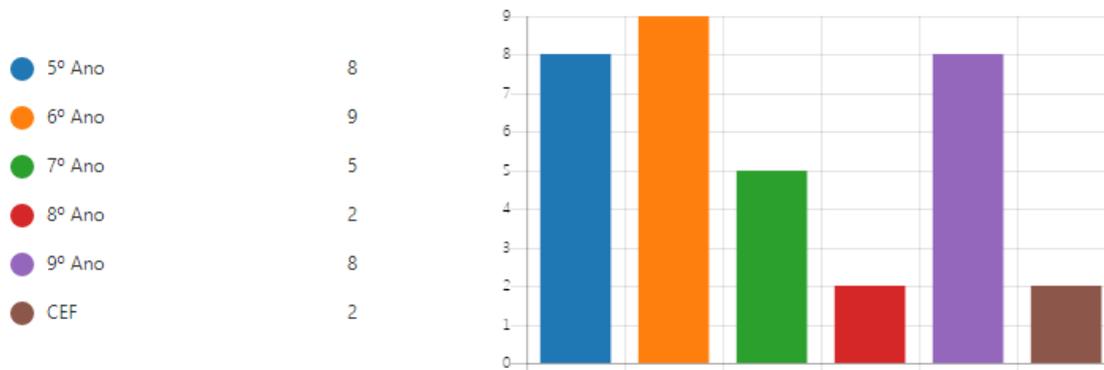




Questionário sobre alguns Hábitos Alimentares dos alunos da Escola Básica Alexandre Herculano de Santarém

Os alunos da Brigada da Cantina decidiram elaborar este inquérito sobre os hábitos alimentares dos alunos da escola. Aplicaram o inquérito a trinta e quatro alunos distribuídos pelas várias turmas existentes na escola. Os alunos da brigada depararam-se com algumas dificuldades na aplicação do inquérito a todas as turmas, devido ao elevado número de atividades, à realização de testes e ainda ao constrangimento de interromper algumas aulas, neste mês de maio. Mesmo assim, o trabalho prosseguiu e os resultados refletem de um modo geral os hábitos alimentares nos alunos.

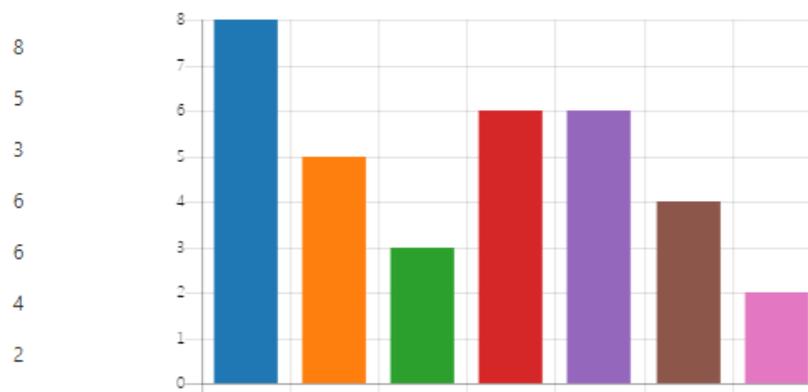
A - Ano de escolaridade



A Escola Básica Alexandre Herculano tem alunos que vão do 5º ao 9º ano de escolaridade, incluindo duas turmas de CEF.

B - Turma

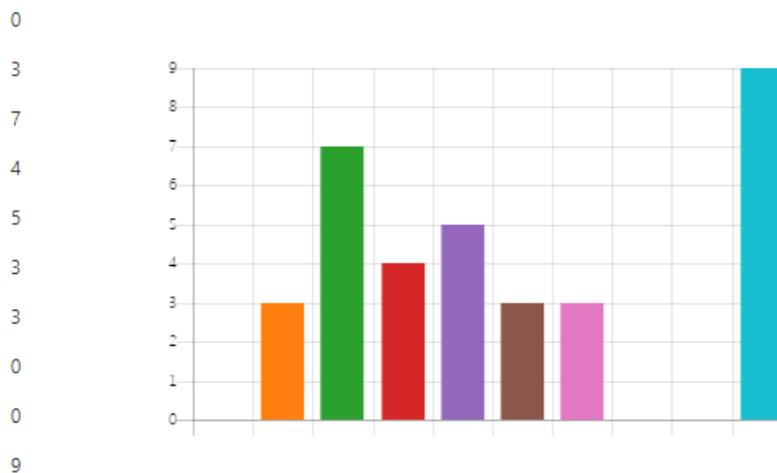
- A
- B
- C
- D
- E
- F
- 81



A Escola Alexandre Herculano tem vinte e sete turmas no seu total.

C - Idade

- 9 Anos
- 10 Anos
- 12 Anos
- 13 Anos
- 14 Anos
- 15 anos
- 16 anos
- 17 anos
- 18 anos
- Outro



As idades dos alunos que responderam ao inquérito estão compreendidas entre os dez e os dezasseis anos. A barra de cor azul é referente aos onze anos.

D - Sexo

- Feminino 25
- Masculino 9



A maior parte da amostra diz respeito a alunos do sexo feminino, com cerca de 74%.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

1 - De manhã, antes de saíres de casa tomas o pequeno-almoço?

● Sempre	28
● Muitas vezes	2
● Às vezes	4
● Nunca	0



É de notar que 82% dos alunos toma sempre o pequeno-almoço em casa, sendo que nenhum dos inquiridos deu como resposta nunca. No entanto, ainda há cerca de 12% diz tomar apenas às vezes.

2 - Ao pequeno-almoço ingeres leite ou derivados de leite?

● Sempre	17
● Muitas vezes	9
● Às vezes	7
● Nunca	1



Os alunos costumam ingerir leite ou derivados do leite logo pela manhã. Apenas cerca de 21% diz às vezes e 3% responde que nunca consome.

3 - Fazes o lanche a meio da manhã?

● Sempre	16
● Muitas vezes	9
● Às vezes	7
● Nunca	2



Verifica-se que quase metade dos alunos faz o lanche da manhã, 27% faