



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Ana Rita Gomes de Oliveira

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

Projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” resultado da
implementação com crianças do 2.º ano de escolaridade.

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

Setembro de 2016

“Cada dia a natureza produz o suficiente para a nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não havia pobreza no mundo e ninguém morreria de fome.”

Mahatma Gandhi

AGRADECIMENTOS

Findada esta aventura de aprendizagem, luta e conquista, chega a altura de demonstrar o meu profundo agradecimento a todos os que dele fizeram parte. Assim como refiro no decorrer deste relatório, com pequenos gestos e muita união podemos mudar o mundo! A verdade é que não conseguiria chegar até aqui sem as pessoas maravilhosas que fazem parte da minha vida.

À Professora Doutora Raquel Leitão, muito obrigada pelo auxílio, orientação, apoio e incentivo prestado ao longo de todo o processo.

Ao meu pai, por tudo! Pela pessoa que é, pelo exemplo que nos dá, pelo esforço que faz (é muito, eu sei!), por estar presente em todos os momentos da minha vida (sejam eles bons ou maus), por festejar todas as vitórias que alcancei e por ser um pilar nas derrotas. Pela tua luta constante para nos dar um futuro melhor um Super Obrigada, Super Careca.

À Beatriz, a irmã mais nova que tantas vezes desempenha o papel de irmã mais velha. Por todas as chamadas de atenção, sermões, momentos de desabafo, união e cumplicidade, obrigada! Obrigada pela orientação, pelo apoio...obrigada por em qualquer momento, em qualquer escolha, em qualquer dificuldade ou sucesso estares sempre presente com a alegria “espalhafatosa” que tão bem te caracteriza.

À Tininha, a “irmã mais velha”, obrigada por, apesar dos 1553 km que nos separam, permaneceres sempre junto a mim!

À minha família, em especial aos meus queridos avós, à tia Deolinda, à tia Lolinha e à madrinha Clara um enorme obrigada por todo o apoio, carinho, paciência, por serem um exemplo na minha vida e me guiarem sempre na melhor direção. Agradeço, ainda, aos tios Paulo, Carla e Dino, aos primos Zé, Florinda, Ana, Diana e Rui por todas as “lutas”, brincadeiras, gargalhadas, partilhas, conselhos...por fazerem das reuniões familiares momentos de pura diversão. À Maria que veio dar um encanto e alegria enorme à nossa família, é um orgulho imenso ver-te crescer. Muito obrigada por estarem sempre presentes!

Às Super-Migas, aquelas amigas autênticas; aquelas que estiveram sempre lá nas horas de trabalho, cantoria e palermice; aquelas que, apesar de sobrecarregadas com trabalho, nunca recusaram ajuda quando a solicitei; aquelas que transformaram noites de trabalho em momentos de diversão... À Titinha, à Sof's e à Pati Xaninha, parceiras de caminhada, amigas para a vida, um enorme obrigada pelo vosso apoio, pelos vossos conselhos, por todos os momentos que fizeram de este ano, apesar de duro e cansativo, um ano muito especial que nos tornou mais fortes e capazes!

Um obrigada especial à Titinha e à Sof's, companheiras de quarto, confidentes e grandes amigas, pela vossa paciência (de dia e de noite).

À Tátas, à Kiara e à Dori, as minhas queridas cadelas que, com olhinhos carinhosos, muitas lambidelas e miminho me acompanharam ao longo deste duro percurso. "A dog is the only thing on earth that loves you more than he loves himself" (Josh Billings). Muito obrigada, por todo o amor puro, que só um animal consegue transmitir, e por nunca, em qualquer altura, me deixarem sozinha.

Ao Agrupamento de Escuteiros nº 500 de Fraião – Braga, em especial à fanfarra, ao coro e, sobretudo, à Expedição por, apesar de tanta ausência, me fazerem sentir parte da grande família escutista e me receberem sempre de braços abertos. OBRIGADA, OBRIGADA, OBRIGADA!!!

À professora Liliana, obrigada por me ter ensinado que nos devemos superar todos os dias.

Por último, mas nunca menos importante, àqueles que me inspiraram e proporcionaram o sucesso deste projeto. Um especial obrigado às 23 super-crianças com quem tive o enorme prazer de partilhar momentos de pura diversão e aprendizagem.

A todos, UM ENORME OBRIGADA por fazerem parte da concretização deste sonho.

RESUMO

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada II, integrada no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. O estudo de investigação que inclui, relacionado com temas da área do Estudo do Meio, mas não integrados no programa curricular, decorreu numa escola do 1.º ciclo do Ensino Básico de Viana do Castelo, durante cerca de 15 semanas.

A temática em estudo surgiu a partir do projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” elaborado pela Escola Superior de Educação de Santarém com a colaboração de outras instituições. Uma vez que o desperdício alimentar constitui um problema mundial em constante crescimento e cada vez mais preocupante, torna-se urgente consciencializar os cidadãos para a importância da sua prevenção e combate, optando por um estilo de vida mais sustentável. A intervenção educativa que serviu de base ao presente estudo foi adaptada do referido projeto, que visa sensibilizar os professores do 1.º e 2.º ciclo para o problema do desperdício alimentar, promovendo a sua integração nas atividades letivas. Sendo que uma grande parte do orçamento familiar é gasto com a alimentação, educar crianças e jovens no sentido do não desperdício funciona, também, como um elo de ligação escola-comunidade que permitirá sensibilizar as famílias para a causa em questão.

Os objetivos definidos para o estudo foram (1) implementar atividades no âmbito do projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar (Guião do Professor)”, e (2) promover o combate ao desperdício alimentar com crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico, procurando, sempre que possível, integrar outras áreas curriculares. A metodologia qualitativa foi a adotada para a recolha de dados, efetuada através de registos audiovisuais, observação participante, trabalhos dos alunos e entrevistas.

Os resultados do estudo permitem concluir que os participantes se revelaram sempre motivados, associando os conteúdos debatidos às práticas do quotidiano das suas famílias, demonstrando, assim, sensibilidade face ao desperdício. Em suma conclui-se que esta deve ser uma temática integrante dos programas curriculares do 1º e 2º ciclo do

Ensino Básico, não só pela motivação e empenho que demonstraram, como também pela urgência em combater este problema ambiental, económico e social.

Palavras-chave: Desperdício Alimentar, Sensibilização, Crianças da escola primária, Atividades Educacionais, Cidadania.

ABSTRACT

This report was developed within the curricular unit of Supervised Teaching Practice II, part of the Master's Degree in Pre-School Education and Primary School Teaching at College of Education - Polytechnic Institute of Viana do Castelo. It includes a research study related to environmental topics, not integrated into the curriculum, which was performed in a primary school from Viana do Castelo, during approximately 15 weeks.

The study thematic came from the project "Raising awareness on Food Waste" designed by the Santarém Higher School of Education in collaboration with other institutions. Since the waste of food is a growing major global problem and increasingly worrying, it is urgent to raise awareness within the citizens to the importance of its prevention and towards the focus to combat it, choosing a more sustainable lifestyle. The educational intervention that served as the basis for this study was adapted from the referred project, focusing on creating awareness in the teachers of the 1st and 2nd cycles of Basic Education, alerting them about the problem and making them conscious so they integrate the fight against food waste in the school activities. Since a large portion of family budgets is spent on food, educating young people in the sense of not to waste food, will work as a link between the schools and the community creating consciousness in the families towards the cause.

The objectives defined for the study were (1) to implement activities suggested in the project "Raising awareness on Food Waste – Teacher's Guide," and (2) to promote the fight against food waste with primary school children, seeking whenever possible, to integrate other subject areas. The qualitative methodology was adopted for data collection, performed by audiovisual records, participant observation and student works/documents.

The results of the study revealed that the participants were always motivated, associating the daily debated subjects to the family daily practices, showing awareness regarding food waste. In conclusion, food waste should be integrated as part of the program contents of the 1st and 2nd level of Basic Education, not only due to the children's motivation during classes, but also to the urgency in fighting this environmental, economic and social problem.

Key-words: Food Waste, awareness, primary school children, educational activities, citizenship

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO	iv
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
ÍNDICE DE TABELAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ABREVIATURAS	xv
INTRODUÇÃO	1
CAPITULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	2
CARACTERIZAÇÃO DO MEIO LOCAL.....	3
CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EDUCATIVO	3
CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	4
ÁREAS DE INTERVENÇÃO	6
CAPITULO II – TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO.....	10
INTRODUÇÃO E OBJETIVOS DO ESTUDO	11
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	12
O Desperdício Alimentar.....	12
Definição	12
Dimensão do problema.....	13
Desperdício Alimentar na escola	16
Causas e conseqüências do Desperdício Alimentar.....	18
Prevenção do Desperdício Alimentar	20
A importância da sensibilização.....	20

Projetos em curso para a sensibilização no combate ao Desperdício Alimentar	23
Desperdício Alimentar e o currículo do 1º ciclo do Ensino Básico	27
METODOLOGIA	29
Opções Metodológicas.....	29
Participantes	30
Recolha de Dados.....	31
Observação Participante	31
Registos audiovisuais	32
Trabalhos dos alunos	32
Entrevistas.....	33
Intervenção Educativa.....	33
Tarefa 1 – Vamos ao restaurante!	34
Tarefa 2 – Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?	35
Tarefa 3 – Boas práticas de compras	37
Tarefa 4 – Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?	38
Tarefa 5 – (Re)aproveitar	40
Tarefa 6 – Vamos sensibilizar!	41
Calendarização e procedimentos do estudo.....	42
APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS.....	44
Análise das tarefas inseridas no grupo Conceito	45
Análise das tarefas inseridas no grupo Combater	57
Tarefa 3 - “Boas práticas de compras”	58
Tarefa 4 - “Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?”	83
Tarefa 5 – “(Re)aproveitar”	95
Análise das tarefas inseridas no grupo Sensibilizar	97
Tarefa 6 – “Vamos Sensibilizar!”	97
CONCLUSÕES	103
Aspetos relevantes do estudo e recomendações para futuras investigações.....	104
CAPÍTULO III – REFLEXÃO GLOBAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA I E II... 106	
Reflexão da PES I e II	107
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	112
ANEXOS.....	116

Anexo 1 – Planificação de referência.....	117
Anexo 2 – Pedido de autorização	134
Anexo 3 – Cartaz com ímanes	135
Anexo 4 – Entrevista.....	136
Anexo 5 – Imagem dos frigoríficos.....	138

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Desperdício Alimentar ao longo da cadeia alimentar em Portugal)	13
Figura 2 - Figura ilustrativa das necessidades alimentares - A vs níveis de desperdício alimentar – B	14
Figura 3 - <i>Comportamentos e atitudes dos consumidores face ao desperdício alimentar.</i>	19
Figura 4 - Hierarquia de prevenção do desperdício alimentar	22
Figura 5 - Menu do restaurante Monserrate	35
Figura 6 - Frigo	36
Figura 7 - Família Consciência.....	38
Figura 8 - Folheto para organização do frigorífico	40
Figura 9 - Pedido da aluna L.B.	47
Figura 10 - Pedido da aluna I.C.....	47
Figura 11 - Pagamento da aluna I.M.	48
Figura 12 - Pagamento da al aluna I.S.	48
Figura 13 - Prato do T.A.	49
Figura 14 - Prato da I.C.	49
Figura 15 - Prato do J.A.....	50
Figura 16 - Prato do G.F.....	50
Figura 17 - Prato do J.V.....	50
Figura 18 - Prato da R.G.....	50
Figura 19 - Prato da J.S.	51
Figura 20 - Prato da L.B.....	51
Figura 21 - Prato da I.M.	51
Figura 22 - Prato da I.S.....	51
Figura 23 - Prato do R.C.....	51
Figura 24 - Prato da R.L.....	52
Figura 25 - Prato do L.F.....	52
Figura 26 - Prato do T.B.	52
Figura 27 - Prato do D.S.	52
Figura 28 - Prato da S.G.	53
Figura 29 - Prato do B.R.....	53
Figura 30 - Prato do D.F.....	53
Figura 31 - Prato do D.P.....	53
Figura 32 - Prato do M.C.....	54
Figura 33 - Prato do R.S.	54
Figura 34 - Questões do grupo Conceito	55
Figura 35 - Questões do grupo Combater (1).....	57
Figura 36 - Lista da aluna R.G.	60
Figura 37 - Lista da aluna I.M.....	61
Figura 38 - Lista do aluno J.V.	62
Figura 39 - Lista do aluno M.C.	63

Figura 40 - Lista da aluna S.G.....	64
Figura 41 - Lista do aluno T.B.	65
Figura 42 - Lista da aluna J.S.....	66
Figura 43 - Lista da aluna L.B.....	67
Figura 44 - Lista do aluno D.F.	68
Figura 45 - Lista do aluno D.P.....	69
Figura 46 - Lista da aluna I.C.....	70
Figura 47 - Lista do aluno T.A.	71
Figura 48 - Lista do aluno B.R.	72
Figura 49 - Lista do aluno G.F.	73
Figura 50 - Lista da aluna R.L.	74
Figura 51 - Lista da aluna I.S.	75
Figura 52 - Lista do aluno L.F.	76
Figura 53 - Lista do aluno J.A.	77
Figura 54 - Lista do aluno R.C.	78
Figura 55 - Lista do aluno D.S.	79
Figura 56 - Lista do aluno R.S.....	80
Figura 57 - Questões do grupo Combater (2).....	82
Figura 58 - Desenho do aluno B.R.	85
Figura 59 - Desenho do aluno D.P.	85
Figura 60 - Desenho da aluna I.S.	85
Figura 61 - Desenho da aluna I.C.....	86
Figura 62 - Desenho da aluna I.M.....	86
Figura 63 - Desenho do aluno J.V.	87
Figura 64 - Desenho do aluno T.A.	87
Figura 65 - Desenho da aluna L.B.....	87
Figura 66 - Desenho da aluna R.L.	88
Figura 67 - Desenho da aluna R.G.	88
Figura 68 - Desenho do aluno R.S.....	88
Figura 69 - Desenho do aluno T.B.....	89
Figura 70 - Desenho do aluno D.F.	89
Figura 71 - Desenho da aluna S.G.....	89
Figura 72 - Desenho do aluno D.S.	90
Figura 73 - Desenho do aluno G.F.	90
Figura 74 - Desenho do aluno L.F.	91
Figura 75 - Desenho do aluno M.C.	91
Figura 76 - Desenho do aluno R.C.	92
Figura 77 - Desenho do aluno J.A.	92
Figura 78 - Desenho da aluna J.S.....	93
Figura 79 - Questões do grupo Combater (3).....	94
Figura 80 - Questões do grupo Combater (4).....	96

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Calendarização do estudo.....	43
Tabela 2 - Organização das tarefas em grupos	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Habilitações dos pais da turma.....	Erro! Marcador não definido.
Gráfico 2 - Divisão das listas de compras pelas categorias de análise	81
Gráfico 3- Divisão dos desenhos pelas categorias de análise	94

LISTA DE ABREVIATURAS

PES – Prática de Ensino Supervisionada

CEB – Ciclo do Ensino Básico

INE – Instituto Nacional de Estatística

NEE – Necessidades Educativas Especiais

INTRODUÇÃO

O presente relatório foi desenvolvido no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico, no âmbito da unidade curricular de Iniciação à Prática Profissional II [PES II]. As atividades do mesmo foram dinamizadas na cidade de Viana do Castelo, numa escola do 1º ciclo do Ensino Básico [CEB], com uma turma de 2.º ano de escolaridade composta por 23 alunos. Está organizado em três capítulos principais em que, no primeiro se encontra o enquadramento da PES II, seguido do trabalho de investigação e, por último, a reflexão global da PES I e PES II.

O capítulo I contém a descrição do meio local, do contexto educativo e da turma com a qual foi desenvolvida a PES II. São, também, descritas as áreas de intervenção, os conteúdos abordados durante o percurso bem como um exemplo de planificação demonstrando a transversalidade e a articulação disciplinar. O capítulo II, o mais extenso, descreve o trabalho de investigação realizado ao longo da PES II. Inicia-se com uma breve introdução ao tema onde são apresentados os objetivos e a pertinência do estudo. Segue-se o enquadramento teórico que o sustenta, a metodologia utilizada, a descrição pormenorizada de todas as atividades implementadas, a análise dos dados e, por último, as conclusões obtidas. O relatório termina com o capítulo III no qual se apresenta uma análise reflexiva da PES I e PES II.

CAPITULO I – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

No presente capítulo apresenta-se a caracterização do contexto educativo e da turma onde foi desenvolvida a PES II. Estão, também, descritas as áreas de intervenção assim como a respetiva descrição e estratégias utilizadas.

CARACTERIZAÇÃO DO MEIO LOCAL

O contexto educativo no qual foi realizada a PES II está situado no concelho de Viana do Castelo. Cidade atlântica mais a norte de Portugal e capital do Alto-Minho, está dividida em 27 freguesias (resultado da agregação de algumas destas) e tem, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística [INE] (2011) aproximadamente 88725 habitantes.

Reconhecida pela sua arquitetura, beleza e tradição, é uma fantástica combinação entre rio, mar e montanha. A atividade económica predominante é a industrial, com a construção naval. Os estaleiros navais de Viana possuem a maior área de empregabilidade. Viana do Castelo é uma cidade rica em património cultural e as suas tradições cativam milhares de turistas.

CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EDUCATIVO

O centro escolar do ensino básico em causa está dividido em dois edifícios, com dois pisos em cada um. É composto por nove salas para as nove turmas, um ginásio, uma sala de TIC, uma biblioteca, uma sala de acolhimento, uma sala de professores, uma cantina (cozinha e refeitório) e oito casas de banho (três para meninos, três para meninas e duas para adultos). Em cada piso existe uma área de convívio, entre salas, onde é possível encontrar armários destinados a material de apoio e a arrumações. A escola está bem equipada com diversos materiais pedagógicos (em maior diversidade para a área da Matemática e Expressão Físico-Motora) disponíveis para requisitar e utilizar quando for necessário. Tem um total de 197 alunos, repartidos por duas turmas de 1.º, 2.º e 4.º anos

e três turmas de 3.º ano. No que se refere a pessoal docente, estão nove professores (mais um de inglês) no ativo, três sob o artigo 79.º do E.C.D, dois no apoio educativo e, por último, dois para os alunos com Necessidades Educativas Especiais [NEE]. Quanto ao pessoal não docente, existem cinco funcionárias na escola e três na cantina.

O centro escolar tem, ainda, um amplo espaço exterior com um parque infantil (baloços e escorrega), um campo de futebol e um espaço abrigado para que as crianças possam disfrutar de momentos de brincadeira e diversão nos dias de chuva.

CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma onde foram dinamizadas as intervenções para a PES II, é constituída por 23 alunos, dos quais 14 são do sexo masculino e nove do sexo feminino, com idades compreendidas entre os sete e os oito anos. Segundo as informações fornecidas pela professora e pelo que registei durante as semanas de observação, a turma é heterogénea no que diz respeito às capacidades e às dificuldades dos alunos. Existe uma criança com NEE, uma aluna que se encontra no nível do 1º ano e três alunos com dificuldades de concentração e sem vontade de trabalhar, que necessitam de apoio. Tirando estes casos, a turma é trabalhadora, criativa e muito inteligente.

A maior parte dos alunos vive na freguesia onde o centro escolar está situado, estando apenas oito alunos a viver em freguesias vizinhas. É de salientar que todos os alunos, na deslocação de casa-escola e vice-versa, têm transporte particular dos pais e/ou familiares e, com a exceção de uma aluna, todos almoçam na cantina escolar. A nível de apoio económico, seis alunos situam-se no escalão A e, quatro alunos no escalão B. No que concerne ao nível de habilitações dos pais/mães, o gráfico 1 traduz a informação recolhida.

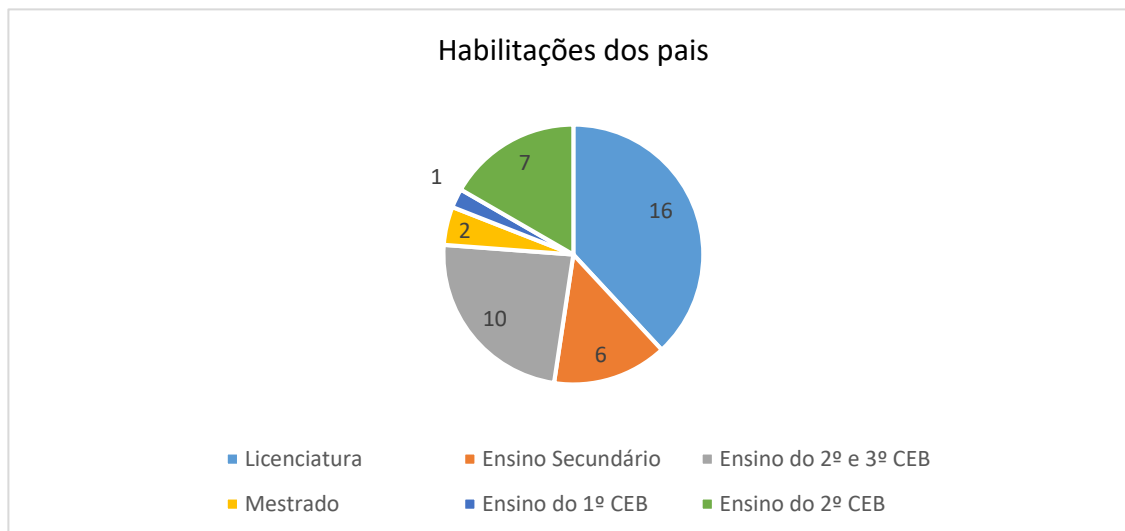


Gráfico 1 - Habilitações dos pais da turma

Salienta-se ainda que a maioria dos pais se encontra na casa dos 30 anos e verifica-se um maior número de mães como Encarregadas de Educação, contando-se apenas três pais a desempenhar este cargo.

No que diz respeito às atitudes/valores da turma, são todos pontuais, educados, respeitadores e responsáveis, com a exceção de um aluno que, para além de não ter vontade de trabalhar, afirma que não gosta da escola. Em conversa com a professora titular, tomou-se conhecimento que o comportamento do aluno é o mesmo em casa e, no ano anterior, era muito pior, chegando ao ponto de ser medicado. No ano letivo corrente, deixou de tomar os medicamentos e, quando se encontra motivado, participa, lentamente, nas atividades da turma.

A sala onde as atividades foram dinamizadas apresenta as condições necessárias para uma turma do 2º ano de escolaridade. É uma sala ampla, bem iluminada com luz natural e possui dois radiadores para que a sala esteja quente nos dias mais frios. A nível de material, está bem equipada com um quadro de giz, um computador ligado à internet, um projetor, uma tela e um armário organizado e acessível para arrumar o material, promovendo-se, assim, a autonomia dos alunos. A Expressão Plástica é muito trabalhada com esta turma. Estes trabalhos estão expostos na sala de aula tornando-a mais colorida e alegre.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

A grande aventura de aprendizagens que foi a PES II decorreu entre outubro de 2015 até janeiro de 2016. Esta prática foi organizada da seguinte forma: os mestrandos juntaram-se em pares pedagógicos; as três primeiras semanas foram de observação e, as restantes, de regência (repartidas, igualmente, pelo par), com a supervisão semanal de um professor de uma das unidades curriculares; as intervenções ocorreram de 2ª a 4ª feira, com a exceção de duas semanas (uma para cada elemento do par) de regência completa, ou seja, de 2ª a 6ª feira.

As três primeiras semanas de observação foram de grande importância. A oportunidade de criar laços com a turma, observar as rotinas, os comportamentos, as capacidades/dificuldades de cada aluno e a metodologia utilizada pela professora titular constituíram um privilégio para a nossa formação como futuros profissionais de educação. A semana de regência completa, apesar de desgastante, é uma excelente forma de nos pôr a par da realidade que teremos que enfrentar no futuro próximo.

Na fase posterior, a de regência, tivemos a oportunidade de pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação. Neste período, foram lecionados diversos conteúdos do Programa Curricular para o Ensino Básico do 1º Ciclo. Apesar de existir um horário semanal definido para a turma, a professora cooperante deu total liberdade para as alterações que entendêssemos, facilitando, assim, a interdisciplinaridade dos conteúdos abordados.

Na área curricular da Matemática, foram tratados conteúdos dos três domínios: Números e Operações, Geometria e Medida e Organização e Tratamento de Dados. Dentro dos três domínios propostos para o ensino da matemática no 2º ano de escolaridade, explorou-se o cálculo mental, utilizando diversas estratégias e jogos; cálculos com o número do dia; os sólidos geométricos, as suas características, recorrendo a objetos do quotidiano para comprovação da sua representação geométrica; a planificação e a construção dos sólidos, utilizando diferentes materiais; a decomposição do número e leitura por ordens e por extenso; a resolução de problemas utilizando diferentes estratégias; as horas, através de diversas abordagens (música, exercícios de marcação, resolução de variados problemas...) na tentativa de superar as dificuldades verificadas; o

dinheiro, temática no qual os alunos também apresentaram dificuldades; organização e interpretação de dados e, por fim, a multiplicação.

No que diz respeito à área do Português, todas as atividades estiveram inseridas nos seus domínios: a Oralidade, a Leitura e Escrita, a Gramática e a Iniciação à Educação Literária. Foram trabalhados diferentes tipos de texto e respetivas características - o texto poético, narrativo, descritivo e informativo; o reconto; a planificação para a expressão oral; feminino/masculino e singular/plural; sinónimos e antónimos; parágrafos; elementos paratextuais e, por último, os sinais de pontuação. Na abordagem dos conteúdos propostos utilizando-se, também, algumas obras que faziam parte da lista de obras para a Iniciação à Educação Literária – *Gigões e Anantes*; *A Girafa que Comia Estrelas*; *O elefante cor-de-rosa*; *A história da Carochinha*.

Na área de Estudo do Meio, as intervenções incidiram sobre o *Bloco 1 – À Descoberta de si mesmo*, com o reconhecimento das mudanças do corpo; a dentição, utilizando um modelo do maxilar inferior e a contribuição de uma aluna, cujos pais são dentistas, o que possibilitou um momento de partilha da aluna para com os seus colegas através de uma história muito engraçada; a higiene dentária, corporal, do vestuário e de espaços de uso coletivo, lembrando a importância de deixar a sala de aula sempre limpa e arrumada; a importância da vacinação para a saúde e a alimentação saudável, tema que serviu de ponto de partida para a temática do presente relatório *O Desperdício Alimentar*, e onde foi proporcionado um momento rico de aprendizagem com a elaboração de uma roda dos alimentos real. Foram tratadas, ainda, outras temáticas que não faziam parte do programa de Estudo do Meio para o 1º Ciclo do Ensino Básico, mas que, por situações que foram surgirem, considerou-se pertinente abordar. Entre estas estão as tradições natalícias; o ciclo do leite, a intolerância à lactose e os tipos de leite; o Desperdício Alimentar, estudo realizado para o relatório final da PES II, que partiu da temática da alimentação saudável para a definição de desperdício alimentar, seguido das causas e efeitos e, por último, para a sensibilização para o combate ao desperdício alimentar que se insere na Educação para a Cidadania.

Relativamente às Expressões, apesar de existir no horário semanal um bloco fixo para as trabalhar, nem sempre foi possível interligar as quatro com as restantes atividades.

A área da expressão plástica, como referido em cima, é muito trabalhada com a turma. Trabalharam-se técnicas como o Doodle Art, pintura com pastel de óleo, pintura com giz, pintura com lápis a carvão (apenas com alguns detalhes a cor), entre outras que desconhecia e resultam em trabalhos espantosos.

Durante o período de regências, a turma participou em dois concursos, nomeadamente *Uma Aventura* com uma história, uma crítica (a primeira feita pelos alunos) e ilustração de duas histórias propostas pelos organizadores do concurso; e o concurso de Natal da câmara municipal de Viana do Castelo, participando com estrelas em 3D construídas com sólidos geométricos em cartolina (um cubo e seis pirâmides quadrangulares) decoradas com o, tão famoso, bordado de Viana (em tons de verde e vermelho – cores de Natal). Relativamente à Expressão Físico-Motora, os blocos trabalhados foram Deslocamentos e Equilíbrios, Jogos e Atividades Rítmicas Expressivas, sendo os dois últimos os mais apreciados pela turma. As restantes áreas das Expressões (musical e dramática), foram interligadas com outras áreas no desenrolar de algumas atividades – representação do encontro entre um Gigão e um Anante; música das horas, da alimentação, dos dentes...

Todas as abordagens foram planificadas de forma a que existisse uma transversalidade e articulação disciplinar pois, tal como enfatiza Leite (2012) “(...) promover a articulação curricular é importante, pois favorece aprendizagens significativas, quer por razões de melhor acesso ao conhecimento cognitivo, quer por razões de relação entre esse conhecimento e questões sociais e familiares dos alunos”. Salienta-se que, ao longo da PES, existiu sempre uma preocupação em criar uma atividade introdutória para os conteúdos, de forma a criar um certo mistério e cativar a atenção do grupo.

Devido à extensão das planificações realizadas no decorrer da PES II, apresenta-se, no presente relatório, apenas um exemplo (Anexo 1).

A semana em questão iniciou-se na área da Matemática com um jogo de cálculo mental. Seguiu-se um outro jogo, com base no famoso *Quem Quer Ser Milionário* com o objetivo de fazer revisões de conteúdos abordados, interligando três das áreas mais trabalhadas – Português, Matemática e Estudo do Meio – que se estendeu pelos três dias de regência. Terminadas as revisões, iniciou-se o trabalho realizado (que integrou

atividades de pré-leitura, leitura e pós-leitura) em torno da obra *A girafa que comia estrelas* proposta pela lista de obras de Iniciação à Educação Literária. A Expressão Plástica foi, facilmente, integrada ao longo do trabalho da obra pois os alunos tiveram que ilustrar a capa do livro utilizando técnicas referidas acima, resultando em trabalhos esplêndidos.

Na área do Estudo do Meio a abordagem passou pelos hábitos de higiene e pela alimentação saudável. Salienta-se que o objetivo primordial foi ajudar os alunos a compreender que uma higiene cuidada, a prática regular de exercício físico, uma noite de sono descansada e uma alimentação saudável são “ingredientes” indispensáveis para ter uma vida saudável. O colmar do diálogo acerca deste assunto, foi a elaboração de uma receita de como crescer forte, bonito e saudável. Seguidamente falou-se sobre a roda dos alimentos e da pirâmide alimentar – as suas características/diferenças, a importância, etc. Ainda dentro desta temática, incluiu-se uma atividade que não estava planeada (daí não aparecer descrita na planificação), que envolveu a construção de uma roda dos alimentos real. Nesta, os alimentos variados estavam dispostos numa mesa, sem qualquer ordem. Uma outra mesa, redonda, estava dividida, segundo os grupos da roda alimentar. Os alunos organizaram os alimentos no respetivo grupo.

No âmbito da Matemática, o trabalho incidiu sobre a planificação dos sólidos geométricos e, seguidamente, sobre as horas. A abordagem foi iniciada com a leitura de uma história *Como passa o tempo* que contou com atividades de pré-leitura, leitura e pós-leitura, unindo, assim, as áreas de Português e Matemática.

A Expressão Físico-Motora contou com alguns jogos e, entre eles, o jogo do Gato e Rato que possibilitou a interligação com a Matemática, na temática das horas, abordada nessa manhã. Por fim, em Expressão Musical, voltou-se a falar sobre a alimentação saudável aprendendo e cantando com alegria uma divertida canção sobre a roda dos alimentos.

Em suma, com base na planificação de referência apresentada, concluiu-se que a articulação entre as diferentes áreas disciplinares foi conseguida.

CAPITULO II – TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

O capítulo II, o mais extenso, tem por objetivo apresentar todo o trabalho de investigação desenvolvido. Inicia-se com uma breve introdução ao tema onde são apresentados os objetivos e a pertinência do estudo. Segue-se o enquadramento teórico que sustenta o presente estudo, a metodologia utilizada, a descrição pormenorizada de todas as atividades implementadas, a análise dos dados, por último as conclusões obtidas.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS DO ESTUDO

“Unir-se é um bom começo, manter a união é um progresso e trabalhar em conjunto é uma vitória.” (Henry Ford)

O tema desperdício alimentar está na ordem do dia e a desigualdade no acesso aos alimentos constitui uma preocupação que tem vindo a persistir. Sendo o desperdício alimentar um fenómeno de uma sociedade de consumo (Comissão Europeia, 2014) a problemática segue uma tendência crescente. Assim torna-se imprescindível sensibilizar e formar os “adultos do amanhã” para que consigam travar esta situação.

“O investimento no conhecimento deste tema é a primeira condição para uma estratégia eficaz de combate ao desperdício alimentar” (P. Baptista, Campos, Pires, & Vaz, 2012). De facto, para que haja uma mudança de comportamentos é necessário começar por formar aqueles que são os formadores do nosso país, os professores, para que estes integrem a sensibilização para o combate ao desperdício alimentar na sua prática letiva. De forma a que toda esta formação em torno do tema nutra os efeitos esperados, é fundamental que as crianças possam, elas próprias, assumir o papel de agentes transformadores das práticas das famílias, sensibilizando-as para a importância do consumo sustentável e de outros comportamentos pró-ambientais. Pelas razões apontadas acima, achou-se pertinente definir os seguintes objetivos:

1. Implementar atividades no âmbito do projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar – guião do Professor!”;
2. Promover o combate ao desperdício alimentar com crianças do 1º ciclo do Ensino Básico;

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Nesta secção apresenta-se o enquadramento teórico que sustenta o trabalho de investigação obtendo, assim, uma melhor compreensão do mesmo através de publicações de referência e perspectivas de diversos autores. Assim sendo, incide nos tópicos *O Desperdício Alimentar, Causas e Consequências do Desperdício Alimentar e Prevenção do Desperdício Alimentar*. Recai ainda sob os subtópicos *Desperdício Alimentar na escola, A importância da Sensibilização, Projetos de Sensibilização em curso e, por fim, O Desperdício Alimentar e o currículo do 1º ciclo do Ensino Básico*.

O Desperdício Alimentar

Definição

Quantas vezes, as crianças não querem comer tudo o que está no prato, e ouvem “olha que há muitas pessoas que não têm o que comer, estão a passar fome.”? Esta tão famosa “chamada de atenção” que os adultos fazem aos mais novos, não deve ser vista apenas como isso, uma chamada de atenção ou uma forma de fazer com que a criança coma a refeição. Infelizmente é uma realidade, um problema cada vez mais preocupante.

O Parlamento Europeu (2012) define Desperdício Alimentar como:

o conjunto dos produtos alimentares que são eliminados da cadeia agroalimentar por razões económicas ou estéticas ou devido à proximidade do fim do prazo de consumo, mas que ainda estão em estado perfeitamente comestível e próprio para consumo humano e que, na ausência de um possível uso alternativo, se destinam a ser eliminados ou deitados fora.

Os desperdícios englobam sobras limpas (alimentos que são confeccionados, mas não distribuídos), restos (alimentos distribuídos e não consumidos) e surgem em todas as fases do ciclo da vida dos alimentos (produção, processamento, distribuição e consumo) ou seja, desde o campo até ao garfo. No entanto, verifica-se um maior desperdício nas

fases da distribuição e consumo (Governo de Portugal, 2014). Abaixo, a figura 1 representa o desperdício alimentar anual, em Portugal, ao longo do ciclo de vida dos alimentos.



Figura 1 - Desperdício Alimentar ao longo da cadeia alimentar em Portugal (PERDA, 2012 citado por Governo de Portugal, 2014)

Dimensão do problema

Atualmente, o desperdício alimentar atinge uma dimensão tal que é considerado um problema à escala mundial. Desde o ano de 1974 aumentou cerca de 50%. Apresenta implicações económicas, ambientais, sociais, éticas e nutricionais (Parlamento Europeu, 2012) visto que, quando o alimento é desperdiçado, todos os recursos que foram utilizados na sua produção são igualmente desperdiçados (P. Baptista et al., 2012).

Segundo dados de um estudo publicado em 2011 pela Food and Agriculture Organization [FAO], 1/3 da produção alimentar, a nível mundial, é desaproveitada. Isto equivale a 1300 milhões de toneladas de alimentos desperdiçados por ano. Quando os

números apontam para a realidade de que 1/6 da população mundial passa fome e 870 milhões se encontram em estado de subnutrição, torna-se vital que exista uma preocupação redobrada, por parte do consumidor, em torno da redução do desperdício. No entanto, estes valores de referência são vistos à escala mundial pois, se aprofundarmos a problemática, encontramos realidades muito distintas.

Na figura 2, constata-se que, em Portugal e em todos os países desenvolvidos, o desperdício alimentar é abundante nas fases da distribuição e consumo. Esta mesma situação não se verifica nos países em desenvolvimento sendo os valores de desperdício predominantes nas fases de colheita, pós-colheita, processamento e armazenamento (Martins, 2013).

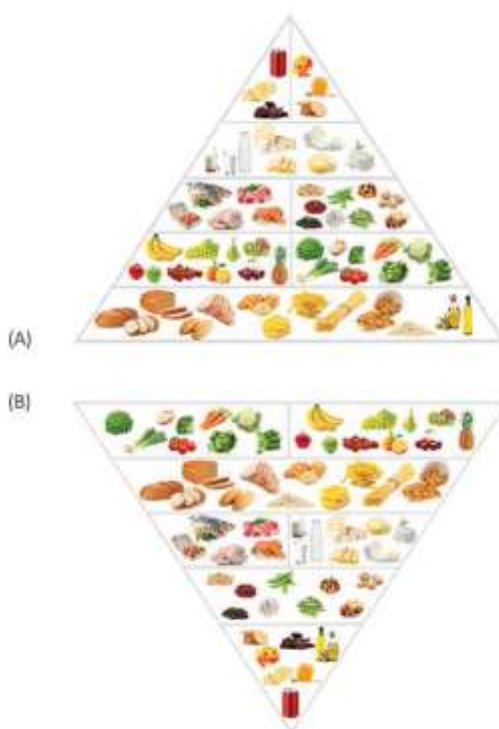


Figura 2 - Figura ilustrativa das necessidades alimentares - A vs níveis de desperdício alimentar – B (Sales et al., 2015)

A sociedade é consumista e “o valor dos alimentos, o conhecimento das suas origens e identidade, bem como a ligação social e emocional aos alimentos foram características que se perderam nas últimas décadas (...)” (Martins, 2013, p.19). Tudo é sobrevalorizado e os alimentos não ficam de parte. Há uma oferta excessiva, com custo

acessível e disponível em qualquer local. A ideia de que “toda a gente o faz” ou “antes sobre do que faça falta” tornou-se um hábito e socialmente aceitável.

Esta atitude irracional, provocada por uma sociedade de consumo, deve-se à falta de consciência perante a realidade vivida nos países em desenvolvimento. Aqui, o desperdício alimentar dá-se devido à falta de condições de transporte, armazenamento e refrigeração. Uma vez no mercado, poucos são os alimentos desaproveitados pois são considerados um bem valioso (Finn, 2014). Denota-se, assim, um contraste assustador entre estes dois mundos. De um lado, milhares de pessoas passam fome e estão subnutridas e, do outro, os casos de obesidade e de outras doenças relacionadas com a facilidade de acesso à comida são frequentes.

Se, tal como afirma o autor supracitado, o mundo produz comida suficiente para alimentar toda a sua população, por que razão somos deparados com estes extremos? Para Parker (2011, citado por Finn, 2014) a comida “is not where it needs to be”. De facto, refletindo sobre o assunto, para chegar a esta alarmante situação, existe uma má distribuição e gestão de recursos alimentares. Enquanto que umas pessoas desperdiçam aquilo que têm em excesso outras valorizam cada alimento.

Caso não sejam tomadas precauções para travar/reduzir este fenómeno “de uma sociedade que, sendo de consumo, é também de desperdício” (Baptista et al., 2012, p.11), o Parlamento Europeu (2012) prevê um aumento de 40 % do desperdício alimentar, em 2020. A FAO supõe que, em 2050, o nosso planeta seja habitado por 9 mil milhões de pessoas pelo que será necessário aumentar em 70 % a produção alimentar.

Criar um mundo sustentável, capaz de atender às necessidades básicas de nove mil milhões de pessoas será um grande desafio, mas, também, uma oportunidade de mudar o mundo já que “a great crisis offers grear opportunity” (Yunus, 2010, citado por Finn, 2014). Isto exigirá um novo pensamento, colaboração, inovação e uma total transformação do paradigma económico de forma a erradicar a fome e preservar as gerações futuras (Finn, 2014).

Desperdício Alimentar na escola

Com a evolução da sociedade, os estilos de vida e as rotinas familiares alteraram-se perdendo-se, assim, os hábitos alimentares tradicionais. Com o alargamento do horário de funcionamento dos estabelecimentos de ensino, as crianças fazem a maior parte das refeições na escola sendo estas essenciais, do ponto de vista nutricional, para o seu dia alimentar (Martins, 2013). Para além dos benefícios nutricionais resultantes das refeições escolares, para famílias socioeconomicamente carenciadas, esta é, provavelmente, a única refeição quente do dia. Ademais, se as crianças estiverem bem nutridas apresentam um melhor desempenho académico (Bergman, 2004), desenvolvimento mental e social contribuindo, naturalmente, para um aumento da autoestima (Ferreira, 2012).

Posto isto, o elevado nível de desperdício alimentar nas escolas é deveras preocupante. Segundo um estudo do desperdício alimentar realizado numa escola do 1.º ciclo e jardim de infância, por Familiar e Rocha (2013), o componente do prato mais desperdiçado é o grupo das hortícolas enquanto que Figueira (2012) alerta para o elevado desperdício da sopa, principalmente nas faixas etárias mais jovens. Ainda, o guião sobre o desperdício alimentar para professores do 1.º e 2.º ciclo, elaborado pela Escola Superior de Educação de Santarém, em parceria com a Deco Proteste e o Governo de Portugal, denota que 24 a 25% da merenda levada para a escola é desperdiçada.

Vários estudos referem que as principais causas para o desperdício alimentar nas escolas estão relacionadas com as características sensoriais da refeição (sabor, cheiro aparência) e com o facto de o intervalo, momento de brincadeira e socialização, vir logo depois do almoço (a criança focaliza a sua atenção nesse momento). Apontam ainda a proximidade do intervalo da manhã com o intervalo do almoço, o que faz com que as crianças cheguem à cantina ainda saciadas, e para o ambiente onde as refeições são realizadas. As cantinas escolares têm um aspeto pouco acolhedor, impessoal, com barulho e lotação excessiva (Martins, 2013). Outras razões para a ocorrência de desperdício nas escolas, caindo de acordo com a autora supracitada, passam pelas preferências alimentares das crianças e pelas suas variações diárias de apetite.

Sendo as refeições escolares detentoras de tanta importância, é urgente fazer algo para combater o elevado desperdício alimentar que aqui ocorre. À escola acresce a

responsabilidade de proporcionar uma refeição saudável, completa e equilibrada capaz de colmatar as necessidades energéticas dos seus alunos (Bergman, 2004). De forma a reduzir o desperdício nas escolas, Figueira (2012) cita no seu estudo, um outro trabalho de investigação sobre as preferências alimentares das crianças, onde chegaram à conclusão que demonstram uma maior preferência por pratos com alimentos coloridos e variados. Afinal, quem não gosta de ver um prato colorido e com muita variedade? Dá mais gosto comer e pode até ajudar na ingestão dos produtos hortícolas e, assim, minorar o elevado desperdício neste grupo, como referido acima. As técnicas de empratamento são, também, muito referenciadas no que toca a medidas de prevenção do desperdício.

Num estudo sobre a avaliação quantitativa do desperdício alimentar do almoço em crianças numa instituição de solidariedade social, Lima e Rocha (2013) afirmam que uma adaptação do tamanho das porções às necessidades das crianças, preservando os benefícios nutricionais, contribui, não só para a redução do desperdício alimentar como também para o controlo dos custos. As refeições escolares sustentem em si uma excelente oportunidade de educar as crianças criando hábitos alimentares saudáveis capazes de perdurar nas suas vidas adultas (Baptista, 2006). Assim, o momento do almoço, para além de ser mais adequado depois do intervalo, deve ser visto como um momento de aprendizagem onde sejam incentivados hábitos alimentares saudáveis e boas maneiras à mesa. O professor, como educador/formador, detém um papel muito importante neste aspeto pois deve incentivar os alunos a provarem vários alimentos para assim aumentar sua aceitação já que “caso não haja acompanhamento da refeição por adultos dificilmente as crianças experimentarão alimentos com os quais não estão familiarizados.” (Martins, 2013, p.59).

Todas estas medidas devem ser tomadas em seguimento de um trabalho, continuado, realizado pela comunidade escolar, sobre a educação alimentar onde alertem as crianças para a problemática, as consequências que acarreta, a quantidade diária perdida e o custo associado à mesma que “poderão ser determinantes na mudança comportamental e conseqüentemente conduzir a uma redução no desperdício alimentar.” (p.71).

Causas e consequências do Desperdício Alimentar

Com o aumento da população, o desperdício alimentar está a tomar proporções assustadoras. O país está em crise, muitas pessoas vivem no limiar da pobreza, lutam todos os dias para ter uma refeição quente no final do dia, e outras, por muito que tentem, nem isso conseguem. “Portugal é neste momento palco de uma «pobreza envergonhada», onde as pessoas recorrem às instituições para pedir ajuda para satisfazer as necessidades básicas.” (Abdulganio, 2013, p.7). Então, por que razão os números do desperdício alimentar são tão elevados?

Vários estudos afirmam que as principais causas para o desperdício alimentar giram em torno do planeamento das compras, das compras realizadas, do armazenamento e consumo dos alimentos. A grande oferta dos mais variados alimentos, atraentemente embalados, com promoções e publicidades chamativas em cada esquina, suscita o desejo do consumidor em comprar a mais. Com a diminuição do tempo disponível para o planeamento das compras e a falta de competências culinárias causada pela rutura dos hábitos alimentares tradicionais, as pessoas optam por refeições pré-cozinhadas ou mesmo por refeições fora de casa, visto que, atualmente, podemos encontrar uma grande variedade de refeições económicas, rápidas e completas.

A má interpretação do prazo de validade é também um fator que contribui para o desperdício alimentar. O consumidor segue à risca as indicações do prazo quando este apenas indica a data em que o produto está na sua máxima frescura, podendo ser consumido quando ultrapassado (Royte, 2014). A questão do prazo de validade direcciona-nos para o elevado desperdício que ocorre nos supermercados. As normas de qualidade rigorosas conduzem aos altos números verificados (Baptista et al., 2012). Têm, sim, que existir regras, e que devem ser respeitadas. No entanto, há produtos alimentares que são retirados de venda quando ainda estão em perfeito estado de consumo. Na Dinamarca, já abriu o primeiro supermercado para comida fora de prazo, a metade do preço (Rodrigues & Maia, 2016). É uma iniciativa de excelência para a redução do desperdício e combate à fome, que deveria existir em qualquer país e cidade do mundo, tal como os super e

hipermercados ditos habituais. Quanto ao desperdício causado pelo armazenamento dos alimentos, está relacionado com a falta de organização do frigorífico e congelador. Estes podem funcionar como depósitos de comida, principalmente de restos, onde esta acaba por ser esquecida.

No seu estudo, Abdulganio (2013) apresenta uma tabela (figura 3) onde resume os comportamentos e atitudes dos consumidores, principais causadores do desperdício alimentar.

Comportamentos e atitudes dos consumidores	
Falta de consciência	A quantidade de resíduos alimentares gerados individualmente, o problema ambiental que este desperdício apresenta e a compra de produtos alimentares adequados que resulta na obtenção de benefícios financeiros.
Falta de conhecimento	A utilização de forma consciente, aproveitando ao máximo os restos de comida, e criando ementas com os alimentos que tem no momento.
Atitudes	O desaproveitamento dos alimentos e a falta de necessidade de usá-los de forma eficiente.
Preferências	Muitas peças de alimentos (muitas vezes nutritivos) são descartadas devido ao gosto pessoal, por exemplo: peles de maçã, casca de batata e restos de pão.
Questões de planeamento	A compra de muitos alimentos desnecessários faz com que acabem na maioria como resíduos.
Questões de rotulagem	Má interpretação ou confusão sobre a leitura dos rótulos das embalagens, levando ao descarte de alimentos ainda comestíveis e que contribuem para a geração de resíduos domésticos de alimentos.
Tamanho das porções	Inclui temas como cozinhar uma quantidade adequada de comida para que se minimize a produção de sobras que não vão ser reutilizadas, bem como adquirir as porções corretas de alimentos.
Armazenamento	As boas condições de armazenamento dos alimentos podem evitar o seu deterioramento e o descarte para o lixo.
Questões de embalagem	Métodos e materiais de embalagem podem afetar a longevidade dos produtos alimentares.
Factores sócio – económicos	As famílias unipessoais e jovens geram mais resíduos de alimentos do que outros tipos de família.

Figura 3 - Comportamentos e atitudes dos consumidores face ao desperdício alimentar (Comissão Europeia, 2010, citada por Abdulganio, 2013).

A um nível geral, o elevado desperdício alimentar acarreta consequências a nível ambiental, com a produção de resíduos e emissão de gases com efeito de estufa, devido à produção, ao processamento, ao transporte e à distribuição de alimentos que são desaproveitados (Martins, 2013). “Os fenómenos meteorológicos extremos, as baixas reservas de cereais, os efeitos combinados da especulação em reservas alimentares, o elevado preço do petróleo e o crescimento do cultivo para os biocombustíveis (Abdulganio, 2013, p.2) são, também, causadores desta grave crise alimentar vivida. Assim, é necessário colocar um travão e desenvolver novas técnicas de gestão dos recursos naturais enquanto ainda é tempo pois, com o aumento da população, e conseqüente aumento da procura e poder de compra, o consumo excessivo continuará a aumentar e a pressão sobre a biodiversidade do planeta será enorme (Moreira, 2012).

Prevenção do Desperdício Alimentar

A importância da sensibilização

Dizem que o conhecimento é a chave do sucesso. Ora, aí está a importância da sensibilização! A mudança deve começar pelo consumidor, seguida pelos produtores, que provocam grandes impactos nas empresas e mercados (Finn, 2014). No entanto, para que a mudança aconteça, é necessário que o consumidor tome consciência da problemática e do que pode fazer para a combater.

Em 2014 o Parlamento Europeu propôs que esse mesmo ano fosse considerado o “Ano Europeu contra o Desperdício Alimentar” (citado por Baptista et al., 2012). Como a sensibilização deve ser um trabalho contínuo e os números do desperdício continuam a aumentar, a Assembleia da República (2015) declarou o ano de 2016 como o “ano nacional do combate ao desperdício alimentar”. Para tal, recomendou uma série de medidas:

1. O desenvolvimento de um conjunto de iniciativas no âmbito do ano nacional do combate ao desperdício alimentar.
2. Promover levantamentos rigorosos, e continuamente atualizados, sobre a realidade do desperdício alimentar em Portugal, que indiquem, designadamente, as causas que contribuem para as perdas alimentares, ao longo de toda a cadeia alimentar.

3. Criar um programa de ação nacional que fixe objetivos e metas, anuais e plurianuais, para a redução do desperdício alimentar, e que seja construído num processo de participação ativa e colaborativa da sociedade.
4. Compatibilizar os objetivos e as medidas de redução do desperdício de alimentos com a segurança alimentar e a satisfação plena das necessidades alimentares da população, com particular urgência em relação a crianças e jovens, tendo em conta o relatório do INE sobre a pobreza, as desigualdades e a privação material em Portugal.
5. Desenvolver uma campanha de sensibilização de agentes económicos e de consumidores para o problema do desperdício alimentar.
6. Divulgar, anualmente, o cálculo da quantidade de recursos naturais poupados por relação com os níveis de redução de perdas alimentares, por forma a estimular todos os intervenientes na cadeia alimentar para o sucesso ambiental das suas opções.
7. Integrar nos programas escolares, no âmbito da educação ambiental ou da educação para a sustentabilidade, a matéria da gestão eficiente dos alimentos e do combate ao desperdício alimentar.
8. Desenvolver programas de ideias dos jovens para o combate ao desperdício alimentar.
9. Criar um subprograma no âmbito do Programa de Desenvolvimento Rural (PDR 2020) direcionado para cadeias de circuitos curtos de comercialização de produtos alimentares.
10. Incentivar os atos de compra de bens alimentares em mercados de proximidade, nomeadamente no que respeita a produtos perecíveis.
11. Estipular uma percentagem significativa de utilização de produtos alimentares locais, por parte das instituições públicas, designadamente para abastecimento de cantinas públicas (em estabelecimentos de ensino, hospitais, estabelecimentos prisionais, etc.).
12. Generalizar o conhecimento dos consumidores sobre a diferença entre «consumir antes de» ou data limite de consumo e «consumir de preferência até» ou data preferencial de consumo.
13. Garantir que as embalagens de produtos alimentares são dimensionadas em função das necessidades dos consumidores.
14. Incentivar o combate ao desperdício alimentar no setor da restauração.
15. Desenvolver ações ao nível da União Europeia sobre a ineficácia de regras estabelecidas sobre os requisitos de dimensões e formas de frutos e produtos hortícolas.

Como já referido, a sensibilização para uma melhor distribuição e gestão dos recursos alimentares torna-se urgente devido à previsão do aumento da população mundial. Em Portugal, a pobreza faz-se sentir cada vez mais e, apesar muitos estudos estimarem que, atualmente, o mundo produz comida suficiente para alimentar a população mundial, teme-se que, a longo prazo, isto deixe de ser possível. Nesta corrida

contra o tempo, cabe a cada pessoa cuidar daquilo que a sustenta e preservar recursos para as gerações futuras. As campanhas de sensibilização não são suficientes. Tem que haver uma completa mudança de comportamento e os estilos de vida devem ser moldados! Isto exigirá “alterações ao nível cultural, social, ambiental e económico por meio de estratégias de sensibilização e do desenvolvimento de novos valores, visões, atitudes e comportamentos para sociedades sustentáveis” (Moreira, 2012, p.3). Abaixo, na figura 4, apresenta-se uma proposta de hierarquização para a prevenção do desperdício alimentar.



Figura 4 - Hierarquia de prevenção do desperdício alimentar in Governo de Portugal (2014)

No seu estudo, Martins (2013) refere que bastava uma diminuição de 25% do desperdício de alimentos comestíveis feito pelos norte-americanos, para alimentar 20 milhões de pessoas por ano. Estas estatísticas merecem reflexão sobretudo por estarem descritos passos simples e ligados ao quotidiano, que estão associados à prevenção destes problemas (Pimenta & Real, 2011):

- Planear as refeições e elaborar uma lista de compras antes de ir ao supermercado;
- Procurar preços baixos;
- Preferir alimentos vendidos a granel;

- Consultar o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alongado;
- Não ir às compras com fome.

É tão importante sensibilizar quem come como quem cozinha, a fim de diminuir a quantidade de sobras (Moreira, 2012). Nas refeições caseiras, os restos podem ser aproveitados no dia seguinte, para levar para a escola/trabalho, para fazer outras refeições ou até para a compostagem.

Trabalhar esta temática na escola é, também, fundamental uma vez que as crianças e os jovens motivados por uma causa são excelentes agentes transformadores das práticas quotidianas do agregado familiar e até “poderá despertar neles mais motivação para participar de forma mais ativa e consciente no planeamento e confeção das refeições.” (Escola Superior de Educação de Santarém, Proteste, & Governo de Portugal, 2015, p.14).

Projetos em curso para a sensibilização no combate ao Desperdício Alimentar

Com o recente aumento do desperdício alimentar, tornou-se iminente a necessidade de o combater. Espalhados pela Europa, existem imensos projetos/associações/campanhas a trabalhar nesse âmbito para que o mundo se torne um lugar melhor.

FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

É uma organização intergovernamental com sede situada em Roma, Itália. Tem, como principais objetivos, “erradicar a fome, a insegurança alimentar e a desnutrição; erradicar a pobreza e fomentar o progresso económico e social para todos; bem como gerir e utilizar de forma sustentável os recursos naturais, incluindo a terra, a água, o ar, o clima e os recursos genéticos, em benefício das gerações presentes e futuras.” (FAO, n.d.). Para isso, pretendem unir forças apoiando campanhas, criando projetos de forma a:

- Ajudar a eliminar a fome, a insegurança alimentar e a malnutrição;
- Tornar a agricultura, a silvicultura e as pescas mais produtivas e sustentáveis;
- Reduzir a pobreza rural;
- Promover sistemas agrícolas e alimentar inclusivos e eficientes;
- Aumentar a resiliência dos meios de subsistência face a catástrofes.

PERDA – Projeto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar

Projeto do Centro de Estudos e Estratégias para a Sustentabilidade (CESTRAS), financiado pelo Prémio Ideias Verdes, em 2011, iniciativa lançada pelo Jornal Expresso e a Fundação Luso. Conta com investigadores de várias universidades portuguesas. O seu objetivo é quantificar o volume de desperdício, em Portugal, identificar as causas e sensibilizar os cidadãos para as consequências. Deste projeto resultou o livro *Do Campo ao Garfo* citado nos tópicos acima.

Projeto “Prevenir o Desperdício Alimentar – um compromisso de todos!

Documento elaborado pelo Governo de Portugal, em parceria com outras associações, com o objetivo de combater esta problemática à escala mundial. A partir deste documento foi criado um guia para os professores do 1.º e 2.º ciclos com uma série de propostas de atividades para sensibilizar as crianças.

Movimento Zero ao Desperdício

Movimento que surgiu através da associação DariAcordar que, em parceria com diversos estabelecimentos, recolhe “comida que nunca saiu da cozinha, comida cujo prazo de validade se aproxima do fim, ou comida que não foi exposta nem esteve em contacto com o público” (DariAcordar, n.d.) fazendo-a chegar àqueles que mais necessitam. De forma a promover o movimento, juntaram-se vários cantores famosos de Portugal e

criaram um hino ao Zero Desperdício (disponível na página do movimento <http://www.zerodesperdicio.pt/Hino>).

Refood

A Refood é um movimento independente e voluntário. Foi criado em Lisboa no ano de 2010 por um norte-americano, Hunter Halder, que estava a viver em Portugal há mais de 20 anos. À semelhança do movimento Zero Desperdício, recolhe de restaurantes, cafés, entre outros, comida em boas condições e distribui por famílias/pessoas carenciadas. Tem núcleos espalhados por várias cidades do país e está em crescimento.

Banco Alimentar contra a fome

Contrariamente aos outros projetos descritos anteriormente, o Banco Alimentar não foca o seu trabalho no combate ao desperdício, mas sim na erradicação da fome. Existem imensos bancos alimentares distribuídos pelo país que recolhem produtos alimentares e distribuem, de forma gratuita, por associações e pessoas carenciadas.

PRA-TO – Reconhecimento de Práticas e Atos pelo Desperdício Alimentar Zero

Iniciativa proposta pela Sociedade Civil em parceria com o Governo, tem como missão “distinguir a implementação de políticas e modelos de boa gestão no combate ao desperdício alimentar por entidades ou pessoa individual com boas práticas em responsabilidade social.” (Sociedade Civil & Governo de Portugal, 2014).

Projeto “Fruta Feia”

Projeto que arrancou graças ao 2º prémio do concurso FAZ – Ideias de Origem Portuguesa dinamizado pela Fundação Calouste Gulbenkian em parceria com a COTEC Portugal – Associação Empresarial para a Inovação – procura combater o desperdício “criando um mercado alternativo para a fruta e hortaliças “feias” (...). Um mercado que gere valor para os produtores e consumidores e combata tanto o desperdício alimentar

como o gasto desnecessário dos recursos utilizados na sua produção.” (Cooperativa Fruta Feia, 2013).

“Doggy Bags”

No início do ano de 2016, o governo francês criou uma nova lei que obriga os restaurantes que sirvam mais de 180 refeições por dia a oferecer, aos clientes, uma caixa para levar os restos de comida para casa. Estas caixas são conhecidas como “Doggy Bags” e são uma iniciativa para reduzir em sete milhões de toneladas o desperdício anual em França (*Observador*, 2016).

WeeFood

WeeFood é um supermercado, na Dinamarca, que vende produtos alimentares a metade do preço. Isto deve-se ao facto de esses produtos se encontrarem fora do prazo de validade ou com embalagens danificadas, ou seja, produtos que noutros supermercados seriam deitados ao lixo (Tavares, 2016).

Feeding the 5000

Esta organização, situada no Reino Unido, recolhe produtos rejeitados por supermercados, cozinha-os e distribui refeições gratuitas por pessoas carenciadas (Royte, 2014). Esta iniciativa foi trazida para Portugal pelos projetos Zero Desperdício e ReFood, descritos acima.

Restaurante “Pappadavada” em Kochi, Índia

A proprietária deste restaurante montou um frigorífico à porta do seu estabelecimento, onde coloca cerca de 75 a 80 refeições. Este frigorífico está aberto 24 horas todos os dias. Está, ainda, disponível para que a comunidade coloque comida que

queira oferecer aos sem-abrigo. É, sem dúvida, uma iniciativa de excelência que combate o desperdício alimentar e a fome.

Projeto Original Unverpackt

Em Berlim, duas jovens abriram o primeiro supermercado sem embalagens. Aqui todos os produtos estão conservados em grandes recipientes e vendidos por peso. Os consumidores podem trazer os recipientes reutilizáveis de casa reduzindo assim a produção de resíduos alimentares.

Em síntese, importa referir que aos poucos vão surgindo iniciativas louváveis para lutar contra os números do desperdício que insistem em aumentar. Cada país com os seus projetos, cada associação à sua maneira, lutam por um bem maior.

Desperdício Alimentar e o currículo do 1º ciclo do Ensino Básico

Atualmente as crianças passam a maior parte do tempo na escola. Assim, esta possui um papel essencial na formação de crianças e jovens, futuros consumidores. Apesar da temática Desperdício Alimentar não estar contida nos programas do 1º ciclo do Ensino Básico, pode ser facilmente interligada com outras áreas curriculares. O *movimento Zero Desperdício* desenvolveu um conjunto de livros, destinados a crianças do 1º ciclo, que abordam o desperdício alimentar. “Os livros *O Tio Desafio*, *A Rita Encolheu. E agora?*, *A Vida Difícil de uma Manteigueira* e *Confusão no Corredor dos Enlatados* focam-se em aspetos particulares de desperdício no dia a dia e têm como ambição fazer parte do Plano Nacional de Leitura.” (Póvoas, 2015).

Atualmente existe, em diversos países, um crescente investimento no que toca a “questões nutricionais e alimentares, não só do ponto de vista biológico e na sua relação com a saúde, mas também do ponto de vista cultural e social.” (Baptista, 2006, p.15). Ao trabalhar uma problemática atual, *que toda a gente faz*, os alunos vão desenvolver um sentido de responsabilidade perante uma sociedade consumista e perceber, assim, que detêm um papel fundamental na transformação da realidade que os rodeia. Mais do que a

luta para um bem maior, a sensibilização para o combate ao Desperdício Alimentar insere-se na educação para a cidadania. “Enquanto processo educativo, a educação para a cidadania visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo (Direção Geral da Educação, 2013). Sendo que não é uma disciplina obrigatória, cabe à escola a responsabilidade de proporcionar aos seus alunos uma formação de excelência que certamente trará muitos benefícios no seu futuro. Para além de formar crianças e jovens, é necessário formar os professores (quer a nível prático como teórico), motivando-os a integrar a temática na sua prática letiva de forma a auxiliar o aluno do desenvolvimento da sua consciência cívica.

METODOLOGIA

Nesta secção apresentam-se as opções metodológicas adotadas para o estudo. Segue-se a descrição dos participantes envolvidos e os instrumentos utilizados aquando a recolha de dados. Apresenta-se, ainda, uma descrição pormenorizada da intervenção educativa e a análise dos dados recolhidos para o estudo. Por último, encontra-se a calendarização das várias etapas envolvidas neste processo.

Opções Metodológicas

Questionar, procurar, expandir o conhecimento, investigar tudo o que suscita curiosidade é uma característica inata do ser humano. Assim, pode-se dizer que investigar é procurar saber mais sobre um determinado assunto ou encontrar uma solução para um problema. Inicia-se “com uma interrogação e termina com a apresentação pública dos resultados (...)” (Coutinho, 2015, p.6). A investigação científica é “sistemática, empírica e crítica” (Sampieri, Collado, & Lucio, 2006, p. XXI) onde são traçados objetivos, recolhidos dados e, por fim, analisados, de acordo com um determinado paradigma, para que possam dar resposta à problemática em questão.

Entende-se por estudo exploratório aquele em que “o objetivo é examinar um tema ou problema de pesquisa pouco estudado, do qual se tem muitas dúvidas ou não foi abordado antes” (Sampieri et al., 2006). Apesar da vasta investigação existente sobre o Desperdício Alimentar, assume-se que o estudo em questão é exploratório pois parte de um projeto nunca testado antes. É de enfoque qualitativo e defende uma posição relativista. Valoriza o papel do investigador e vê-o como principal instrumento da investigação. O objeto de estudo é a interação entre os participantes e as ações individuais. Baseia-se no método indutivo, investigando a ação num determinado contexto. Na perspetiva qualitativa, a teoria não tem por base conceções prévias nem generalizações. Surge aquando a análise dos dados, “na interpretação e significados próprios” (Coutinho, 2015, p.29). É descritiva e os investigadores analisam os dados

pormenorizadamente atendendo a toda a sua riqueza (Bogdan & Biklen, 1994). A fonte direta dos dados é o ambiente natural onde o investigador considera que se as ações foram observadas no local em que ocorrem, podem ser melhor compreendidas pois não têm nenhum fator que contribui para a sua alteração.

“A abordagem qualitativa requer que os investigadores desenvolvam empatia para com as pessoas que fazem parte do estudo e que façam esforços concentrados para compreender vários pontos de vista.” (Bogdan & Biklen, 1994, p.287). Assim, adotar uma abordagem qualitativa na educação permite aos agentes educativos deixar de lado os estereótipos analisando, refletindo e compreendendo as diferentes atitudes dos seus alunos, proporcionando uma compreensão mais profunda do objeto em estudo. Possibilita a criação de novos métodos, abordagens e instrumentos de ensino que tornarão o ensino mais eficaz.

Dado que o objetivo deste estudo é sensibilizar a turma para o combate ao desperdício alimentar, revelou-se imprescindível uma cuidada análise reflexiva e aprofundada através da observação pormenorizada do objeto da investigação. Para que as intervenções decorressem com sucesso, o ambiente familiar da sala de aula, local de conversação, partilha e aprendizagem, facilitou a recolha dos dados e a transmissão da mensagem em prol do objetivo final – sensibilizar a comunidade escolar para o problema do Desperdício Alimentar.

Participantes

O estudo de investigação incluído no presente relatório foi realizado no âmbito da PES II, numa escola do 1º ciclo do Ensino Básico, em Viana do Castelo. Envolveu uma turma composta por 23 alunos do 2º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os sete e os oito anos.

A área do Estudo do Meio desperta muita curiosidade no grupo. Assim, aquando apresentada a temática que incluía uma mascote – o Frigo – foi muito bem-recebida e os alunos mantiveram-se motivados e empenhados no decorrer das atividades.

Em concordância com as normas de ética, foi efetuado um pedido de autorização aos pais (Anexo 2) para a inclusão dos seus educandos no estudo. Apenas dois alunos não

foram autorizados a participar. No entanto, como as tarefas foram integradas na atividade letiva e o tema despertou muito interesse por parte da turma, estes alunos não foram excluídos. Assim, aquando a análise de dados não será tida em conta a intervenção dos alunos em questão.

Recolha de Dados

Ao conjunto de informações que o investigador recolhe (desde aquilo que encontra/regista até ao que foi produzido pelo objeto do estudo) durante todo o processo de investigação designa-se por recolha de dados. “Os dados são simultaneamente as provas e as pistas” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 149) e é através da sua análise que a investigação será descrita. Quando se tratam de estudos de enfoque qualitativo debatem-se muito as questões “de objetividade, de validade e de fidelidade” (Hébert, Goyette, & Boutin, 2005, p.65). Assim, o mais importante a ter em conta é que os dados sejam válidos e confiáveis, sem que sejam forçados ou que hajam intervenções do exterior, caso contrário, o investigador não se pode basear nos seus resultados (Sampieri et al., 2006).

Existem diversas formas de recolher dados. De seguida apresentam-se as técnicas de recolha de dados utilizadas neste estudo.

Observação Participante

Apresenta-se uma técnica característica dos estudos qualitativos, em que o investigador é o principal elemento, tendo-se revelado de crucial importância no caso particular do presente estudo de investigação. A observação tem o intuito de recolher dados e, quando feita de uma forma ativa, significa que o investigador tem um envolvimento maior nos acontecimentos e regista-os logo após a sua ocorrência (Hébert et al., 2005). Para além de manter um papel ativo, o investigador deve estar em constante reflexão, tendo em atenção todos os detalhes e captar tudo o que se passa à sua volta (Sampieri et al., 2006). A observação pode ser estruturada ou não estruturada. Na primeira, existe um protocolo pré-definido, obedece a um determinado padrão, e os dados provenientes deste tipo de observação são considerados quantitativos (Coutinho,

2015). As grelhas de observação, muitas vezes utilizadas pelos professores, são um exemplo de observação estruturada. Ainda de acordo com a autora supracitada, a recolha de dados do presente estudo insere-se na observação não estruturada em que o investigador observa os acontecimentos na sua ocorrência natural, designando-se por “observação naturalista”.

Quando a investigação ocorre em contexto de sala de aula, como é o caso do presente estudo, os professores “apesar de não poderem entrevistar as pessoas da mesma maneira que um investigador o faz, podem transformar as conversas que habitualmente têm em sessões de recolha de informação mais úteis.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 285).

Registos audiovisuais

Os registos audiovisuais acompanharam todo o processo de recolha de dados. Constituem um importante instrumento de memória pois permitem ao investigador captar e analisar algo que possa ter passado despercebido assim como todo o desenrolar das atividades, desde as respostas dos alunos aos seus comportamentos verbais e não verbais - expressões (Sampieri et al., 2006). Na qualidade de observador participante, os registos audiovisuais poderão até servir para o investigador refletir sobre as suas a intervenções procurando sempre melhorar as suas abordagens.

É de salientar que estes registos foram frequentes no decorrer da PES II, sendo que não se considera ter havido alterações significativas do comportamento dos alunos devido à presença da câmara de filmar.

Trabalhos dos alunos

Tal como descrito na literatura, os documentos produzidos pelos alunos apresentam grande relevância enquanto fonte de dados para a investigação educacional. Permitem ao investigador perceber o ponto de vista de quem está a “aprender” e analisar (no caso do presente estudo), e se a mensagem está a produzir os

efeitos desejados. No presente estudo, os registos escritos foram solicitados pelo investigador num momento considerado adequado para tal.

Entrevistas

Após todo um trabalho pedagógico em torno da sensibilização para o combate ao desperdício alimentar, as entrevistas foram o culminar do projeto. Feitas pelos participantes à comunidade escolar, possibilitando a recolha de “dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo.” (Bogdan & Biklen, 1994). No caso particular deste estudo, as questões da entrevista foram elaboradas pelos participantes e o momento das entrevistas funcionou quase como “uma conversa entre amigos” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 134), aspeto visível em estudos onde a observação ocorre com a participação do investigador.

Intervenção Educativa

A intervenção educativa decorreu entre outubro e fevereiro. Neste período de tempo foram realizadas atividades em torno da sensibilização para o combate ao Desperdício Alimentar. Para o efeito, o desenvolvimento do estudo foi baseado no documento *Sensibilizar para o Desperdício Alimentar*, elaborado pela Escola Superior de Educação de Santarém, em parceria com a Deco Proteste e o Governo de Portugal para professores do 1º e 2º ciclos do Ensino Básico que propõe um conjunto de atividades e formas de abordagem para a sua implementação. Como a temática não faz parte do programa de Estudo do Meio do 1º ciclo do Ensino Básico para o 2º ano de escolaridade, tal como esperado, os alunos denotaram um conhecimento escasso sobre o Desperdício Alimentar. Assim, para além da adaptação das atividades propostas pelo projeto, foram ainda inseridas novas atividades para melhorar o sucesso das aprendizagens.

Segue-se a descrição e caracterização de todas as tarefas implementadas no âmbito deste estudo.

Tarefa 1 – Vamos ao restaurante!

Áreas disciplinares:

- Estudo do Meio;
- Matemática;
- Educação para a cidadania;

Objetivos:

- Compreender o conceito do desperdício alimentar;
- Relacionar o desperdício alimentar com as suas próprias ações;

Dinheiro:

- Contagens de dinheiro em euros e cêntimos envolvendo números até 1000.

Nesta fase inicial, os alunos pouco sabiam sobre o tema. Portanto, a primeira atividade incidu sobre a explicação do que significa *Desperdício Alimentar* recorrendo a aspetos do quotidiano, antes de chegar à definição formal. Como forma introdutória da sequência de atividades para o combate ao Desperdício Alimentar, os pratos dos alunos participantes no estudo foram fotografados, na cantina, após término da refeição.

Com o objetivo de motivar e surpreender os alunos, modificou-se a estrutura da sala e a turma foi organizada em grupos. Em seguida foi apresentado um vídeo de uma página da rede social Facebook denominada *Fatos Desconhecidos*, ao qual se seguiu uma breve interpretação do conteúdo visualizado, uma vez que apresentava um carácter surreal.

(https://www.facebook.com/Desconhecidos.Fatos/videos/1568389723214718/?_mref=message_bubble)

Posteriormente iniciou-se a atividade intitulada “*Vamos ao restaurante!*”. Os pratos, copos, talheres e menus foram distribuídos pelos alunos. Estes analisaram o menu (figura 5), fizeram as suas escolhas, tendo em conta que deveriam sempre optar por uma

refeição completa e saudável, e anotaram-nas numa folha disponibilizada para o efeito. Em frente de cada item, escreveram o respetivo preço.

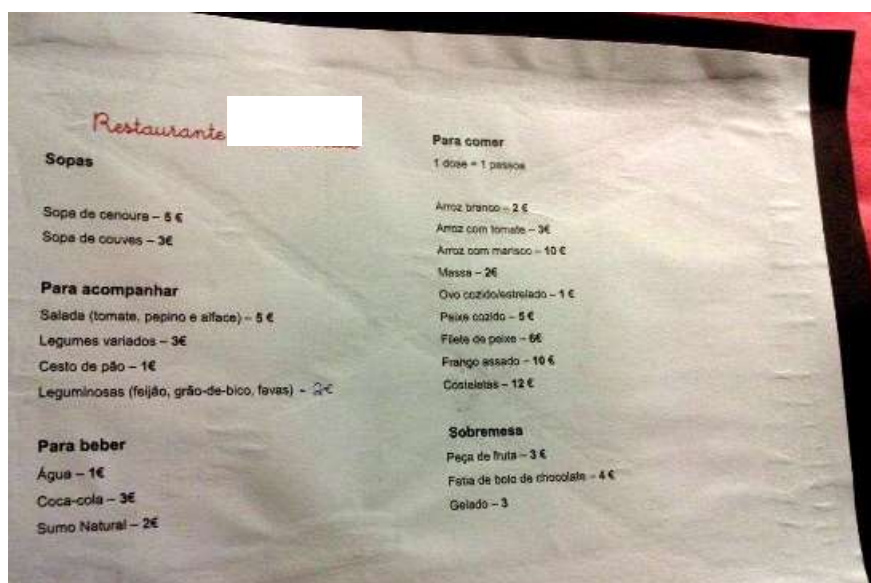


Figura 5 - Menu do restaurante

Depois de concluída a seleção dos itens para a refeição, os alunos somaram o total das suas escolhas e viram o preço total da refeição escolhida. Como naquela semana estavam em torno da temática do dinheiro, em Matemática, foi disponibilizada uma bandeja com várias notas e moedas, em que cada aluno retirou para o seu prato o valor correspondente à sua refeição.

Para terminar, fez-se um diálogo sintetizando o conteúdo das fotos, do vídeo e da atividade do restaurante.

Tarefa 2 – Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?

Áreas disciplinares:

- Estudo do Meio;
- Português;
- Educação para a cidadania;

Objetivos:

- Caracterizar o conceito e a problemática do desperdício alimentar;
- Relacionar o desperdício alimentar e as práticas da vida doméstica;
- Reconhecer as implicações do desperdício alimentar nas várias dimensões da vida pessoal e social;
- Reconhecer a importância do combate ao desperdício alimentar;
- Debater/dialogar sobre a problemática perspetivando a opinião dos outros;

Na segunda tarefa foi afixado, na sala de aula, um cartaz ilustrativo da mascote – Frigo (figura 6) proposto pelo projeto referido acima, *Sensibilizar para o Desperdício Alimentar*. Por cada etapa concluída, foi colocado, no cartaz, um íman caracterizador da tarefa em questão (Anexo 3) Seguiu-se um diálogo em torno das questões: *Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?* e *O que te vem à cabeça quando se fala em Desperdício Alimentar?*.



Figura 6 - Frigo

Os alunos visualizaram um vídeo que retratava o desperdício alimentar de uma forma um pouco irreal (https://www.youtube.com/watch?v=iyJ0NS9T_yA). A projeção do vídeo foi repetida cerca de três vezes para que os alunos prestassem atenção a todos os pormenores. Foi-lhes dado um tempo para refletir sobre o que viram, elaborar algumas questões/dúvidas para posterior registo no quadro. Estas questões foram o ponto de partida para o primeiro debate realizado pela turma. Como mediadora do debate, o meu papel foi orientar os alunos para que o discurso evoluísse através de um processo de descoberta interativa.

Tarefa 3 – Boas práticas de compras

Áreas disciplinares:

- Matemática;
- Estudo do Meio;
- Educação para a cidadania;

Objetivos:

- Identificar a importância da elaboração de uma lista de compras adequada à dimensão e necessidades do agregado familiar;
- Reconhecer os principais aspetos a considerar na seleção dos produtos;
- Saber ler e interpretar o prazo de validade;
- Reconhecer produtos da época e a importância do seu consumo;
- Reconhecer mercados de proximidade;
- Identificar benefícios para o ambiente e a nível económico da realização de compras mais frequentes de preferência em mercados de proximidade.

A atividade iniciou-se com a apresentação da família Consciência (figura 7). Esta é composta por 5 elementos – 2 jovens, 1 bebê e 2 adultos – que vivem na Vila Reduz. A dinamização na sala de aula girou em torno das boas práticas de compras, adequadas às necessidades e ao número do agregado familiar. Assim, em primeiro lugar, conversamos sobre os aspectos que é importante ter em conta



Figura 7 - Família Consciência

antes de ir às compras – elaborar uma lista de compras organizada, não ir às compras com fome, ir com tempo, optar por mercados de proximidade, com boa qualidade de produtos e higiene. Os alunos partilharam e confessaram algumas peripécias das suas vivências no supermercado enriquecendo, assim, a aula.

Seguidamente debatemos acerca da importância de estar atento às promoções e aos prazos de validade; a importância de optar pelo consumo de alimentos frescos, produtos a granel e produtos da época. Relativamente ao último aspeto, utilizamos uma aplicação fornecida pela DECO PROTESTE para fazer um levantamento dos frutos e legumes da época.

Para trabalho de casa, os alunos tiveram que elaborar uma lista de compras de uma semana completa, para a família apresentada no início da aula. O objetivo desta tarefa foi envolver os pais para que compreendessem a importância de elaborar uma lista de compras organizada e bem planeada.

Tarefa 4 – Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?

Áreas disciplinares:

- Estudo do Meio;
- Educação para a cidadania;

Objetivos:

- Consolidar aprendizagens sobre alguns aspetos a ter em consideração no planeamento das compras, na escolha do local de compras e dos produtos a comprar;
- Reconhecer formas incorretas de arrumar produtos alimentares no frigorífico;
- Compreender a importância do armazenamento correto dos alimentos;
- Conhecer como devem ser armazenados os alimentos no frigorífico;
- Distinguir a informação dos rótulos alimentares relativa aos prazos de validade (data limite de consumo – “Consumir antes de...” e durabilidade mínima – “Consumir de preferência antes de...”);
- Reconhecer como o conhecimento da informação constante na rotulagem pode influenciar a seleção dos produtos pelo consumidor;
- Relacionar o armazenamento indevido de alimentos e a leitura incorreta de informações constantes nos rótulos como fatores que contribuem para o desperdício alimentar;
- Identificar formas de contribuir para o combate ao desperdício alimentar no seio familiar.

Como atividade introdutória foram apresentadas aos alunos duas imagens, em que uma continha um frigorífico limpo e organizado e, outra, um frigorífico com tudo amontoado. Foi pedido aos alunos que identificassem e debatessem as diferenças entre as duas imagens. Nisto foi feito um levantamento sobre as conceções dos alunos relativamente à questão *Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?*.

Seguidamente, os alunos visualizaram um vídeo que respondia e explicava as suas dúvidas (<https://www.youtube.com/watch?v=1fUgesrNOkA>). Para terminar, foi distribuído um folheto a cada aluno, com um frigorífico vazio, para que desenhassem os alimentos no local correto.



Figura 8 - Folheto para organização do frigorífico

Tarefa 5 – (Re)aproveitar

Áreas disciplinares:

- Estudo do Meio;
- Educação para a cidadania;

Objetivos:

- Reconhecer o papel do compromisso familiar na redução do desperdício alimentar;

- Incentivar à mudança de comportamentos e à adoção de práticas mais sustentáveis em relação à temática – “Competências culinárias na redução do desperdício alimentar”;

Nesta tarefa percebemos de que forma é possível reaproveitar os alimentos confeccionados em excesso. O vídeo *Alimentação inteligente – Reaproveitamento das sobras alimentares* (<https://youtu.be/U6HkDMBZzWE>) introduziu a atividade. Depois, recorrendo a práticas do quotidiano, fizemos um levantamento do que podemos cozinhar com sobras de comida (sobras de carne/peixe, batatas, pão do dia anterior, fruta madura, cascas de fruta...). Ficamos, também, a conhecer o trabalho do projeto 100% voluntário *Refood*, que recolhe excedentes alimentares de restaurantes, cafés, cantinas, pastelarias, super e hiper mercados. Excedentes que são distribuídos, em várias cidades do país, por famílias carenciadas.

Tarefa 6 – Vamos sensibilizar!

Áreas disciplinares:

- Estudo do Meio;
- Educação para a cidadania;
- Português;

Objetivos:

- Mobilizar conhecimento de forma a criar questões de sensibilização;
- Sensibilizar a comunidade escolar para a temática trabalhada;
- Produzir um discurso oral com correção:
 1. Falar de forma audível;
 3. Utilizar progressivamente a entoação e o ritmo adequados;
 4. Usar vocabulário adequado ao tema e à situação e progressivamente mais variado;

A última tarefa para a sensibilização ao combate do desperdício alimentar ocorreu em 2 fases. Numa primeira fase, com base em todo o trabalho realizado desde a introdução da temática, os alunos elaboraram questões que consideravam ser pertinentes fazer à comunidade escolar, com o objetivo de os sensibilizar. As questões foram organizadas de forma lógica para a entrevista que, posteriormente realizaram à comunidade escolar (Anexo 4). Esta foi uma tarefa coletiva e contou com o contributo de todos os alunos.

Para a segunda fase da tarefa, os alunos foram divididos em grupos de pequenos jornalistas e saíram da sala de aula para entrevistar os colegas, professores e funcionários.

Calendarização e procedimentos do estudo

O presente estudo decorreu entre setembro de 2015 e setembro de 2016. O seu desenvolvimento atravessou diversas etapas. A primeira passou por uma pesquisa bibliográfica, seguida da escolha do tema e da formulação de objetivos do estudo. Dando cumprimento aos devidos aspetos legais, foi entregue a todos os alunos um pedido de autorização para a participação no estudo e para a recolha de registos audiovisuais.

Numa segunda fase foram implementadas as atividades, com o intuito de recolher os dados necessários para o estudo. Foi feita, também, uma revisão da literatura a fim de aprofundar o conhecimento sobre o tema. A terceira e última fase diz respeito à escrita integral do relatório, nomeadamente à redação do enquadramento teórico, que sustenta este estudo, à análise e interpretação dos dados e, por fim, às conclusões. O seguinte quadro sintetiza a calendarização descrita acima.

Datas Etapas do estudo	2015				2016							
	set.	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	set.
Pesquisa bibliográfica												
Escolha do tema												
Formulação dos objetivos												
Entrega dos pedidos de autorização												
Recolha de dados												
Revisão da literatura												
Análise e interpretação dos dados												
Conclusões												

Tabela 1 - Calendarização do estudo

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

Nesta secção serão apresentados e analisados os dados recolhidos durante o processo de investigação. Estes dados resultaram de atividades implementadas no decorrer da PES II englobando várias 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 objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.” (Bogdan & Biklen, 1994)

Assim, a análise de dados é um processo longo que requer atenção, reflexão e organização que vai permitir ao investigador retirar conclusões do projeto que implementou. Deve iniciar-se por uma revisão dos dados recolhidos, organizando a informação e identificando padrões. Os estudos de enfoque qualitativo, contêm muita informação para descrever (Bogdan & Biklen, 1994; Sampieri et al., 2006) revelando-se imprescindível uma seleção desta, de acordo com a sua relevância, tornando os objetivos do estudo claramente perceptíveis pelos outros.

“Nos estudos qualitativos, a análise dos dados não está completamente determinada, mas sim é «prefigurada, coreografada ou esboçada» (...)” (Sampieri et al., 2006, p.489) cabendo ao investigador a criação de um sistema de codificação para organizar os dados (Bogdan & Biklen, 1994). Deste sistema de codificação resultarão as categorias de análise representativas dos padrões encontrados.

Sendo o objetivo deste estudo a sensibilização dos participantes face a uma problemática tão atual como é o desperdício alimentar, uma reflexão sobre todo o trabalho feito no decorrer do projeto, a forma como os alunos reagiram, como expuseram as suas dúvidas e opiniões, como receberam a informação e a transmitiram aos outros, tem grande importância para a análise e compreensão do trabalho final – a entrevista. Para facilitar a análise, as atividades foram divididas nos três grupos que se seguem.

Sensibilizar para o combate ao Desperdício Alimentar

Conceito	Combater	Sensibilizar
<ul style="list-style-type: none">• Tarefa 1 - Vamos ao restaurante!• Tarefa 2 - Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?	<ul style="list-style-type: none">• Tarefa 3 – Boas práticas de compras.• Tarefa 4 – Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?• Tarefa 5 – (Re)aproveitar	<ul style="list-style-type: none">• Tarefa 6 - Vamos sensibilizar!

Tabela 2 - Organização das tarefas em grupos

A entrevista, desde a sua preparação à realização, constitui o culminar de todo o trabalho de sensibilização aos participantes. Assim, achou-se pertinente que as questões a colocar fossem divididas pelas diversas tarefas a que correspondem, analisando-as de acordo com aquilo que os participantes considerassem, depois de toda a introdução que lhes foi feita, relevantes para a sensibilização da comunidade escolar. Segue-se a análise dos dados recolhidos nas tarefas do grupo *Conceito*.

Análise das tarefas inseridas no grupo *Conceito*

Como referido na tabela 2, as tarefas dinamizadas em torno do conceito de Desperdício Alimentar foram “Vamos ao restaurante!” e “Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?”. Nestas, o conceito de Desperdício Alimentar foi explorado como algo mais do que a comida que é deixada nos pratos. Como foram desenvolvidas no seguimento dos

temas “alimentação saudável” e “cálculos com dinheiro”, os conteúdos seguiram uma ordem lógica e os termos foram introduzidos sequencialmente.

Para que um projeto de sensibilização seja bem-sucedido, o envolvimento dos participantes é fundamental. A crítica, a reflexão, o sentir que é possível fazer algo por um bem maior, é um aspeto que deve ser inculcado desde muito cedo na formação das crianças e jovens pois fará parte da construção das suas identidades. Definiu-se então, como categoria de análise, o envolvimento dos alunos perante os desafios apresentados, baseado em verbalizações dos participantes, registadas em vídeo durante o exercício pedagógico.

A visualização do vídeo introdutório para o jogo do restaurante gerou alguns comentários que levaram os participantes a perceber o objetivo pretendido.

Aluno M. C. – “Oh, estão a cozinhar com dinheiro!”

Aluna R.L.– “É como se fosse a nossa comida, só que é para ver o dinheiro que gastamos.” Aluna R. G. – “É a nossa comida em dinheiro!”

Aluno M.C. – “Ah, é como o dinheiro é desperdiçado!”

Nesta fase, ainda inicial, nota-se uma sensibilidade por parte de alguns alunos face ao desperdício. Decifraram rapidamente o conteúdo do vídeo, pedindo para repetir de forma a que nenhum pormenor lhes passasse despercebido. Quando as ementas do jogo foram distribuídas, os alunos procuraram, dentro das opções disponibilizadas, criar uma alimentação equilibrada e saudável, sem que fosse preciso qualquer intervenção da investigadora. Nas figuras 9 e 10 estão representados exemplos dos pedidos dos alunos, os cálculos que fizeram para descobrir quanto gastaram numa refeição, assim como a forma de pagamento (figuras 11 e 12).

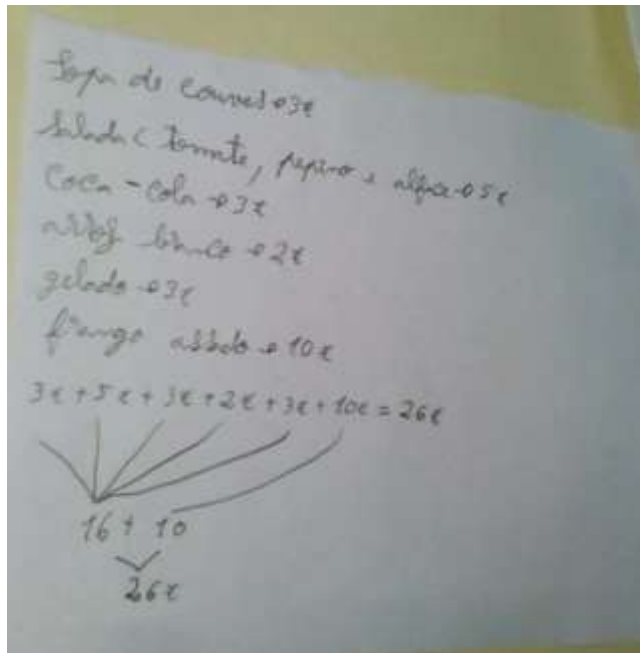


Figura 9 - Pedido da aluna L.B.

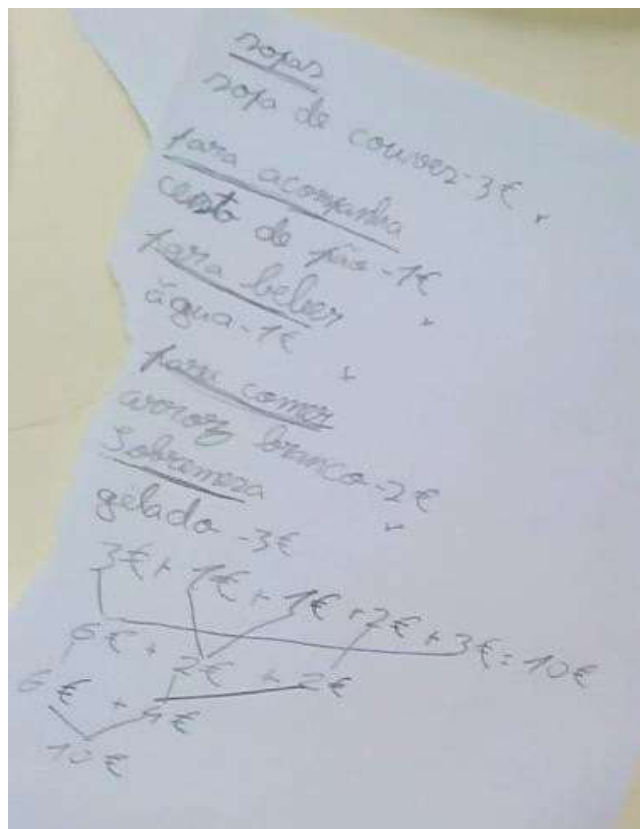


Figura 10 - Pedido da aluna I.C



Figura 11 - Pagamento da aluna I.M.



Figura 12 - Pagamento da aluna I.S.

A apresentação das fotos captadas na cantina trouxe alegria para uns, que afirmaram orgulhosamente que terminam a refeição – Aluno R.C.: “Eu não deixei comida no prato!” – reflexão para outros – Aluna R.L.: “Se as pessoas não comem, deitam dinheiro ao lixo.”; Aluna S.G.: “As cozinheiras gastam esse dinheiro...” – e ainda revolta – Aluna R.G.: “Oh professora, metem-nos quase 10 quilos de comida!”. Relativamente a este último comentário, volta-se a salientar a importância das técnicas de empratamento na redução do desperdício alimentar nas cantinas escolares, descritas no enquadramento teórico. De acordo com o estudo de Lima & Rocha (2013), as técnicas de empratamento contribuem para a redução do desperdício alimentar e para o controlo dos custos, adaptando o tamanho das porções

às necessidades nutricionais das crianças, preservando os benefícios nutricionais da refeição. Seguem-se as fotos retiradas ao prato de cada aluno no final do almoço na cantina, captadas a 30 de novembro de 2015, data do início da recolha de dados.



Figura 13 - Prato do T.A.



Figura 14 - Prato da I.C.



Figura 15 - Prato do J.A.



Figura 17 - Prato do J.V.



Figura 16 - Prato do G.F.



Figura 18 - Prato da R.G.



Figura 19 - Prato da J.S.



Figura 21 - Prato da I.M.



Figura 23 - Prato do R.C.



Figura 20 - Prato da L.B.



Figura 22 - Prato da I.S.



Figura 24 - Prato da R.L.



Figura 25 - Prato do L.F.



Figura 26 - Prato do T.B.



Figura 27 - Prato do D.S.



Figura 28 - Prato da S.G.



Figura 29 - Prato do B.R.



Figura 30 - Prato do D.F.



Figura 31 - Prato do D.P.



Figura 32 - Prato do M.C.



Figura 33 - Prato do R.S.

Fazendo uma análise das fotografias, é claramente observável que o feijão é o elemento mais desperdiçado. É sabido que o grupo dos hortícolas e das leguminosas são os mais desperdiçados pelos mais novos, algo que se confirma perante estes dados, tornando-se vital a sensibilização para a importância e benefícios nutricionais contidos nestes grupos. De facto, alguns alunos terminam a refeição sem deixar restos no prato, o que pode ser resultado de um trabalho contínuo, feito a partir de casa, de combate ao desperdício alimentar. Consta-se, ainda, que a maioria dos alunos come a sopa toda, não se verificando, no caso do presente estudo, o elevado desperdício da sopa citado no enquadramento teórico.

Tal como referido por diversos autores, uma redução dos alimentos apresentados no prato, mantendo os benefícios nutricionais, reduzirá certamente o elevado desperdício encontrado no dia-a-dia das cantinas escolares, verificável perante os dados apresentados. Também o aspeto que o prato apresenta conta muito. Para além da cantina ser um espaço

barulhento, impessoal, as crianças estão a ser constantemente pressionadas para comer tudo, o que pode influenciar negativamente a aceitação da comida da cantina.

Dadas as questões propostas para a entrevista de sensibilização à comunidade escolar, inserem-se neste grupo as seguintes:

1. O que é o Desperdício Alimentar?
 - 1.1. Porque deitamos comida ao lixo?
 - 1.2. Será que Desperdício Alimentar é só deixar comida no prato?
2. Ao desperdiçar comida, estamos a desperdiçar dinheiro?

Figura 34 - Questões do grupo Conceito

De todas as questões propostas, destaca-se a 1.2. Proposta por uma aluna, retrata exatamente aquilo que os participantes pensavam que seria o significado de Desperdício Alimentar. Foi curioso como, depois de todo o processo, a aluna recordou aquilo que sabia antes desta temática ser trabalhada e sentiu necessidade de incluir esta pergunta para sensibilização da comunidade escolar.

A questão 2 foi trabalhada através do vídeo onde “cozinham” com dinheiro. Talvez por ser de carácter surreal, marcou-os bastante. Como a tarefa foi feita em simultâneo com os cálculos com dinheiro na área da Matemática, a turma começava a descobrir o que significava “custa x €”. Perceber que aquilo que deixavam no prato, ou que deitavam fora, custava dinheiro, foi um primeiro passo importante na sensibilização para o combate ao desperdício.

As restantes questões foram discutidas no debate da tarefa 2. Este foi também iniciado com um vídeo de onde surgiram temas como o frigorífico muito cheio, demasiada comida em cima da mesa, comer fora de horas e compras excessivas. Neste debate houve espaço para que todos partilhassem situações de desperdício no seio das

suas famílias. As questões/situações debatidas serviram de introdução para as tarefas que se seguiram referentes ao combate contra o Desperdício Alimentar. Neste debate de situações, os alunos referiram muitas vezes os irmãos, que apresentavam comportamentos impróprios, quando eles próprios fazem, provavelmente, o mesmo. Seguem-se exemplos de verbalizações onde isto se verifica:

Aluno T. A. – “A minha irmã come bolachas antes de jantar e depois vai para a mesa e não tem fome. Ainda ontem fez isso!”

Aluna R.L. – “É como o meu irmão!”

Aluna S. G. – “Quando eu ou o meu irmão temos fome, o meu pai ou a minha mãe dizem para esperarmos pela comida.”

Aluna I. S. – “Eu às vezes não gosto da comida que a minha mãe me põe mas ela obriga-me a comer tudo.”

Aluno B. R. – “O meu irmão não come e quer ir para a sala, mas a minha mãe não deixa. Só quando ele come tudo. Mas quando ela compra lasanha, pizza ou hambúrguer, ele come tudo!”

Aluno D. F. – “Às vezes o meu irmão, em vez de comer a comida que não gosta, só bebe água. Está sempre a pedir água e não come a comida que está no prato.”

Aluno T. A. – “Eu só posso beber água depois ou a meio da comida.”

Esta observação do aluno D.F. foi particularmente interessante. Estudos feitos através de ressonâncias magnéticas comprovam que, beber água às refeições expande o estômago e o cérebro, dando a sensação de saciedade (Society for the Study of Ingestive Behavior, 2016). É muito típico das crianças, quando não gostam da comida, encher o estômago com água. O facto de já ter a noção de que este é um comportamento errado, é o ponto de partida para não o adotar e incentivar o irmão a não o fazer.

Aluno R.C. (referindo-se ao vídeo) - “Porque é que eles tinham tanta comida em cima da mesa?”

Aluna R.L. – “Mas eles não vão comer aquilo tudo!”

Aluno M. C. – “A minha mãe não põe! – referindo-se a pôr muita comida em cima da mesa – Só se estiverem para aí 20 pessoas para comer.”

Aluno T. A. – “A minha mãe dá a comida que sobra aos cães para não ir para o lixo.”

Aluna I. S. – “Quando vamos ao restaurante e sobra comida, pedimos ao senhor que nos ponha num saquinho.”

Aluna R.C. – “É muito melhor trazer a comida do restaurante para casa, do que estar a desperdiçar comida e dinheiro.”

Através destas verbalizações já é possível denotar algumas atitudes e comportamentos adequados ao combate do desperdício alimentar, que os alunos e as suas famílias adotam no seu quotidiano. Estas conversas em que há partilha de opiniões, situações e experiências são riquíssimas para o investigador pois permitem verificar o conhecimento que os participantes já possuem relativamente ao estudo em questão.

Análise das tarefas inseridas no grupo Combater

As tarefas inseridas neste segundo grupo intitulam-se de “Boas práticas de compras”, “Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?” e “(Re)aproveitar”. Neste grupo, as tarefas desenvolvidas tiveram o objetivo de dar a conhecer aquilo que está ao alcance de cada pessoa, no quotidiano, para reduzir esta crescente problemática.

3. O que podemos fazer para combater o Desperdício Alimentar?

Figura 35 - Questões do grupo Combater (1)

Quando se fala em sensibilizar a população para o combate ao Desperdício Alimentar, esta é das primeiras perguntas a ser feita. Uma questão tão simples, mas com

tanto para dizer, foi a proposta dos alunos, depois das questões relativas ao significado da problemática em estudo, para que a comunidade ficasse a saber aquilo que pode fazer.

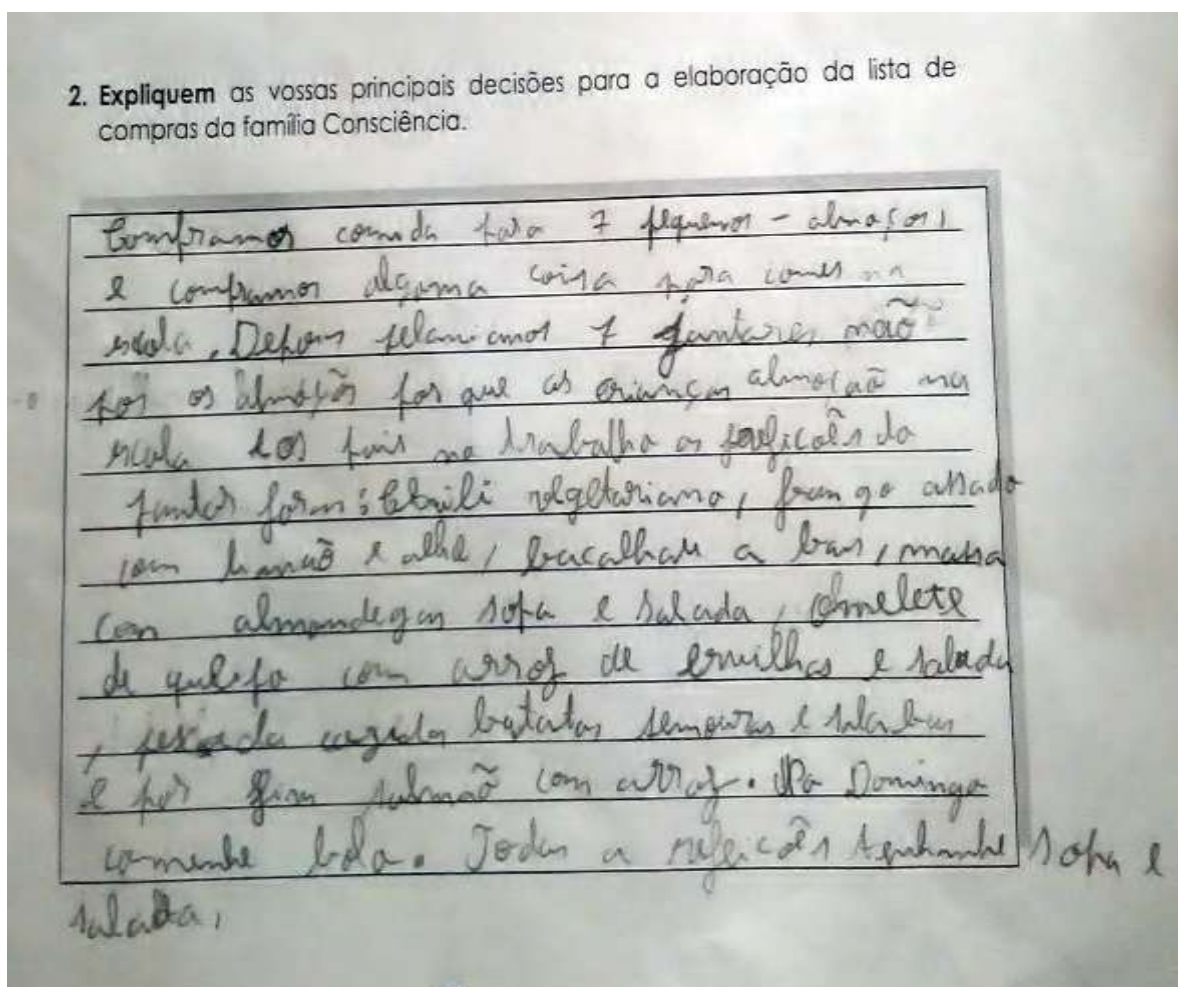
Tarefa 3 - “Boas práticas de compras”

Na primeira tarefa deste grupo foi debatido um dos aspetos mais importantes no combate ao desperdício: as compras. Na exploração desta tarefa, a interligação com o que foi debatido na tarefa anterior foi constante. Os alunos associaram rapidamente as imagens do vídeo, visualizado no início do debate (frigorífico muito cheio, muita comida em cima da mesa...) com compras excessivas e conseqüentemente um maior desperdício. Foram, então, debatidos alguns aspetos a ter em conta na hora de ir às compras. Para enriquecer a atividade, foi apresentada a família Consciência e lançado o desafio de, com as suas famílias, elaborarem uma lista de compras para uma semana. Esta teria que ser adequada ao agregado familiar apresentado e as escolhas teriam que ser justificadas. Para análise das listas elaboradas pelos alunos e pelas suas famílias, foram definidos os seguintes critérios:

1. Apresenta uma justificação completa e estruturada das suas escolhas e elabora uma lista completa, correspondente às necessidades da família, contendo alimentos para refeições saudáveis e equilibradas;
2. Apresenta uma breve justificação das suas escolhas e elabora uma lista completa, correspondente às necessidades da família, contendo alimentos para refeições saudáveis e equilibradas;
3. Apresenta uma vaga explicação das suas escolhas e elabora uma lista de compras tendo em conta as necessidades da família apresentada;
4. Apresenta uma vaga justificação das suas escolhas, mas não elabora uma lista de compras completa;
5. Não justifica as suas escolhas, mas elabora uma lista de compras completa.

De seguida apresentam-se as listas elaboradas pelos alunos e pelas suas famílias, divididas pelas categorias descritas acima.

Categoria 1 - Apresenta uma justificação completa e estruturada das suas escolhas e elabora uma lista completa, correspondente às necessidades da família, contendo alimentos para refeições saudáveis e equilibradas (figura 36 a 39).



Desperdício Alimentar



Lista de compras da família Consciência

Mercearias	Quantidade
azeite de cozinha	1 l
caneca de café	1 p
mel	1 pacote
sal	1 p
arroz	1 Kg
esparguete	1 pacote
batata inglesa	1 pacote
cebola	0,5 Kg
feijão verde	0,5 Kg
azeite	1 litro
vinagre	1 litro
chá	1 pacote
café	1 Kg
farinha	1 Kg
alface	1 Kg

Frutas e legumes	Quantidade
laranja	2 Kg
maio	2 Kg
limão	1 Kg
cebola	1 Kg
choumo	1 Kg
calabacão	3
molho de soja	1
molho de tomate	1

Padaria	Quantidade
farf	28

Talho	Quantidade
carne frita	500g
frango	1

Bebidas	Quantidade
água de coco	

Laticínios	Quantidade
leite integral	5 pacotes
margarina	1 embalagem
iogurte líquido	8
iogurte sólido	8

Peixaria	Quantidade
peixe	4 postas
carne	4 postas

Charcutaria e queijos	Quantidade
queijo brie	200 g
LEGUMES	
abacaxi	1 Kg
agurço	1 Kg
de milho	1 pacote
alface	0,5 Kg
de coentro	1 pacote
de salsa	1 pacote
limão	0,5 Kg

Congelados	Quantidade
carne	1 embalagem
bacalhau	2 postas

Figura 36 - Lista da aluna R.G.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

A família Consciência dá prioridade a alimentos crus, que depois cozinhava.
 Nessa semana, comerá sopa a todas as refeições, 3 refeições de peixe e comerá fruta com regularidade.
 A família comerá cereais ao pequeno-almoço e levará pão com fiambre, queijo ou manteiga para a escola.
 O bebé come frutas, potinhos de fruta e leite dentel (em pó).

Lista de compras da família

Mercearias	Quantidade
tomates	600 gr
cebolas	1kg
alho	2 kg
café	250 gr
sal	500 gr
papa	2 kg
ovos	1 dúzia
potão de frutas	12

Bebidas	Quantidade
leite	1 l
sumo de laranja	1 l
água	3 l

Lactínios	Quantidade
manteiga	200 gr
queijos	200
leite	1 l
leite em pó	1 kg
natas	200 ml

Peixaria	Quantidade
caralho	1 kg
peixe-gato	1 kg
almeirão	500 gr

Frutas e legumes	Quantidade
bananas	1 kg
tangerinas	1 kg
batatas	1 kg
abóbora	1 kg
cenoura	1 kg
couve	1 kg
limão	2

Charcutaria e queijos	Quantidade
fiambre	500 gr
queijo	500 gr
bacon	200 gr

Padaria	Quantidade
pão	10
croquete	1
sal salado	200 gr

Talho	Quantidade
milanês	1,200 kg
hambúrguer	1 kg
alheiras	1 kg
perna de porco	1 kg

Congelados	Quantidade
gelados	200 gr

Figura 37 - Lista da aluna I.M.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Esta lista de compras não inclui o leite porque ainda mamá. Fiz bebidas só para o jantar de segunda à sexta porque almoço todos na cantina. Tirei em conta os lanches para os quatro e almoço e jantar de sábado e domingo. Fiz ementas completas sopa, comida, salada e fruta.

Mercearias	Quantidade
alho	7 kg
cebola	7 kg
alface	200g
atun	4 unidades
maio	7 unidades
aves	7 unidades
manteiga	7 unidades

Frutas e legumes	Quantidade
cenoura	2 kg
batatas	2 kg
carofote	4 unidades
abacate	1 unidade
brócolis	2 unidades
alho	7 unidades
batata	2 kg

Padaria	Quantidade
pão	10
pão	7

Talho	Quantidade
leite de peru	4 unidades
peixe	4 unidades
leite de vaca	1 unidade
leite de peru	7 kg

Bebidas	Quantidade
agua	6 unidades
leite	2 unidades
suco	1 unidade

Lactínicos	Quantidade
leite	7 unidades
leite	15 unidades

Peixaria	Quantidade
peixe	4 unidades
peixe	4 unidades
peixe	1 unidade

Charcutaria e queijos	Quantidade
hambur	100 g
mozzarella	200 g
queijo	200 g

Congelados	Quantidade
hambur	4 unidades
hambur	2 unidades
hambur	2 unidades

* leite 7 kg / maço 1 kg / pão 1 kg

Figura 39 - Lista do aluno M.C.

Categoria 2 - Apresenta uma breve justificação das suas escolhas e elabora uma lista completa, correspondente às necessidades da família da família, contendo alimentos para refeições saudáveis e equilibradas (figura 40 a 46).

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

A lista de compras é elaborada tendo em conta as nossas necessidades para não haver desperdício também temos de pensar em alimentos e bebidas saudáveis. Por isso não compramos doces pois têm muito açúcar.

Lista de compras da família C

Mercearias	Quantidade
Manteiga	2 Kg
Arroz	2 Kg

Bebidas	Quantidade
Água	20 litros

Lactínios	Quantidade
Leite	8 litros
Yogurtes	16 unidades

Peixaria	Quantidade
Bacalhau	4 postas
Peixeada	4 postas
Farolão	1 kg

Frutas e legumes	Quantidade
maçã	1,5 Kg
laranja	1,5 Kg
banana	1,5 Kg
cenoura	1 Kg
cebola	1 Kg
batata	5 Kg

Charcutaria e queijos	Quantidade
Bacalhau	300 g
queijo	300 g
chouriço	300 g

Padaria	Quantidade
Pão	70 unidades

Congelados	Quantidade
macarrão	1 unidade
pizza	2 unidades

Talho	Quantidade
carne moída	2 Kg
carne picada	1 Kg
alvos de peru	1 Kg
brunço	1 unidade
costeletas	1 Kg

Figura 40 - Lista da aluna S.G.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

As principais decisões para a elaboração da lista de compras para a família Consciência foram: comprar produtos frescos e naturais, evitar produtos processados e com conservantes. Foram escolhidas frutas e legumes para comer crus. Foram escolhidas bebidas naturais e sem açúcar. Foram escolhidos laticínios com baixo teor de gordura e sem açúcar. Foram escolhidos produtos orgânicos e locais. Foram escolhidos produtos com baixo teor de sódio e gordura. Foram escolhidos produtos com baixo teor de açúcar e conservantes.

Mercearias	Quantidade
Amendoim	500g
espinaçola	500g
arroz	1kg
atun em lata	2 latas
alho	1kg
cebola	6
brócolis	1kg

Bebidas	Quantidade
água	10l
suco de laranja	1 embalagem

Laticínios	Quantidade
leite	10l
queijo	500g
maionese	250g
iogurte	2g

Peixaria	Quantidade
caracóis	1kg
cardeais	1kg
linguiça	500g
salame	1kg
salame	1kg
salame	1kg

Frutas e legumes	Quantidade
cebola	6
maionese	6
caracóis	6
cardeais	12
linguiça	1kg
salame	2kg
salame	1kg

Charcutaria e queijos	Quantidade
queijo	500g
maionese	500g

Padaria	Quantidade
20 pães	20
pão de forma	1
croissants	2

Congelados	Quantidade
macarrão	500g
peleto de queijo	1kg

Talho	Quantidade
brócolis	2
cebola	1
caracóis	5
cardeais	5
linguiça	500g
salame	500g
salame	500g

Figura 41 - Lista do aluno T.B.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

As principais decisões para a elaboração da lista de compras foram:

- Alimentos saudáveis
- Alimentos de acordo com a idade
- Uma variedade de alimentos

Mercearias	Quantidade
macão	1 pacote
arroz e feijão	1 kg de cada
batatas	10 kg
cebola	1 kg
feijão branco	1 lata
óleo de soja	1 lata
queijos e milho	1 lata de cada
sal e temperos	1 pacote de cada
doce de leite e leite	1 pacote
farinha de trigo	1 pacote
leite sem açúcar	1 pacote
ovos	1 dúzia
leite e leite condensado	1 lata
café	500 gramas
cerveja	1 lata
castanhas	1 embalagem
gelatina em pó	2 embalagens
leite em pó	1 lata

Bebidas	Quantidade
água	1 garrafa
leite sem gás	2 garrafas

Lactínicos	Quantidade
queijos	25
leite magro	5 litros

Peixaria	Quantidade
carne de frango	4
peixes	4
carne de vaca	4 partes
peixe	4 partes
salada	3
doce de leite	2

Frutas e legumes	Quantidade
maçã e pera	1 kg de cada
laranja e laranja	1 kg de cada
abacaxi e chuchu	1 kg de cada
alho, cebola e beterraba	0,5 kg de cada
brócolis e alface	0,5 kg de cada
tomate e alface	0,5 kg de cada
espinafre e milho	0,5 kg de cada

Charcutaria e queijos	Quantidade
linguiça de peru	450 gramas
mortadela de peru	250 gramas
queijo magro	450 gramas
queijo	1

Padaria	Quantidade
pão	58
bolachas	2 embalagens
café com leite	2 caixas

Congelados	Quantidade
gelado	1 caixa
similhan	1 lata
pizza	1

Talho	Quantidade
doce de leite	4
doce de leite	4
doce de leite	4
doce de leite	meio de cada
doce	meio
doce de leite	4

Figura 43 - Lista da aluna L.B

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Tentamos seguir as regras e fazer uma lista equilibrada com peixe, carne e legumes e sem desperdício. Levamos em conta o número de refeições necessárias.

Mercearias	Quantidade
arroz	5 embal
macarrão	4 embal
atun	4 embal
salicidas	1 embal
feijão	1 embal
legumes	7 embal
leite em po	1 embalagem
batatas	7 embal
doce de leite	1 embal
chocolate	1 embal

Bebidas	Quantidade
água	1 garrafa
suco	1 embalagem

Lactínicos	Quantidade
iogurte	2 embal
leite	6 embal
queijo	1 embal

Peixaria	Quantidade
salmon	1 pacote
filé de peixe	1 kg
carne de peixe	1 pacote

Frutas e legumes	Quantidade
maçã	1 kg
laranja	1 kg
abacaxi	1 kg
melancia	1 kg
batatas	2 kg
alface	500g
cebola branca	1 kg

Charcutaria e queijos	Quantidade
queijo	300g
fiambre	300g
chouriço	750g

Padaria	Quantidade
pão	6/do
doce	1 embal

Congelados	Quantidade
macarrão	250g

Talho	Quantidade
carne	700g
batatas de forno	1 kg
carne de peixe	500g
lombo de peixe	250g
carne	700g

Figura 44 - Lista do aluno D.F.

2. **Expliquem** as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Tive de ver a quantidade de pessoas e a que é que elas comem.
Ver a necessidade de cada elemento para terem refeições equilibradas, variadas e saudáveis.

Mercearias	Quantidade
batatas	2 quilos
cebola	2 quilos
alho	2 quilos
tomate	2 quilos
caril	2 quilos
azeite	2 quilos
sal	2 quilos
acorde	2 quilos
comida	2 quilos
...	...

Bebidas	Quantidade
leite	2 litros
...	...

Lactínios	Quantidade
leite	2 litros
...	...

Peixaria	Quantidade
caril	2 quilos
...	...

Frutas e legumes	Quantidade
banana	2 quilos
laranja	2 quilos
maçã	2 quilos
...	...

Charcutaria e queijos	Quantidade
...	...

Padaria	Quantidade
...	...

Talho	Quantidade
...	...

Congelados	Quantidade
...	...

Figura 46 - Lista da aluna I.C.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Comprar sempre produtos frescos, optar por produtos de marca branca.

Lista de compras da família Consciência

Mercearias	Quantidade
arroz	1
macarrão	2
farinha	1
batatas	1
avespa	1
café	1
chocolate	1
leite em pó	2

Bebidas	Quantidade
água	1,5l

Lactínicos	Quantidade
leite	1,2l
iogurte líquido	2,0l
leite	1,2l
manteiga	2

Peixaria	Quantidade
carpa	2kg
sardinha	2kg
perceval	2kg
bacalhau	1 folha
peixe	2kg

Frutas e legumes	Quantidade
maça	1kg
laranja	1kg
alface	2kg
brócolos	1kg
batata	10kg
cenoura	5kg
couves	2kg

Charcutaria e queijos	Quantidade
flambe	500g
queijo	500g
miçocada	300g

Padaria	Quantidade
pão	4
pão de forma	7

Talho	Quantidade
chamfrão	2kg
peixe	1kg
carne	2
patê	1
carne	1kg

Congelados	Quantidade
burgers	2kg
doritos	1kg

Figura 49 - Lista do aluno G.F.

Categoria 5 - Não justifica as suas escolhas, mas elabora uma lista de compras completa (figura 54 a 56).

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Desperdício Alimentar

Lista de compras da família Consciência

Mercearias	Quantidade
arroz	1 kg
macarrão	2 kg
óleo de cozinha	1 litro
azeite	1 litro
alface	1 kg
batatas	1 kg
cebola	1 kg
tomate	1 kg
carne	1 kg
queijo	1 kg
leite	1 litro
ovos	1 dúzia
fruta	1 kg
legumes	1 kg
padaria	1 kg
bebidas	1 litro
laticínios	1 litro
peixaria	1 kg
charcutaria e queijos	1 kg
congelados	1 kg

Frutas e legumes	Quantidade
laranja	2 kg
maçãs	2 kg
peras	2 kg
melão	2 kg
cenouras	2 kg
brócolos	2 kg
pepino	2 kg

Padaria	Quantidade
pão	20
bolacha	1
biscoito	5

Talho	Quantidade
alface	1 kg
cebola	1 kg
tomate	1 kg
carne	1 kg
queijo	1 kg
leite	1 litro
ovos	1 dúzia

Bebidas	Quantidade
café	1 kg
leite	1 litro

Laticínios	Quantidade
leite	1 litro
queijo	1 kg

Peixaria	Quantidade
atum	1 kg
peixe	1 kg
caracóis	1 kg

Charcutaria e queijos	Quantidade
queijo	1 kg
carne	1 kg

Congelados	Quantidade
macarrão	1 kg
batatas	1 kg

Figura 54 - Lista do aluno R.C.

2. Expliquem as vossas principais decisões para a elaboração da lista de compras da família Consciência.

Dessa - bacalhau, Azeitonas e pescada.
 Carne - frango, leite de leite e coelho.
 Legumes - couve-flor, batatas, beterraba e alho
 ovos etc.
 Massariais - arroz, massa, feijão, grão, ervilha.
 Laticínios - leite, iogurte, queijo e manteiga.
 Pão - arroz, lentilha, tortas e pão.
 Frutas - banana, maçã, pera, quivi e amora.

Lista de compras

Mercearias	Quantidade
massa	1
arroz	1
feijão	1
grão	1
ervilha	1
batata	1
couve-flor	1
alho	1
beterraba	1
ovos	1

Bebidas	Quantidade
leite	1
leite de leite	1
leite	1
leite	1
leite	1

Lactínios	Quantidade
leite	1
leite	1
leite	1
leite	1

Peixaria	Quantidade
peixe cozido	1
bacalhau	1
almeida	60
pescada	60

Frutas e legumes	Quantidade
banana	6
maçã	6
pera	6
quivi	1
amora	1
leite	1

Charcutaria e queijos	Quantidade
leite	10FA
leite	10FA
leite	10FA
leite	10FA

Pão	Quantidade
pão	8
torta	1
leite	1

Talho	Quantidade
coelho	1
frango	1
carne	10
leite de leite	7
leite	1

Congelados	Quantidade
leite	6
leite	6
leite	1

Figura 55 - Lista do aluno D.S.

De seguida apresenta-se um gráfico que resume a divisão das listas pelas categorias.

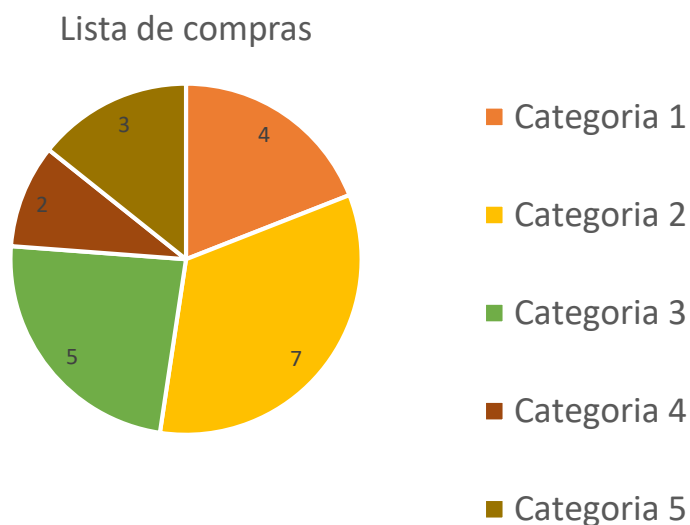


Gráfico 2 - Divisão das listas de compras pelas categorias de análise

Analisando as listas já divididas pelas categorias, é possível observar que a maioria dos alunos conseguiu elaborar uma lista de compras completa, de acordo com o que lhes foi pedido. Nestas listas é notório que os alunos obtiveram bastante ajuda das famílias pois, para além de ser uma atividade conjunta, ainda não possuíam conhecimentos para lidar bem com quantidades. Com este “dever” que as famílias tinham de ajudar os educandos a elaborar uma lista de compras, de acordo com normas pré-estabelecidas, a sensibilização para o combate ao desperdício alimentar foi levada até estas. Para que a lista fosse preenchida corretamente, os alunos tiveram que explicar às suas famílias a importância de uma lista de compras para o combate ao desperdício alimentar e deram-lhes a conhecer como uma lista de compras bem estruturada (o que é provável que poucos o façam) facilita bastante na hora das compras e poupa o tão precioso tempo.

As justificações enquadradas na primeira e na segunda categorias de análise descrevem o raciocínio dos participantes e nota-se que a elaboração da lista foi algo cuidado e pensado. Relativamente aos alunos que não apresentaram justificação, com a exceção do aluno R.C., conhecendo o percurso escolar destes, é provável que não

tenham compreendido o que tinham que fazer, resultando a resposta verificada.

Aquando a análise das listas, as quantidades de pão nestas contidas foi um detalhe que chamou a atenção. O elevado desperdício que ocorre no pão foi debatido na tarefa anterior e surgiu depois da visualização do vídeo que a introduziu, em que as pessoas comiam apenas o interior do pão, deixando a côrdea. Embora o pão possa ser aproveitado para torradas, deve-se optar por comprar pão fresco todos os dias. Das 21 listas dos participantes, apenas os alunos D.F. e J. S. referem esse aspeto. Quanto às restantes, na maioria, apresentam uma quantidade de pão enorme (70 pães, por exemplo), o que demonstra que não pensaram que a família deveria comprar o pão fresco todos os dias. Ainda, 4 alunos apresentam, nas suas listas, a quantidade de pão adequada para um dia, apesar de não o referirem por escrito.

4. Será que compramos mais do que o necessário?

4.1. O que é importante fazer antes de ir às compras?

4.2. Escreves o que precisas numa lista de compras?

4.3. Como se organiza uma lista de compras?

4.4. Ao fazer as compras, o que é importante ter em conta?

Figura 57 - Questões do grupo Combater (2)

Ao propor estas questões para a sensibilização da comunidade escolar, os alunos revelam conhecimento de que há uma série de fatores que contribuem para o desperdício na hora de fazer as compras, e que uma lista bem estruturada é o primeiro passo para o reduzir.

Tarefa 4 - “Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?”

Um frigorífico bem organizado é um aspeto importantíssimo na conservação dos alimentos e, conseqüentemente, redução do desperdício de alimentos em casa (DECO Jovem, 2014). De forma a introduzir esta tarefa, foram apresentadas duas imagens (Anexo 5) em que numa o frigorífico aparentava estar limpo e organizado, enquanto que na outra imagem o frigorífico estava confuso e com um aspeto amontoado. Quando confrontados com as duas imagens, os alunos apressaram-se a comentar as diferenças entre as duas.

Imagem 1 – Frigorífico desorganizado

- Aluno D. F.: “Não se percebe nada do que está ali dentro.”
- Aluna R. L.: “Na primeira imagem tem muita comida e gastaram muito dinheiro!”
- Aluna R. G.: “E não vão conseguir comer aquilo tudo antes que a validade acabe!”
- Aluno R. S.: “Gastaram muito dinheiro.”
- Aluna I. C.: “O frigorífico tem divisões para a comida.”
- Aluna R. L.: “Pois tem, mas a comida está toda baralhada.”
- Aluno J. V.: “Parece que está tudo junto!”
- Aluno D. P.: “Isto está uma trapalhada.”
- Aluno R. C.: “Não sabem arrumar!”

Imagem 2 – Frigorífico organizado

- Aluno D. P.: “Tem pouca comida e o frigorífico está muito limpinho.”
- Aluna S. G.: “E está dividido!”
- Aluna R. S.: “Tem alimentos suficientes que vão comer antes do prazo de validade.”
- Aluna I. C.: “Está bem dividido e bem organizado.”
- Aluna R. L.: “Tem os alimentos que precisam de estar congelados, na parte de cima.”

Através das verbalizações dos alunos descritas acima, percebe-se que os alunos diferenciam um frigorífico desorganizado de um que está organizado e compreendem a importância deste aspeto para a conservação dos alimentos. Falou-se, ainda, que os alimentos com menor prazo de validade devem estar à frente para que sejam consumidos em primeiro lugar. De seguida, foi apresentado um vídeo, um projeto de Comunicação da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, onde explicava como se organizava o frigorífico. Depois de visualizado e repetido, foram distribuídos folhetos com um frigorífico vazio para que os alunos o completassem tendo em conta a informação recebida. Para a análise dos desenhos, foram definidos os seguintes critérios:

A – Coloca os alimentos no frigorífico, no local a eles destinado e demonstra preocupação em diferenciar por cores, palavras, símbolos, etc...

B – Coloca os alimentos no frigorífico, no local a eles destinado, mas não demonstra preocupação em colorir nem diferenciar os alimentos;

C – Não coloca os alimentos nas divisões corretas nem demonstra preocupação em diferenciá-los.

Segue-se a divisão dos desenhos pelas categorias de análise.

Categoria A – Coloca os alimentos no frigorífico, no local a eles destinado e demonstra preocupação em diferenciar por cores, palavras, símbolos, etc... (figura 58 a 71)



Figura 58 - Desenho do aluno B.R.



Figura 59 - Desenho do aluno D.P.



Figura 60 - Desenho da aluna I.S.



Figura 61 - Desenho da aluna I.C.

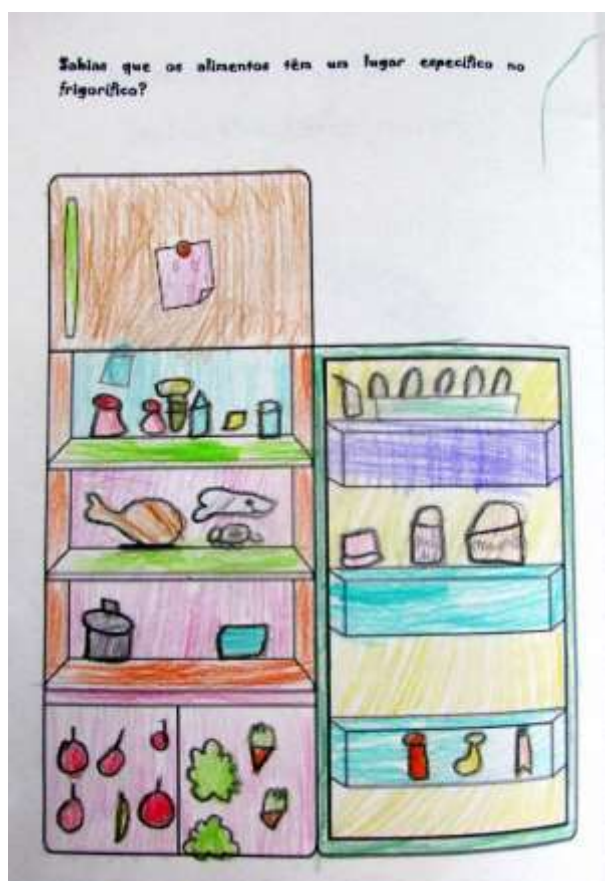


Figura 62 - Desenho da aluna I.M.

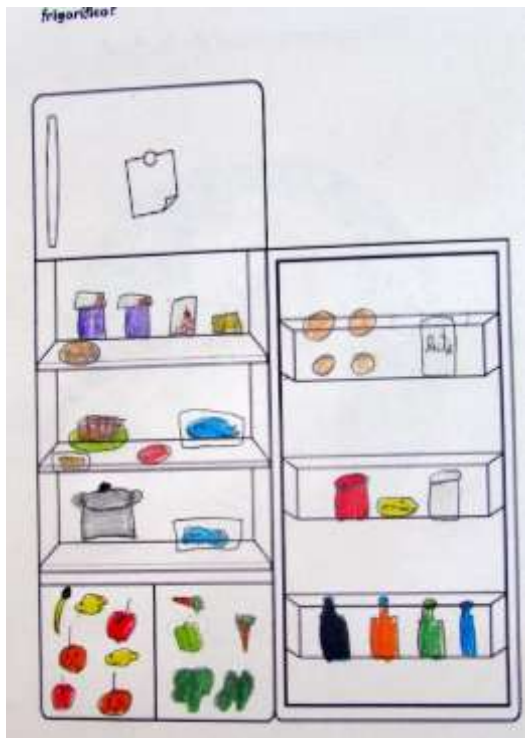


Figura 63 - Desenho do aluno J.V.

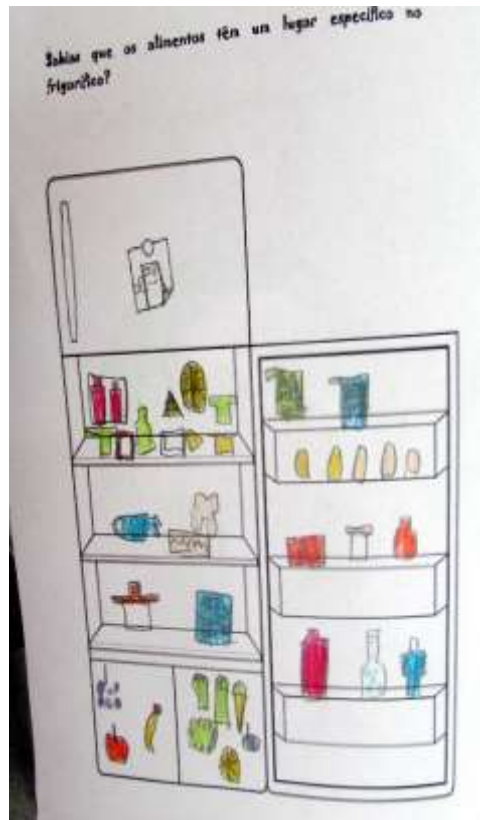


Figura 64 - Desenho do aluno T.A.



Figura 65 - Desenho da aluna L.B

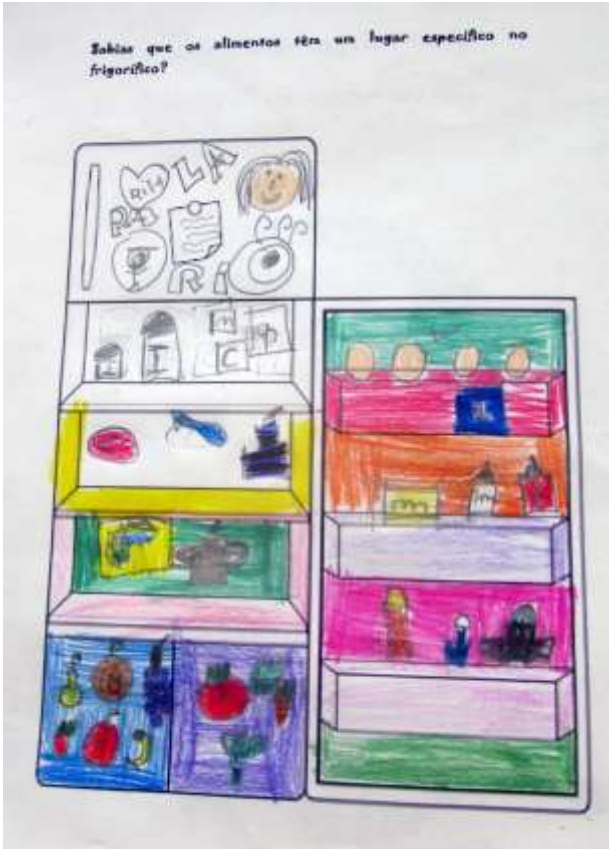


Figura 66 - Desenho da aluna R.L.

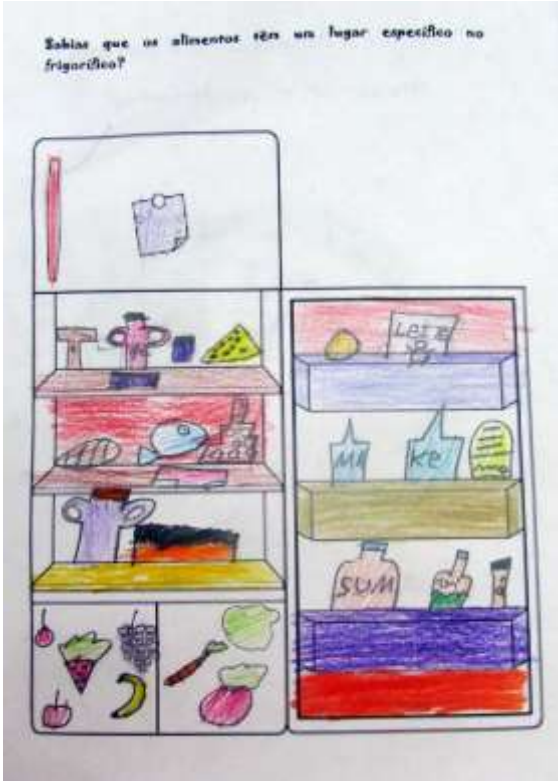


Figura 67 - Desenho da aluna R.G.



Figura 68 - Desenho do aluno R.S.



Figura 69 - Desenho do aluno T.B.



Figura 70 - Desenho do aluno D.F.



Figura 71 - Desenho da aluna S.G.

Categoria B - Coloca os alimentos no frigorífico, no local a eles destinado, mas não demonstra preocupação em colorir nem diferenciar os alimentos (figura 72 a 77).

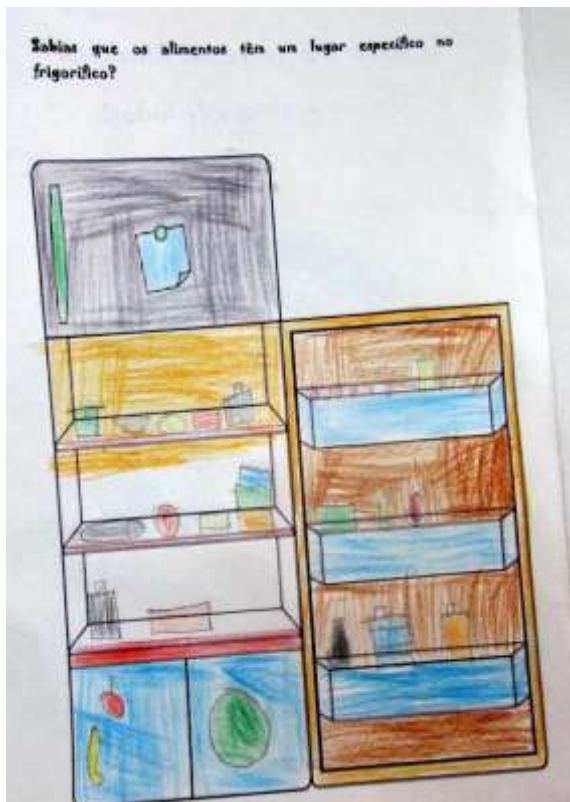


Figura 72 - Desenho do aluno D.S.

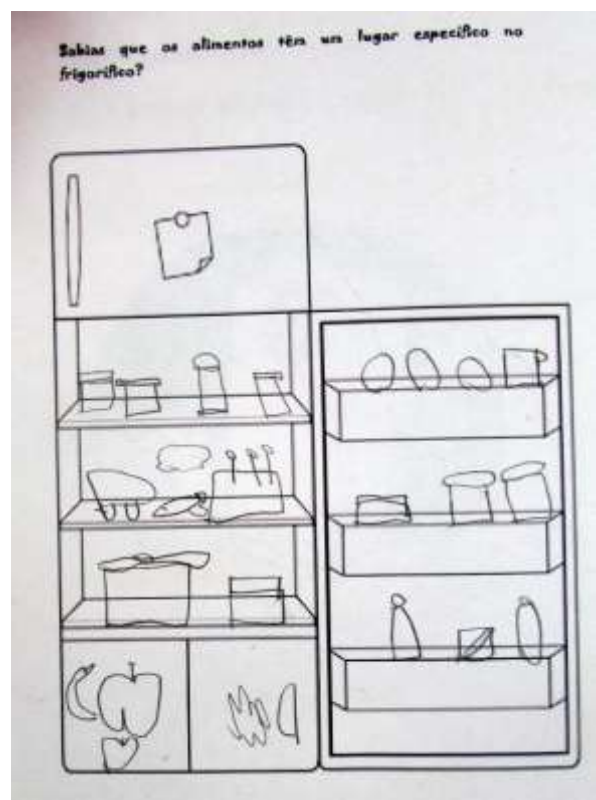


Figura 73 - Desenho do aluno G.F.

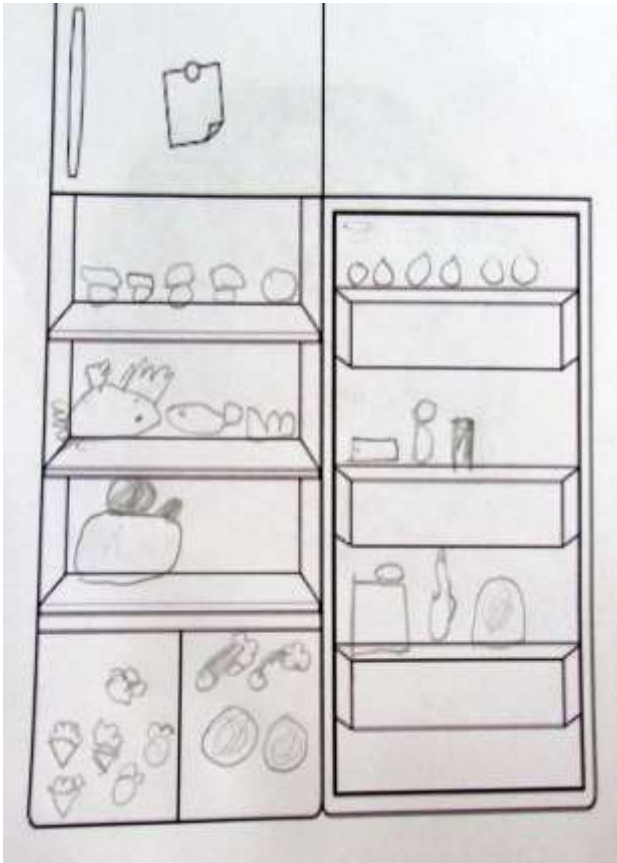


Figura 74 - Desenho do aluno L.F.



Figura 75 - Desenho do aluno M.C.



Figura 76 - Desenho do aluno R.C.



Figura 77 - Desenho do aluno J.A.

Categoria C - Não coloca os alimentos nas divisões corretas nem demonstra preocupação em diferenciá-los (figura 78).

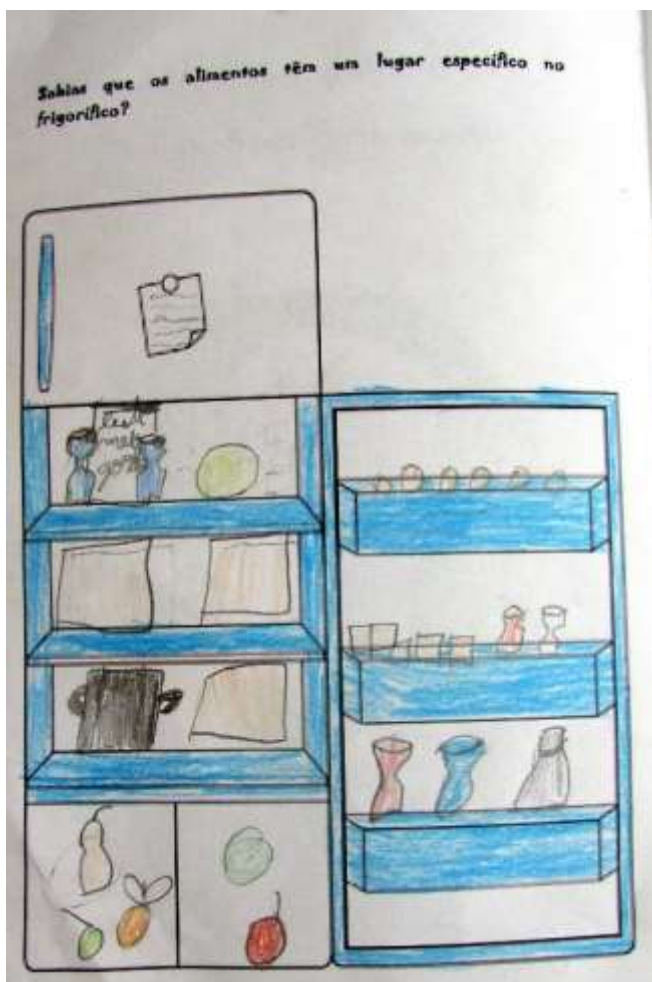


Figura 78 - Desenho da aluna J.S.

A análise quantitativa da distribuição dos desenhos pelas três categorias apresenta-se no gráfico 3.

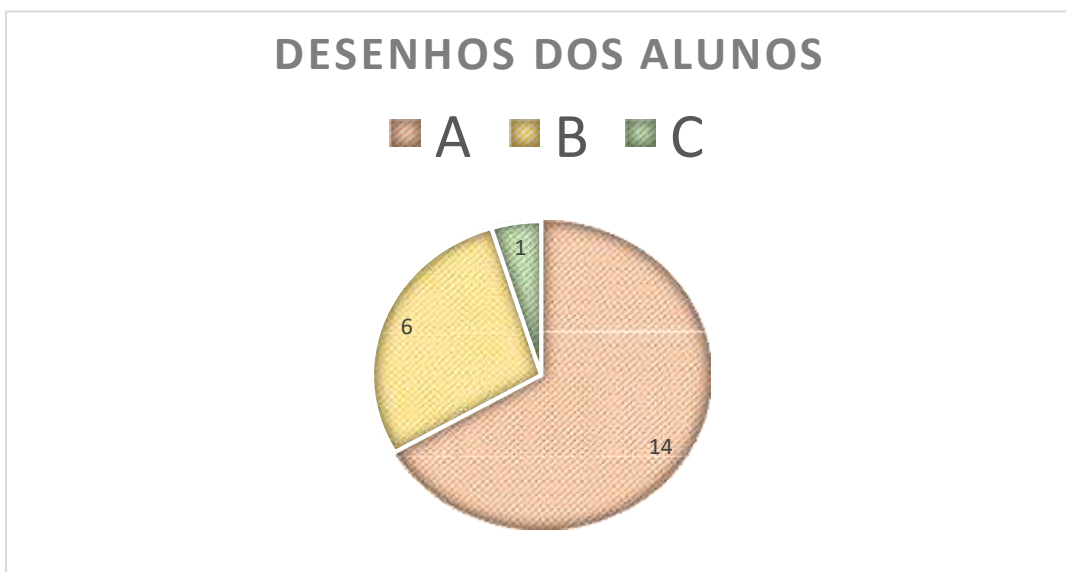


Gráfico 3- Divisão dos desenhos pelas categorias de análise

Verifica-se, no gráfico, que a maior parte dos alunos concluiu a tarefa com sucesso, desenhando um frigorífico completo e organizado. Os que não o fizeram (categoria 2), é provável que se devesse à pressa em que, muitas vezes, apresentam em terminar os desenhos. Relativamente ao desenho da aluna da categoria C, para além do leite estar no local errado, apenas desenha algumas figuras sem se perceber bem o que estas representam.

À semelhança das outras tarefas, também esta teve um local de destaque na entrevista realizada pelos alunos à comunidade escolar, por se tratar de um aspeto muito importante no combate ao desperdício alimentar. Seguem-se as questões propostas que se inserem neste grupo.

5. Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?
- 5.1. Porque é que é importante que haja divisões no interior do frigorífico?
- 5.2. Como se organiza o frigorífico?
- 5.3. Limpas o teu frigorífico? Como? E porque é que é importante?

Figura 79 - Questões do grupo Combater (3)

Tarefa 5 – “(Re)aproveitar”

A dinamização desta tarefa assentou numa abordagem àquilo que é possível fazer com as sobras da comida. À semelhança de outras tarefas, foi introduzida com um vídeo, seguida de uma partilha de situações que os alunos observam no quotidiano das suas famílias. Quando questionados relativamente à forma como lidavam com as sobras de comida, em contexto familiar, denotou-se que já demonstravam uma sensibilidade face à comida desperdiçada.

Aluna I. C: “A minha mãe leva a comida que sobra para o trabalho!”

Aluno M. C: “A minha também leva para o trabalho.”

Aluno D. P: “A minha também.”

Aluna R. G.: “E a minha...”

Aluna S. G: “A minha mãe, quando faz o jantar à noite, sobra e o meu pai e a minha mãe levam para o trabalho, numa lancheira.”

Aluno D. F: “A minha não, guarda para comer no dia seguinte.”

Nesta conversa abordou-se os benefícios de cozinhar em casa fazendo uma revisão de todo o trabalho realizado durante o processo de sensibilização: ao cozinhar em casa sabe-se que tipo de produtos foram comprados, como foram conservados, limpos e cozinhados; é possível adaptar as proporções ao número de pessoas do agregado familiar e aproveitar as sobras de comida para o dia seguinte ou para criar novas receitas, diminuindo, assim, o desperdício; adotam, também, uma alimentação saudável e equilibrada. Os alunos revelaram, também, conhecimentos acerca de novas receitas, criadas a partir das sobras de comida:

Aluna I. C: “A minha mãe, quando a fruta está a apodrecer, faz salada de fruta.”

Aluno M. C: “No Natal sobra a comida e no dia seguinte comemos bacalhau com batatas e legumes, tudo junto. E chama-se roupa velha!”

6. O que fazer às sobras da comida?

6.1. Conheces a Refood? O que faz?

Figura 80 - Questões do grupo Combater (4)

A figura 80 refere-se às questões propostas pelos alunos para a entrevista final, relativamente a esta tarefa. A primeira responde a tudo o que foi trabalhado em torno das sobras de comida. Já a segunda, diz respeito a uma organização, que lhes foi dada a conhecer, durante a intervenção educativa, que recolhe sobras de comida de restaurantes, cafés e afins e distribui por centros e por famílias desfavorecidas. O trabalho feito por esta organização marcou-os, daí acharem relevante que esta pergunta estivesse presente na sensibilização da comunidade escolar. Dos entrevistados, poucos conheciam a Refood o que deu oportunidade aos alunos de pôr em prática os conhecimentos adquiridos, explicando o trabalho da referida associação.

Aluno T. A.: “É pessoas que vão aos restaurantes e levam a comida para dar aos pobres.”

Aluna I. C.: “É um grupo de pessoas que junta-se para ligar aos restaurantes para perguntar se pode dar comida para dar às outras pessoas que não têm comida nem casa.”

Aluna R. S.: “A Refood é um sítio que recolhe coisas dos cafés, depois das refeições, quando os cafés vão fechar.”

Aluna R. C.: “É uma associação de voluntários, que se juntam e depois vão aos restaurantes para saber se têm sobras. Eles dizem se têm ou não e se tiverem esses senhores vão lá buscar comida para dar aos meninos que não têm dinheiro nem comida.”

Aluna S. G.: “É uma associação de voluntários que vão buscar aos restaurantes, pizzarias, aos cafés, os restos da comida que dão às pessoas que não têm dinheiro nem comida.”

Análise das tarefas inseridas no grupo Sensibilizar

Tarefa 6 – “Vamos Sensibilizar!”

Esta tarefa resumiu-se a uma síntese de todo o processo de sensibilização de onde surgiram as questões para a entrevista. Sendo o culminar de todo o trabalho realizado em torno do Desperdício Alimentar, revelou-se muito positivo. Os alunos mostraram-se empenhados, participativos e bastante entusiasmados perante a ideia de entrevistar a comunidade escolar dando-lhes a conhecer o que aprenderam no decorrer dos meses de intervenção educativa.

O projeto final apresenta-se em vídeo, onde contém as entrevistas feitas pelos alunos seguidas das respostas às questões propostas na entrevista. Os entrevistados foram três alunos do 3º ano, duas auxiliares, duas professoras e quatro senhoras da cantina. Seguem-se algumas transcrições, consideradas pertinentes, das entrevistas realizadas pelos alunos à comunidade escolar.

O que é o Desperdício Alimentar?

Senhora da Cantina 1 – “Posso responder sinceramente? É o que vós deixais ficar nos pratos!”

Aluna 3º ano – “O desperdício alimentar é quando as pessoas ou alguém deitam fora a comida que as pessoas não gostam e há muitas pessoas que não têm comida”

Professora 1 – “Desperdício Alimentar, acontece-nos todos os dias em casa. Fazemos comida, sobra comida...e as pessoas o que é que fazem à comida? Em vez de utilizar no dia seguinte, deitam-na fora. Ou, por exemplo, os restaurantes que fazem muita comida, não vendem essa comida e deitam-na fora. E o que é que eles podem fazer em vez disso? Dar para instituições para ajudar pessoas necessitadas

Porque deitamos comida ao lixo?

Senhora da cantina 2 – “Porque vocês são muito gulosos, só gostam de coisas docinhas e a comidinha, que é boa, não querendes comer.”

Aluno 1 3º ano – “Não sei! Deitar comida ao lixo não se faz!”

Professora 2 – “Porque não somos pessoas sensatas. Porque se fossemos pessoas sensatas, a comida que sobra dá sempre para ser utilizada no dia seguinte.”

Será que Desperdício Alimentar é só deixar comida no prato?

Senhora da cantina 3 – “Não, não é só deixar comida no prato. Também é outras coisas: não deitar fora, não fazer comida a mais...”

Auxiliar 1 – “Também é! Enches demais o prato e depois não comes.”

Professora 1 – “Passa para além disso. Não é só com a comida do prato, mas também com a fruta, que compramos muita fruta, não comemos e deixamos apodrecer. Devemos comprar conforme o que utilizamos.

Aluno 1 3º ano – “Não. É também deitar comida fora. Pôr comida no lixo que ainda não passou da validade...”

Professora 2 – Não. É não reaproveitar as sobras, as sobras não dos pratos, as sobras da refeição (...). Por exemplo, a fruta, quando está madura, utilizar numa salada de frutas (...). Há várias maneiras de não desperdiçar os alimentos.

Quais são as principais causas do Desperdício Alimentar?

Professora 2 – “Eu penso que é a abundância. A maior parte das pessoas, neste momento, têm comida a mais em casa e, por vezes, não sabem aproveitar aquilo que têm. Sabem que na dispensa há muito mais.”

Aluno 1 3º ano – “Há crianças que têm fome e outras que têm muita comida. Algumas, que têm muita comida, deita a comida fora, quando há crianças que não têm o que comer.”

Senhora da cantina 1 – “Às vezes é a falta de controlo a cozinhar...”

Ao desperdiçar comida, estamos a desperdiçar dinheiro?

Aluno 1 3º ano – “Sim, porque ao comprar comida, gasta-se dinheiro, muito dinheiro! Há crianças que não têm dinheiro para comprar nem um pão! E nós temos e deitamos o pão ao lixo. É tudo o que tenho a dizer!”

O que podemos fazer para combater o Desperdício Alimentar?

Auxiliar 1 – “Temos que vigiar mais... Em vez de se fazer um panelão de comida, fazer menos quantidade para as pessoas comerem tudo.”

Professora 1 – “Tem que se pensar mais nas quantidades certas, no que as pessoas precisam de comer, porque há pessoas que comem muito a mais do que o que precisam. Portanto tem que se racionalizar, tem que se pensar no que realmente se vai gastar.”

Senhora da cantina 2 – “Nós aqui já pomos no prato a quantidade que vocês devem comer (...)”

Professora 2 – “Eu, em primeiro lugar, começava a ensinar os pais. E depois, a partir daí, partíamos para os filhos. Porque o desperdício alimentar já vem de casa, dos mais velhos.”

Será que compramos mais do que o necessário?

Senhora da cantina 3 – “Às vezes compramos. Porque, às vezes, nós vemos umas promoções, e vamos com a ideia de comprar as promoções e compramos mais do que isso. Atrás das promoções nós compramos mais coisas do que necessitamos para casa.”

Aluno 1 3º ano – “Bem, depende...se tens muita comida em casa e compras muitas coisas, estás a gastar. Mas se tens pouca comida em casa e outros produtos, não estás a gastar lá muito dinheiro.”

O que é importante fazer antes de ir às compras?

Professora 1 – “Fazer uma lista de compras para saber mesmo aquilo que precisamos. Senão depois trazemos coisas que não precisamos.”

Escreves o que precisas numa lista de compras?

Aluno 1 3º ano – “Quando são muitas, escrevo. Quando são poucas e consigo me lembrar, não.”

Professora 2 – “Sempre!”

Senhora da cantina 3 – “Não. Mas só levo aquilo que preciso.”

Como se organiza uma lista de compras?

Professora 1 – “Pelo tipo de produtos: produtos alimentares, produtos de higiene, de limpeza, produtos legumes, hortaliças, fruta, talho e peixaria...por secções.

Senhora da cantina 1 – “É ir à dispensa e ver o que faz falta para comprar.”

Professora 2 – “Nem todos fazem da mesma maneira. Eu organizo assim: durante a semana vou escrevendo tudo o que me vai faltando, num papelzinho para não me esquecer. E antes de ir às compras, dou uma volta aos armários, à dispensa e ao frigorífico e acrescento nessa lista.”

Aluno 1 3º ano – “Bem, eu organizo como me ditam. Mas há pessoas que podem fazer por secções, alfabeticamente...”

Ao fazer as compras, o que é importante ter em conta?

Senhora da cantina 1 – “Às vezes a qualidade vale mais que o preço...”

Aluno 1 3º ano – “Ter em conta a validade, se é um produto que queremos mesmo (...)”

Professora 2 – “Eu olho bastante para o prazo de validade dos alimentos; para a qualidade de preço porque, por vezes, estamos a comprar alimentos da mesma qualidade a um preço mais elevado; os ingredientes, a composição desses alimentos. Por vezes compramos coisas que têm muita gordura, muito açúcar e que não é saudável (...)”

Porque é que é importante que haja divisões no interior do frigorífico?

Auxiliar 2 – “É importante para pôr as coisas no devido sítio a que pertence.”

Aluna 3º ano – “Porque se tivermos tudo misturado no frigorífico nunca nos vamos conseguir organizar.”

Como se organiza o frigorífico?

Auxiliar 1 – “Iogurtes, primeira prateleira, fiambre, queijo, manteiga (...); legumes, em baixo.”

Professora 1 – “Temos que ver as coisas que têm um prazo de validade maior, ficam mais atrás e as que temos que gastar mais rapidamente, mais à frente. O peixe e a carne, em cima. Os

legumes, mais em baixo. Os iogurtes, por exemplo, no meio com o queijo. A comida cozinhada também pela parte de cima.

Professora 2 – “Isso é uma pergunta difícil! Eu costumo pôr na primeira prateleira, os alimentos que precisam de estar numa parte mais fresca. Na parte de baixo de todo, nas gavetas, guardo os legumes porque é onde está ligeiramente fresca. Tudo o que seja iogurtes, garrafas e assim, ponho na porta. O meu frigorífico tem uma divisória à parte, que abre só nesse bocadinho, e não a porta toda, onde eu ponho aquilo que me faz mais falta e que utilizo mais no dia-a-dia, para não abrir e fechar o frigorífico muitas vezes para não gastar energia.”

Limpas o teu frigorífico? Como? E porque é que é importante?

Professora 1 – “Limpo todas as semanas, sem detergentes, com água e vinagre, para que não se desenvolvam lá micróbios e bactérias porque estão lá alimentos.”

O que fazer às sobras da comida?

Senhora da cantina 2 – “Normalmente, as sobras deve armazenar-se bem e depois comer à noite, ou no dia seguinte. Nunca se deita ao lixo! Deve-se sempre fazer aproveitamentos das sobras.”

Senhora da cantina 3 – “Aqui na escola vai para a reciclagem. Em casa, como tenho animais, deito aos animais domésticos.”

Senhora da cantina 4 – “Há sobras que uma pessoa tenta fazer outras coisas, mais diferentes e outras que não dá para fazer.”

Professora 2 – “Eu penso que nas cantinas escolares se desperdiça muita comida. Porquê? Como não se pode reaproveitar nem se pode dar, tem que se deitar fora. Essa comida é desperdiçada quando há tantos meninos a passar fome e a necessitar.”

Analisando, de forma geral, as respostas obtidas, verifica-se que existe uma preocupação crescente, quer por parte dos mais novos como dos mais velhos, no combate ao desperdício alimentar. Nas respostas às questões, constam os vários aspetos referidos ao longo do presente estudo, cumprindo-se o esperado. Sendo uma problemática à escala mundial, é urgente uma sociedade informada e ativa, mesmo que

seja nos pequenos aspetos do quotidiano. As respostas transcritas foram as mais completas. No entanto, as restantes, apesar de mais vagas, demonstram claramente o conhecimento que os entrevistados já têm sobre a temática e o que fazem, no seu dia-a-dia, para a combater.

A interação e a familiaridade entre os alunos e os entrevistados enriqueceram o produto final. Em certas questões, os mais velhos transmitiram algum dos seus conhecimentos práticos aos “jornalistas”, aproveitando para dar alguns “sermões” aos que não terminam a refeição na cantina, resultando expressões faciais engraçadas e muitos risos. Mais do que ensinar e aprender, deve-se procurar fazê-lo de forma descontraída e divertida, resultando daí o projeto final deste relatório.

CONCLUSÕES

Nesta secção apresentam-se as conclusões do estudo desenvolvido no decorrer da PES II, com crianças do 2.º ano do 1.º CEB, que resultam da prossecução dos objetivos (1) Implementar atividades no âmbito do projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar – Guião do Professor.” e (2) Promover o combate ao desperdício alimentar com crianças do 1.º CEB.

Sendo o Desperdício Alimentar uma problemática crescente, a nível mundial, torna-se urgente a sensibilização para a sua redução. No sentido de criar uma sociedade mais proactiva e fomentar um desenvolvimento sustentável é vital recorrer a estratégias que sensibilizem os futuros consumidores para aquele que é considerado um dos mais importantes problemas sociais atuais. Para tal, foi implementado um conjunto de atividades didáticas, tendo como base o projeto supramencionado, de forma a responder aos objetivos delineados para o presente estudo e perceber de que forma a abordagem ao tema Desperdício Alimentar em contexto escolar é “recebida” por crianças da faixa etária em questão – 7/8 anos. Desde o início que o objetivo era sensibilizar e motivar as crianças participantes do estudo para que depois elas próprias se transformassem nos agentes de sensibilização da comunidade. Assim, o processo de sensibilização foi dividido em etapas que lhes proporcionaram um maior conhecimento da problemática e do que já podem fazer para ajudar a combater o desperdício Alimentar. As tarefas (1) Vamos ao restaurante!, (2) Já ouviste falar em Desperdício Alimentar? ; (3) Boas práticas de compras, (4) Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico? ; (5) (Re)aproveitar e (6) Vamos sensibilizar para o combate ao Desperdício Alimentar, incidiram no custo da comida, no que significa Desperdício Alimentar, nas causas do desperdício presentes no quotidiano das famílias – compras, conservação dos alimentos, aproveitamento das sobras(...) – e, por último, no que é importante transmitir à comunidade.

Com base na análise dos dados recolhidos no decorrer da intervenção educativa, verificou-se que, apesar de, numa fase inicial, não possuírem conhecimentos do conceito de Desperdício Alimentar nem do que implicava o seu combate, os participantes já demonstravam alguma sensibilidade face ao desperdício. Rapidamente perceberam que

a comida que deixam no prato custa dinheiro e, ao ir para o lixo estão a desperdiçar. A evolução das concepções que os participantes apresentaram relativamente ao desperdício alimentar é, talvez, um dos maiores fatores de êxito deste estudo. O que inicialmente significava, apenas, deixar comida no prato, hoje é mais que isso. Após este processo, os participantes sabem claramente o que significa Desperdício Alimentar, quais são as causas, o que podem fazer com as suas famílias para o combater e que, também, há algo a ser desenvolvido, nesse sentido, a uma escala maior. Uma vez que as atividades implementadas revelaram fatores de êxito no grupo de participantes em que foram desenvolvidas, é possível responder positivamente ao primeiro objetivo traçado para o presente estudo (1) Implementar atividades no âmbito do projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar – Guião do Professor.”. Ainda, durante todo o processo de sensibilização, os participantes revelaram-se bastante motivados e participativos, questionando, intervindo pertinentemente, partilhando experiências do seu quotidiano enriquecendo, assim, a dinamização das tarefas implementadas. A motivação e o interesse demonstrado pelos participantes revelam-se um bom ponto de partida para a formação de agentes transformadores das práticas do quotidiano das famílias e, ainda um maior envolvimento no planeamento, armazenamento, preparação e confeção das refeições, o que concretiza o segundo objetivo (2) Promover o combate ao desperdício alimentar com crianças do 1.º CEB.

Aspetos relevantes do estudo e recomendações para futuras investigações

Após a conclusão do estudo, é importante ressaltar alguns aspetos que poderão ter facilitado ou constituído obstáculos no seu desenvolvimento. Muito embora o Desperdício Alimentar possa parecer de difícil articulação com as restantes áreas curriculares, a implementação deste projeto revelou que, uma problemática com tanto para debater como esta, foi facilmente interligada com os restantes conteúdos. O Desperdício Alimentar não faz, efetivamente, parte dos conteúdos abordados no segundo ano de escolaridade. Na turma em questão, a temática estudada foi introduzida após a ser trabalhada a alimentação saudável e em simultâneo com cálculos com

dinheiro, o que facilitou bastante, não só, a articulação com as outras áreas como também um desenrolar suave, explícito e estruturado dos conteúdos.

Sendo este um estudo exploratório, que permitiu testar pela primeira vez a implementação do Projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” numa turma do 1.º CEB, foram encontradas algumas limitações. Quando iniciado, o projeto ainda não continha a totalidade dos recursos propostos, apresentando apenas a descrição das tarefas. Se o estudo decorresse baseado na versão finalizada do projeto, teria sido mais fácil para o investigador perceber aquilo que era pretendido, fazendo uma melhor adaptação à faixa etária dos participantes. Outro fator limitador é o curto espaço de tempo que é disponibilizado para a PES II e, também, para a área curricular do Estudo do Meio. Dado que já existe pouco tempo para abordar os temas propostos para a referida área curricular, a integração acrescida de temas que estão para além dos conteúdos programáticos previstos não permite ao investigador uma exploração mais profunda do objeto de estudo.

Tendo em conta os resultados obtidos, a motivação e o empenho dos participantes face a esta problemática mundial, o desperdício alimentar, conclui-se que deveria considerar-se a possibilidade de a integrar nos programas de 1º e 2º CEB. É uma temática de atualidade e pertinência inquestionáveis, sendo que a sua abordagem poderia configurar um excelente projeto envolvendo a comunidade escolar e as famílias fortalecendo a tão importante ligação escola-família.

Foi muito gratificante para o investigador ter a oportunidade de trabalhar num projeto “fora da caixa”. É algo que os professores não devem ter receio, pois, a abordagem adequada de temas da atualidade pode permitir ir mais além dos conhecimentos já adquiridos, consolidando-os e procurando outros para formar os seus alunos. Assim, para além de trabalhar no sentido de desenvolver uma consciência cívica nos jovens, é permitido ao professor refletir sobre as suas práticas e renovar a sua própria consciência.

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

Reflexão da PES I e II

O que queres ser quando fores grande?

Quantas vezes ouvimos esta pergunta? E pouco ou nada refletimos sobre ela... Simplesmente respondemos. Em crianças, não sabemos bem o que significa “ser grande” nem as implicações que esta escolha tem no nosso futuro.

Eu? Eu queria ser a Ariel, a Pequena Sereia! Era (e sou) fascinada por aquela história de encantar. A vida e a alegria no mar, retratada através dos divertidos personagens da Disney, encantavam-me e lembro-me que, “brincar às sereias” fazia parte das minhas brincadeiras de verão na piscina e na praia. Quando percebi que isso não era possível, mudei a minha escolha para Bióloga Marinha. Não sei bem o porquê, mas foi uma ideia de curta duração.

O que queres ser quando fores grande?

Quando me voltaram a fazer esta pergunta, eu sabia exatamente o que queria: *quero ser Educadora de Infância!*

O “bichinho” pelo ensino surgiu graças à minha querida tia-avó. Recordo-me de todas as brincadeiras na casa da Tia Lolinha onde cresci e partilhei momentos com a minha irmã e primos, que definiram aquilo que seria o meu futuro. Havia um velho quadro de ardósia onde eu, a criança mais velha, me divertia a “ensinar” os pequenos. O bichinho desenvolveu, cresceu e seguir esta profissão tornou-se um sonho.

Infelizmente, no nosso país, o futuro de quem quer ser professor não é muito risonho. Foram muitas as vezes que as pessoas próximas de mim me aconselharam a seguir outro caminho. Substituíram a pergunta “O que queres ser quando fores grande?” por “Olha que este curso, aquele ou o outro tem melhor saída!”.

Walt Disney disse “Um dia aprendi que os sonhos existem para tornar-se realidade. E, desde aquele dia, já não durmo para descansar. Simplesmente durmo para sonhar.” Este era e é o meu, não podia desistir. Agora, cinco anos depois, aqui estou eu na reta final para

a concretização deste sonho. Cinco anos de caminho, de recordações, vivências e aprendizagens.

Apesar de ter usufruído de algumas intervenções práticas no decorrer da licenciatura em Educação Básica, foi no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico que, finalmente, compreendi o que significa ser professor. Este mestrado deu-me a grande oportunidade de fazer parte da vida de dois grupos de crianças, como educadora e professora estagiária. Foram dois grupos de crianças tão diferentes, em idade, contexto e cultura, mas que ocuparão sempre um lugar especial no meu coração.

Neste capítulo deveria refletir sobre a Prática de Ensino Supervisionada I e II em simultâneo. No entanto, eu tive experiências tão distintas que não posso deixar de falar de cada uma delas separadamente.

A PES I, em contexto de Pré-Escolar, decorreu na tranquila cidade de Jaén, no sul de Espanha, com um grupo de crianças com quatro anos de idade. Numa altura em que as saudades apertam, de tudo o que vivenciei com a experiência ERASMUS, dizer que: estagiar num colégio, num país onde estava longe de tudo aquilo que fazia parte de mim, enriqueceu e coloriu os meses que lá passei, é pouco!

A expectativa era grande, o medo e a insegurança também, mas quando lá cheguei, a desilusão foi ainda maior. Tudo aquilo que torna Educação Pré-Escolar um momento de aprendizagem por descoberta, com brincadeiras ricas e coloridas, estava completamente escolarizado. As crianças, divididas em três grupos, passavam o dia sentadas, na sua mesa, a trabalhar; não havia brinquedos, nem áreas; as tarefas passavam por escrever as vogais e os números, numa folha de papel quadriculado (para que a letra não ultrapassasse da linha que tinham como limite); já tinham um livro de leitura onde, uma a uma, iam à secretária da educadora para aprender a ler; as únicas “diversões” que faziam parte do dia-a-dia daquelas crianças tão pequenas era pintar alguns moldes de desenhos propostos pelo manual (sim, tinham manual no pré escolar!) e brincar com plasticina. Vinda de um país onde a Educação Pré-Escolar é tão rica, onde se fazem atividades dinâmicas e trabalhos criativos, onde se prima o lúdico na aprendizagem, fiquei escandalizada.

Ao contrário dos meus colegas, eu não tinha que fazer planificações ou reflexões. O meu “dever” era estar lá todos os dias, de 2ª a 6ª, das 9h às 14h e colaborar com as tarefas

do dia-a-dia. Se assim continuasse, sabia que não me ia sentir realizada, não ia aprender nada nem ia dar nada de mim. Durante algumas semanas fui contactando com as crianças, criando laços, aprendendo a língua, as expressões que utilizavam e o que gostavam de fazer. Foi um período divertido pois, apesar de o espanhol ser uma língua muito próxima do português, o andaluz tem expressões muito próprias que fui conhecendo aos poucos. Um grupo de tão tenra idade (quatro anos) não compreendia bem o conceito de eu ser de outro país ou de estar longe de casa e da minha família. Para eles, era impensável estar longe do pai e da mãe. Divertiam-se com a minha tentativa de falar espanhol, riam-se da minha pronuncia, afirmavam que eu falava de uma forma estranha e perguntavam se eu queria aprender a falar com as suas mães pois estas falavam muito bem.

Quando me senti mais confiante, pedi à educadora se podia preparar algumas atividades para fazer com os meninos. Encantada com tudo aquilo que eu contava dos trabalhos que era costume realizar na Educação Pré-Escolar em Portugal, ela aceitou o meu pedido mostrando-se sempre disposta a ajudar em tudo o que necessitava. As semanas transformaram-se em meses e o tempo voou. Encontrei uma família naquelas crianças, educadora, auxiliar e em todas as pessoas com quem contactei (desde as outras educadoras até às mães das crianças). Sentia-me em casa!

Sempre que trazia alguma atividade para fazer, a curiosidade era geral e a nossa sala recebia muitas visitas no intervalo. Gostava de ter feito mais e melhor, mas, infelizmente, não podia interferir com o trabalho do grupo. As tarefas tinham que ser feitas, as crianças tinham que aprender a ler e a escrever. Por isso, aproveitei todos os momentos livres. Estas atividades lúdicas serviam até de motivação pois, quanto mais rápido acabassem as tarefas, mais depressa fariam a atividade surpresa.

A minha experiência em contexto do Pré-Escolar foi muito diferente da dos meus colegas. Olhando para trás, e já terminado o estágio no 1º ciclo, tenho a certeza de que não tive, nem metade, do trabalho que eles tiveram. A verdade é que não trocaria esta experiência por nada. Contactei com diversas pessoas, culturas, diferentes formas de ensino e dei a conhecer um pouco daquilo que fazemos em Portugal. A despedida foi dura e a promessa de lá voltar mantém-se. É com grande alegria que, meses depois de ter regressado, posso, ainda, contar com as palavras carinhosas da educadora e com notícias

das crianças, através das mães. Saber que ainda se lembram de mim e que deixei uma marca naquele grupo tão especial faz-me sentir realizada pelo trabalho que fiz no contexto do Pré-Escolar.

A PES II, em contexto do 1º ciclo foi completamente diferente. O meu sonho sempre foi a educação infantil. O gosto pelo 1º ciclo, ganhei-o numa das intervenções no 3º ano da licenciatura. Fazendo uma retrospectiva daquilo que eu pensava sobre ser professor do 1º ciclo com aquilo que sei agora, confesso que, antes, pouco ou nada sabia. Apesar de não saber bem o que esperar, nem se seria capaz, tinha grandes expectativas. Ser professora estagiária no 1º ciclo foi um grande desafio. Desafio este onde aprendi imenso, onde me senti, pela primeira vez, Professora. Ao longo da nossa formação são muitas as coisas que aprendemos. Não importa que a teoria esteja toda lá se, no momento adequado, não a conseguimos pôr em prática.

Uma aula bem planificada e estudada revelou-se uma mais valia. No início, via a planificação como um guia, como um porto seguro. Estava tudo ali, tinha apenas que a seguir e tudo ia correr bem. Quando me vi em frente àquela turma de 23 alunos, que me observavam atentamente, senti-me realmente assustada. E se eu não fosse capaz? E se afinal, aquele que foi o meu sonho durante tantos anos, não fosse o mais correto para mim? Foi a “prova de fogo”. Ali estava a minha oportunidade para pôr em prática tudo o que aprendi e para mostrar a mim mesma que podia ser professora. Confesso que ao princípio não foi fácil. No final da primeira semana de regência estava desiludida com a minha prestação porque não foi nada daquilo que estava à espera.

No decorrer deste período, e com a ajuda da professora cooperante, tentei superar-me todos os dias. As reflexões e reuniões com os professores supervisores, no final de uma semana de regência, foram indispensáveis. Rever e avaliar as nossas ações, reconhecer que erramos em alguns aspetos e sentir que acertamos noutros só nos faz crescer, quer a nível profissional como pessoal. Sinto-me uma pessoa mais rica por ter contribuído para a aprendizagem deste grupo tão inteligente e desafiante.

Hoje tenho a certeza que fiz a escolha correta. Christopher McCandless disse que “A felicidade só é verdadeira quando partilhada”. Consciente do desafio que me espera, quero partilhar, educar e ensinar tudo o que me for possível a todas as crianças que

cruzarem o meu caminho, sem nunca esquecer as que me fizeram acreditar que isto é possível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdulganio, M. (2013). *Avaliação do Desperdício Alimentar em Famílias Residentes em Portugal*. Universidade Aberta. Retrieved from http://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2613/1/TMCAP_MomadeAbdulganio.pdf
- Baptista, M. I. M. (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar-Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável* (1ª edição). Lisboa.
- Baptista, P., Campos, I., Pires, I., & Vaz, S. (2012). *Do Campo ao Garfo - Desperdício alimentar em Portugal*. Lisboa.
- Bergman, E. A. (2004). The Relationship of Meal and Recess Schedules to Plate Waste in Elementary Schools. *The Journal of Child Nutrition & Management*, (2). Retrieved from <http://docs.schoolnutrition.org/newsroom/jcnm/04fall/bergman/bergman1.asp>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação - Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto.
- Sociedade Civil & Governo de Portugal (2014). PRA-TO – Reconhecimento de Práticas e Atos pelo Desperdício Alimentar Zero. Retrieved from <http://www.prat0.pt/>
- Comissão Europeia. (2014). *O Guia do Consumo*. Retrieved from http://ec.europa.eu/environment/generationawake/pdf/generationawake-consumption-guide_pt.pdf
- Coutinho, C. P. (2015). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teórica e Prática* (2ª ed.).
- DariAcordar. (n.d.). Projetos. Retrieved from <http://www.dariacordar.org/projectos>
- Direção Geral da Educação. (2013). *Educação para a Cidadania – linhas orientadoras*.

- Lisboa. Retrieved from
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Docs_referencia/educacao_para_cidadania_linhas_orientadoras_nov2013.pdf
- Escola Superior de Educação de Santarém, DECO Proteste & Governo de Portugal (2015). *Guião do professor_Versãofinal2015.pdf*.
- Familiar, D., & Rocha, A. (2013). Estudo do Desperdício Alimentar em Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico e Jardim de Infância. *Spcna*, 19. Retrieved from <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71107/2/6916.pdf>
- FAO. (n.d.). FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. Retrieved May 8, 2016, from <http://www.fao.org/portugal/acerca-de/pt/>
- Cooperativa Fruta Feia (2013). Projeto Fruta Feia. Retrieved from <http://frutafeia.pt/pt/projecto>
- Ferreira, J. (2012). *Desperdício alimentar em duas Escolas Básicas do Município de Penafiel – estudo piloto*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Retrieved from <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/71107/2/6916.pdf>
- Figueira, J. (2012). *Influência da satisfação com as refeições escolares no desperdício alimentar, em crianças do 4º ano de escolaridade*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Retrieved from https://sigarra.up.pt/fmup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=10116
- Finn, S. M. (2014). *Food Today* (Vol. 49). Retrieved from http://repository.upenn.edu/od_working_papers/18/
- Hébert, M. L., Goyette, G., & Boutin, G. (2005). *Investigação Qualitativa - Fundamentos e Práticas* (2ª ed.). Lisboa.
- INE. (2011). Censos 2011. Retrieved from

http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011_apresentacao&xpid=CENSOS

DECO Jovem (2014). *Combate ao Desperdício Alimentar Dicas e sugestões*.

Leite, C. (2012). A articulação curricular como sentido orientador dos projetos curriculares. *Educação Unisinos*, 16(1), 87–92.

<http://doi.org/10.4013/edu.2012.161.09>

Lima, J., & Rocha, A. (2013). AVALIAÇÃO QUANTITATIVA DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR DO ALMOÇO EM CRIANÇAS NUMA INSTITUIÇÃO DE. *Spcna*. Retrieved from

https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiu6r757cLMAhWLDROkHaDrCk4QFgggMAA&url=http://www.spcna.pt/download.php?path=pdfs&filename=REV_2013_1_033-033_Rah_2013_1_P_08.pdf&usq=AFQjCNH1L29OnEAUuHZUclCjz97yYNfBI

Martins, M. J. de L. (2013). *Avaliação e Controlo do Desperdício Alimentar no Almoço Escolar nas Escolas Básicas de Ensino Público do Município do Porto - Estratégias para redução do Desperdício*. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Retrieved from <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72840/2/6963.pdf>

Moreira, M. R. de S. (2012). *Consumo Consciente : Sensibilização para a Importância do Desperdício Alimentar*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Retrieved from <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/68827?locale=pt>

O Observador. (2016). Contra o desperdício alimentar. Os “doggy bags” já são obrigatórios em França. *Observador*. Retrieved from <http://observador.pt/2016/01/04/desperdicio-alimentar-os-doggy-bags-ja-sao-obrigatorios-franca/>

Parlamento Europeu. (2012). *Como evitar o desperdício de alimentos*. Retrieved from <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+TA+P7-TA-2012-0014+0+DOC+PDF+V0//PT>

- Pimenta, I., & Real, H. (2011). *Como reduzir o desperdício alimentar*. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Retrieved from http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Desperdicio_alimentar.pdf
- Governo de Portugal (2014). *Prevenir desperdício alimentar*. Lisboa. Retrieved from http://www.inia.pt/fotos/editor2/guia_prevenir_desperdicio_alimentar.pdf
- Póvoas, R. S. (2015). Quatro livros que ajudam as crianças a ter menos olhos que barriga. *Observador*. Retrieved from <http://observador.pt/2015/05/31/quatro-livros-ajudam-as-criancas-ter-menos-olhos-barriga/>
- Assembleia da República (2015). Presidência da república. In *Diário da República, 1ª série - nº 116*. Retrieved from <https://dre.pt/application/file/67508032>
- Rodrigues, C., & Maia, V. (2016). Um supermercado só com comida fora do prazo? Sim, existe. Retrieved from <http://visao.sapo.pt/iniciativas/visaosolidaria/2016-03-01-Um-supermercado-so-com-comida-fora-do-prazo--Sim-existe>
- Royte, E. (2014). O preço do desperdício de comida. Retrieved from <http://www.nationalgeographic.pt/index.php/256-o-preço-do-desperdício-de-comida>
- Sales, J., Moldão, M., Bico, P., Mira, L., Martins, L. L., Mourato, M., & Costa, R. (2015). *Redução do Desperdício Alimentar - Um desafio ao nosso alcance*. Lisboa.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de Pesquisa* (3ª ed.). São Paulo.
- Society for the Study of Ingestive Behavior. (2016). Just add water? New MRI technique shows what drinking water does to your appetite, stomach and brain. *ScienceDaily*.
- Tavares, P. S. (2016). Supermercado de produtos fora do prazo abre na Dinamarca. *Diário de Notícias*.

ANEXOS

Anexo 1 – Planificação de referência

Escola: -----		Ano /Turma: 2º ----		Data: 16,17 e 18 de novembro	
Mestrandos: Ana Rita Oliveira		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/re cursos/espacos físicos	Tempo	Avaliação
<p>Português:</p> <p>Oralidade;</p> <p>Leitura e escrita;</p> <p>Iniciação à Educação Literária;</p> <p>Gramática;</p> <p>Matemática:</p> <p>Geometria e medida:</p>	<p>Abrir a lição;</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>Segunda-feira, 16 de novembro de 2015</p> </div> <p style="text-align: center;">Rotinas</p> <p>O dia inicia-se com a distribuição dos cadernos da escola e da recolha dos trabalhos de casa. Enquanto os chefes da semana realizam a tarefa que lhes compete, os restantes alunos começam por escrever, no caderno diário, a data e a localização (ex. Viana do Castelo, 16 de novembro de 2015) seguido do desenho de bolas correspondentes ao número do dia. Ao longo destas semanas verificamos algumas dificuldades por parte dos alunos em relação a certos conteúdos. Então, em conversa com a professora cooperante, resolvemos alterar o momento das rotinas. Assim, em vez de trabalhar com os alunos o mesmo todos os dias, coisa que alguns já o fazem</p>	<p>Quadro;</p> <p>Giz;</p> <p>Cartões com números;</p> <p>Caderno diário;</p>	<p>90 minutos</p>	<p>Abre a lição para iniciar as tarefas;</p> <p>Faz os cálculos utilizando</p>

<p>- Figuras geométricas;</p> <p>- Medida;</p> <p>Estudo do Meio:</p> <p>A saúde do meu corpo;</p> <p>Expressão físico-motora:</p> <p>Jogos</p> <p>Expressão plástica:</p> <p>Colorir uma área pequena;</p> <p>Expressão musical:</p> <p>Entoação e ritmo;</p>	<p>Utilizar estratégias de cálculo mental para resolver os cálculos;</p> <p>Consolidar conteúdos abordados em aulas anteriores;</p>	<p>automaticamente, aproveitamos para a consolidação de temas anteriores incidindo mais na matemática que é onde apresentam maiores dificuldades.</p> <p>À semelhança das semanas anteriores, trabalhamos o cálculo mental com o jogo do “Quem é quem dos números” (<i>Anexo 1</i>). Desde que este foi introduzido, foi sofrendo algumas alterações, de forma a adaptar-se melhor à turma. Assim, numa primeira fase, a professora estagiária escreve os cálculos no quadro (aumentando pouco a pouco o grau de dificuldade) e os alunos resolvem, utilizando técnicas já trabalhadas. Quando todos terminarem, fecham os cadernos e a professora estagiária distribui um pequeno cartão a cada aluno. Este contém apenas um resultado. No desenrolar do jogo, a estagiária “chama”, aleatoriamente, pelos cálculos (ex: <i>Quem é o 64+23?</i>) e o aluno que tem o resultado correspondente a este, responde (ex: <i>87, sou eu!</i>). Se este exercício surtir o efeito esperado, todos os alunos terão que efetuar mentalmente todos os cálculos para descobrir a qual deles o seu resultado corresponde. Ainda na área da matemática, a estagiária propõe à turma a resolução de dois problemas pois os alunos demonstram algumas dificuldades nestes.</p> <div data-bbox="667 1070 1637 1134" style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;"> <p>Intervalo (10H30 ÀS 11H00)</p> </div> <p>Revisões – “Quem quer ser Sabichão?”</p>	<p>Lápis;</p>		<p>estratégias de cálculo mental;</p> <p>Responde, na sua vez, às questões colocadas relembrando conteúdos abordados em aulas anteriores;</p>
--	--	---	---------------	--	--

	<p>Completar o título;</p>	<p>Após o intervalo, os alunos regressam à calma e a professora estagiária apresenta o jogo “Quem quer ser sabichão?” (Anexo 2). Este tem a estrutura do, já conhecido, “Quem que ser Milionário”, e tem como objetivo a revisão de todos os conteúdos trabalhados desde o início das intervenções dos estagiários. Visto que são três as áreas disciplinares, para que o jogo não se torne muito maçador, este será dividido pelos três dias de regência.</p> <p>Português – “A Girafa que comia estrelas” de José Eduardo Agualusa</p>	<p>Jogo “Quem quer ser sabichão?”</p>	<p>45 minutos</p>	<p>Completa o título com base nas suas conceções relativamente e ao que a girafa comia;</p>
	<p>Identificar os elementos paratextuais;</p>	<p>Terminado o momento de revisões, a professora estagiária dá início à exploração da história “A Girafa que comia estrelas” através das seguintes atividades:</p> <p>- Pré-leitura: A capa do livro está projetada, no entanto, metade do título está tapado. Os alunos antecipam o que a girafa come e tudo é registado no quadro.</p>	<p>Projektor; Computador; Imagem livro;</p>	<p>75 minutos</p>	<p>Identifica os elementos paratextuais;</p>
	<p>Ilustrar a capa;</p>	<p>É possível que a maior parte dos alunos já conheça a história assim que completar o título será uma tarefa rápida.</p> <p>A atividade seguinte consiste na identificação dos elementos paratextuais - a capa, a contracapa e a lombada. Estas informações serão registadas numa tabela previamente elaborada (Anexo 3).</p>			<p>Ilustra a capa com base no título da história;</p>

	<p>Visualizar o vídeo;</p> <p>Recontar uma história ouvida ou lida;</p> <p>Responder adequadamente às perguntas;</p> <p>Resolver a ficha de compreensão</p>	<p>Posteriormente, a professora estagiária entrega uma ficha onde os alunos poderão ilustrar a capa (<i>Anexo 4</i>). Estes devem ter em conta a tarefa anterior e completar corretamente os elementos já trabalhados.</p> <div data-bbox="667 584 1635 647" style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px;"> <p>Almoço (12H30 ÀS 14H00)</p> </div> <p>O momento inicial da aula da tarde será para a terminar a atividade realizada na parte da manhã.</p> <p>Leitura: A professora estagiária pede à turma a sua máxima atenção pois irão visualizar um vídeo com a história da girafa.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mH3r5d36qnM</p> <p>É de salientar que visualização ou explicação de algum tema com recurso a vídeo funciona muito bem nesta turma. Os alunos mostram-se muito atentos recontando, sem grandes dificuldades, o que acabaram de ouvir. Depois de</p>	<p>Ficha dos elementos paratextuais;</p> <p>Ficha de ilustração da capa;</p> <p>Video</p>	<p>90 minutos</p>	<p>Visualiza o vídeo, em silêncio, para proceder ao reconto;</p> <p>Resolve a ficha de compreensão do texto e gramática, respondendo corretamente e às perguntas, para consolidar assuntos anteriores;</p>
--	---	--	---	-------------------	--

	<p>do texto e gramática;</p> <p>Descobrir a resposta ao quebra-cabeças;</p> <p>Abrir a lição</p> <p>Decompor os números e fazer a leitura por ordens;</p> <p>Consolidar conteúdos abordados em aulas anteriores;</p>	<p>ouvirem a história, a professora estagiária desafia os alunos a recontar o que ouviram.</p> <p><u>Pós-leitura:</u> Os alunos realizam uma ficha de compreensão do texto (perguntas de interpretação, ordenar acontecimentos, texto descritivo, parágrafos do texto, ...) e exercícios de gramática. A professora estagiária e o seu par pedagógico circulam pela sala para esclarecer qualquer dúvida sendo feita uma explicação em grande grupo, sempre que necessário (<i>Anexo 5</i>).</p> <p>Terminada a resolução e correção da ficha, a estagiária informa os alunos que o trabalho de casa será escrever um texto iniciado pela seguinte frase: <i>“Se eu fosse uma girafa...”</i></p> <p>A estagiária dá alguns tópicos para que se torne mais fácil o desenrolar do texto.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>O que comia?</i> - <i>Onde vivia?</i> - <i>Qual era o meu maior sonho?</i> - <i>O que fazia nos tempos livres?</i> - <i>Quem eram os meus amigos?</i> 	<p>Ficha de compreensão do texto;</p> <p>Caderno de casa;</p>		<p>Desvenda o quebra-cabeça;</p> <p>Abre a lição para iniciar as tarefas;</p> <p>Decompõe os números e faz a leitura por ordens;</p> <p>Responde, na sua vez, às questões colocadas relembrando conteúdos abordados em aulas anteriores;</p> <p>Ouve com atenção o texto que está a ser lido;</p>
--	--	---	---	--	---

	<p>Ouvir a leitura do texto;</p> <p>Bloco 1 – À descoberta de si mesmo</p> <p>A saúde do meu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar normas de: higiene do corpo (hábitos de higiene diária); - Higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do 	<p>Para encerrar o dia e relaxar um pouco, os alunos são desafiados para desvendar um quebra-cabeça (<i>Anexo 6</i>).</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Terça-feira, 17 de novembro de 2015 </div> <p>Rotinas</p> <p>“Quem é quem dos números”;</p> <p>Decomposição dos números e leitura por ordens;</p> <p>“<i>Quem quer ser sabichão?</i>”</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Intervalo (10H30 ÀS 11H00) </div> <p>“<i>Quem quer ser sabichão?</i>” – continuação;</p> <p>Estudo do Meio – <i>Hábitos de higiene e alimentação saudável</i></p>	<p>Quebra-cabeça</p> <p>Quadro;</p> <p>Giz;</p> <p>Cartões com números;</p> <p>Caderno diário;</p> <p>Lápis;</p> <p>Quem quer ser sabichão?</p>	<p>30 minutos</p> <p>90 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e aplica normas de: higiene do corpo (hábitos de higiene diária); - Higiene alimentar (identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos...);
--	---	---	---	---	--

	<p>prazo de validade dos alimentos...);</p> <p>Higiene do vestuário;</p> <p>Higiene dos espaços de uso coletivo (habitação, escola, ruas...).</p>	<p>Como forma de introduzir a discussão sobre os hábitos de higiene, a professora estagiária lê o texto que se segue:</p> <p><i>Há muito muito tempo, as pessoas quase não tomavam banho pois não existiam casas de banho como as de hoje. Nem sequer água quente!</i></p> <p><i>Conseguem imaginar?</i></p> <p><i>Para encobrir os cheiros desagradáveis usavam perfumes e cobriam os seus cabelos com perucas, para não se ver o cabelo sujo.</i></p> <p><i>Conta-se que um rei que vivia num luxuoso palácio tomou o único banho aos sete anos e apenas porque foi obrigado pelo médico para tratar um problema de pele causado pela falta de higiene. No palácio havia muita água, mas pensava-se que a água amolecia o corpo e fazia mal aos ossos. Por isso é que as pessoas não tomavam banho!</i></p> <p><i>Habitualmente tomavam apenas um banho por ano e era numa celha com água que dava para toda a família. Primeiro tomavam banho os homens, depois as mulheres e por fim as crianças. Este banho normalmente acontecia na primavera ou no início do verão.</i></p>		<p>75 minutos</p>	
--	---	--	--	-------------------	--

		<p>É possível que os alunos questionem a estagiária relativamente ao significado de algumas palavras, entre elas <i>cerca de água</i>. Sendo ou não questionada, a estagiária faz referência mostrando uma imagem característica da época (<i>Anexo 7</i>).</p> <p>Posto isto, a estagiária promove o diálogo com a turma sobre os hábitos de higiene pessoal incentivando os alunos a relatarem e a refletirem sobre os seus hábitos. É expectável que os alunos refiram apenas alguns aspetos assim que a professora estagiária deve conduzir o diálogo no sentido de salientar uma boa higiene do corpo (o banho, lavar as mãos antes as refeições, lavar os dentes, ter as unhas limpas e curtas, pentear...), uma boa alimentação, bom descanso, consultas regulares ao médico e a prática de exercício físico.</p> <p>Após o diálogo a professora desafia os alunos para que, todos juntos, elaborarem a “receita” para uma boa saúde no corpo. Esta é escrita no quadro para os alunos copiarem para o caderno diário.</p> <p>Quando os alunos terminarem de escrever, a professora estagiária projeta uma imagem de um frigorífico (<i>Anexo 8</i>) e apresenta-o como Frigo, um novo amigo que</p>	<p>Imagem da celha com água;</p> <p>Caderno diário;</p>		
--	--	--	---	--	--

		<p>fará parte de algumas atividades a realizar nas suas aulas de regência. →</p> <p>Apresentação de um dos personagens que irá acompanhar as atividades realizadas para o relatório final da PES II</p> <p>Este tem uma mensagem para os alunos:</p> <p><i>“Cuidar do corpo é também ter cuidado com a alimentação. Só assim somos saudáveis!”.</i></p> <p><i>Será verdade? Porquê?</i></p> <p>A professora estagiária lança esta questão para iniciar um debate sobre a alimentação saudável. Após ouvir as concepções dos alunos, começa a montar uma Roda dos Alimentos no quadro (<i>Anexo 9</i>). As peças são colocadas por ordem de maior importância. À medida que a roda dos alimentos vai ficando completa, os alunos devem prever o assunto a ser abordado.</p> <p>De forma a explorar a roda, a professora estagiária coloca algumas questões recorrendo ao modelo, já completo, no quadro.</p> <p><i>Porque é que a água aparece no centro da Roda dos Alimentos?</i></p> <p><i>Em quantos grupos está dividida?</i></p>	<p>Frigo;</p> <p>Computador;</p> <p>Projeto;</p> <p>Roda dos alimentos;</p>		
--	--	--	---	--	--

	<p>Representar planificações de sólidos geométricos;</p> <p>Construir sólidos através de planificações;</p>	<p>2/3 alunos por fatia). Cada aluno ilustrará a sua fatia e fará uma quadra com base nas palavras encontradas na chuva de ideias.</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> Almoço (12H30 ÀS 14H00) </div> <p>No início da tarde, os alunos terminam a tarefa relativa à roda dos alimentos iniciada de manhã.</p> <p>Matemática – Planificação de sólidos geométricos.</p> <p>A estagiária irá começar por mostrar à turma imagens com as planificações de alguns sólidos: pirâmide triangular, pirâmide quadrangular, pirâmide hexagonal, prisma quadrangular e cubo. Este momento servirá para a estagiária explorar as planificações em grande grupo, observando quais os polígonos que formam cada poliedro. Após esta exploração, os alunos completam a tabela da página 42 do manual de matemática (<i>Anexo 12</i>).</p> <p>De seguida, a professora estagiária irá fornecer aos alunos algumas peças do material didático polydron (<i>Anexo 13</i>) para que estes explorem. Após o momento de exploração, a estagiária sugere que tentem construir um cubo. Uma vez que já foram exploradas o número de faces dos sólidos, nomeadamente do cubo, os alunos de forma individual, terão de tentar construir este sólido com o material fornecido. O mesmo será pedido em relação à pirâmide quadrangular.</p>	<p>Planificações dos sólidos;</p> <p>Material didático polydron;</p>	<p>30 minutos</p> <p>90 minutos</p>	<p>-Representa planificações de sólidos geométricos ;</p> <p>-Constrói sólidos através de planificações ;</p>
--	---	--	--	-------------------------------------	---

	<p>Abrir a lição;</p> <p>Calcular cálculos utilizando estratégias;</p> <p>Consolidar conteúdos abordados em aulas anteriores;</p> <p>Medir o tempo:</p> <p>Reconhecer a hora como unidade de medida de tempo e relaciona-la com o dia;</p>	<p>Para terminar, resolvem os exercícios da página 44 do manual de matemática.</p> <p>Para trabalho de casa, os alunos terão que resolver a página 14 do livro de fichas de estudo do meio (<i>Anexo 14</i>)</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Quarta-feira, 18 de novembro de 2015</p> </div> <p>Rotinas</p> <p>“Quem é quem dos números”;</p> <p>Cálculos com estratégias da Estrela e do João;</p> <p>“<i>Quem quer ser sabichão?</i>”</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Intervalo (10H30 ÀS 11H00)</p> </div> <p>“<i>Quem quer ser sabichão?</i>” - continuação</p> <p>Português e Matemática – As horas através do livro “<i>Como passa o tempo</i>” de Ana Vicente</p>	<p>Manual de matemática;</p> <p>Livro de fichas de estudo do meio;</p> <p>Quadro;</p> <p>Giz;</p> <p>Cartões com números;</p>	<p>90 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>Abre a lição para iniciar as tarefas;</p> <p>Calcula corretamente os cálculos utilizando a estratégia do João e da Estrela;</p> <p>Responde, na sua vez, às questões colocadas lembrando conteúdos abordados em aulas anteriores;</p> <p>Reconhece a hora como unidade de medida de tempo e relaciona-la com o dia;</p>
--	--	---	---	-------------------------------------	--

	<p>Ler e escrever a medida de tempo apresentada num relógio de ponteiros, em horas, meias horas e quartos de hora;</p> <p>Ler e interpretar calendários e horários;</p>	<p>Como atividade introdutória do tema, a professora estagiária coloca um relógio despertador dentro de uma caixa. Através do som (<i>tic-tac, tic-tac, tic-tac</i>), os alunos devem identificar o tema a ser abordado.</p> <p><i>Se não existissem os relógios, como seria possível contar o tempo?</i></p> <p>Depois de colocar esta questão, a professora estagiária deixa os alunos refletirem acerca da mesma.</p> <p>Inicia a exploração do tema através do conto “<i>Como passa o tempo</i>” de Ana Vicente.</p> <p>Durante a leitura poderão surgir algumas dúvidas. Então, assim que terminar, os alunos recontam o que ouviram e a professora estagiária esclarece as questões destes.</p> <p>No quadro, está afixado um grande relógio (<i>Anexo 17</i>). Com base nos conhecimentos prévios dos alunos, a professora estagiária explora as seguintes questões:</p> <p><i>Qual é a função do ponteiro das horas?</i></p> <p><i>Quantas voltas dá?</i></p> <p><i>E o ponteiro dos minutos?</i></p>	<p>Caderno diário;</p> <p>Lápis;</p> <p>Quem quer ser sabichão?</p> <p>Caixa de cartão;</p> <p>Relógio despertador;</p>	<p>75 minutos</p>	<p>Lê e escreve a medida de tempo apresentada num relógio de ponteiros, em horas, meias horas e quartos de hora;</p> <p>Lê e interpreta calendários e horários;</p>
--	---	---	---	-------------------	---

	<p>Desenvolver a destreza no ataque e na defesa da sua cauda;</p> <p>Promover a agilidade e rapidez na perseguição;</p> <p>Desenvolver a agilidade e rapidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - velocidade de reação; - diferentes formas de locomoção; 	<p><i>E o dos segundos?</i></p> <p>Esta explicação é feita recorrendo aos exercícios da página 62, 63, 64 e 65 do manual (<i>Anexo 15</i>).</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Almoço (12H30 ÀS 14H00)</p> </div> <p>Expressão Físico-Motora – Jogos</p> <p>Depois do almoço, a professora estagiária encaminha os alunos para o ginásio e explica algumas regras para o bom funcionamento da aula.</p> <p>O primeiro jogo é intitulado de “A cauda da raposa”. Cada aluno da turma deverá receber uma corda, que será perdurada nas calças, (como se fosse a cauda da raposa). Ao sinal, cada aluno deverá tentar roubar as fitas dos colegas e, ao mesmo tempo, tentará proteger a sua. Vencerá aquele que no final tiver o maior número de fitas.</p> <p>Visto que as horas foi o assunto trabalhado durante a manhã, a primeira atividade é o jogo do “Gato e o Rato”. Neste jogo a turma terá de se posicionar num círculo, todos com as mãos dadas. A professora estagiária escolhe quem será o rato, o gato, o relógio</p>	<p>Livro: <i>Como passa o tempo</i></p> <p><i>Relógio;</i></p> <p><i>Manual estudo do meio;</i></p> <p><i>Caderno diário;</i></p>	<p>50 minutos</p>	<p>Desenvolve a destreza no ataque e na defesa da sua cauda;</p> <p>Demonstra agilidade e rapidez na perseguição;</p> <p>Demonstra agilidade e rapidez na fuga;</p>
--	--	--	---	-------------------	---

		<p>e a porta. O rato fica dentro da roda e o gato fora. A função do gato é ir bater à porta e dizer o seguinte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Truz, truz, truz - Quem é? - É o gato. - E o que queres? - Quero apanhar o rato. - O rato não está. Foi comer queijo. - A que horas volta? - Não sei. Vai perguntar ao relógio. <p>De seguida o gato dirige-se para o relógio, com quem estabelece o seguinte diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relógio, a que horas chega o rato? - O rato chega às (...) horas. <p>O relógio indica a que horas o rato chega. Por exemplo, se o relógio diz “O rato chega as 5 horas”, os alunos que estão no círculo começam a contar em voz alta até 5. Depois levantam os braços e o rato começa a fugir, entrando e saindo do círculo por baixo dos seus braços. Ao ouvir o número 5 o gato dirige-se à porta e entra no círculo perseguindo o rato a fim de o apanhar, mas o gato só pode entrar e sair da roda pelos lugares por onde o rato passou.</p> <p>O jogo termina quando o gato apanha o rato ou quando este desiste, escolhendo-se então outro gato, outro rato, uma porta e um relógio</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>Reconhecer as cores;</p> <p>Perspicácia na localização da cor;</p> <p>Velocidade de reação e agilidade na deslocação;</p> <p>Cantar com entoação e ritmo adequado à letra da música;</p>	<p>O terceiro e último jogo é o Camaleão. Um aluno será o camaleão e os restantes têm que dizer a tão famosa cantiga:</p> <p><i>Camaleão, camaleão de que cor és tu?</i></p> <p>O aluno camaleão diz uma cor a seu gosto e correr para apanhar os colegas. Os restantes terão que tocar rapidamente na cor que foi dita pelo camaleão para não serem caçados. O camaleão muda se algum aluno não tocar na cor a tempo.</p> <p>Para retornar à calma, a professora estagiária pede os alunos que todos se deitem no chão, num círculo, de barriga para baixo e com os olhos fechados. Ao som de uma música, a estagiária vai passando pelas costas alunos uma bola <i>fitness</i>, como forma de massagem. À medida que a bola passa pelos alunos, estes sentam-se.</p> <p>Em silêncio, formam uma fila e regressam à sala de aula.</p> <p>Expressão Plástica e Musical – A Roda dos Alimentos</p> <p>Para terminar a semana de regência, os alunos resolvem os exercícios da página 40, 41 e 42 do manual de Estudo do Meio (<i>Anexo 11</i>).</p>	<p>Cordas;</p> <p>Musica relaxament o;</p>		<p>Reconhece as cores;</p> <p>É perspicaz na localização da cor;</p>
--	---	---	--	--	--

		<p>Terminada a resolução é feita uma correção oral, em grande grupo.</p> <p>Com todas as tarefas concluídas, a estagiária trabalha com os alunos uma música sobre A Roda dos Alimentos (<i>Anexo 16</i>).</p>	<p>Bola fitness;</p> <p>Roda dos alimentos para colorir;</p> <p>Musica e letra;</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Canta com entoação e ritmo adequado à letra da música;</p>
--	--	---	---	-------------------	---

Anexo 2 – Pedido de autorização

Exmo(a) Sr.(a) Encarregado de Educação

Como é do seu conhecimento, este ano letivo temos professores estagiários da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. No âmbito do seu estágio, a professora estagiária Ana Rita Oliveira irá desenvolver um estudo sobre o tema “Prevenir o desperdício alimentar: um compromisso de todos” com o grupo de alunos no qual o seu educando se insere. A recolha dos dados será integrada na atividade letiva habitual e no decorrer das atividades didáticas a implementar na área de estudo do meio. A informação recolhida através dos registos dos alunos associados às atividades didáticas, bem como os respetivos registos audiovisuais, será apenas utilizada para fins académicos, garantindo-se os princípios éticos de confidencialidade dos dados e anonimato dos participantes.

Deste modo, solicitamos a vossa autorização para a participação do seu educando no estudo a cima referido, agradecendo, desde já, a vossa colaboração, e manifestando a nossa inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos

Prof. -----

Prof. estagiária Ana Rita Oliveira

Viana do Castelo, outubro de 2015

.....

Autorização

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

Data:/...../2015

.....

Anexo 3 – Cartaz com ímanes



Prevenir o Desperdício Alimentar =

um compromisso de todos!



Guião da entrevista

1. O que é o Desperdício Alimentar?
 - 1.1. Porque deitamos comida ao lixo?
 - 1.2. Será que Desperdício Alimentar é só deixar comida no prato?
 - 1.3. Quais são as principais causas do Desperdício Alimentar?

2. Ao desperdiçar comida, estamos a desperdiçar dinheiro?
3. O que podemos fazer para combater o Desperdício Alimentar?

4. Será que compramos mais do que o necessário?
 - 4.1. O que é importante fazer antes de ir às compras?
 - 4.2. Escreves o que precisas numa lista de compras?
 - 4.3. Como se organiza uma lista de compras?
 - 4.4 Ao fazer as compras, o que é importante ter em conta?

5. Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?
 - 5.1. Porque é que é importante que haja divisões no interior do frigorífico?
 - 5.2 Como se organiza o frigorífico?
 - 5.3. Limpas o teu frigorífico? Como? E porque é que é importante?

6. O que fazer às sobras da comida?
 - 6.1. Conheces a ReFood? O que faz?

Anexo 5 – Imagem dos frigoríficos

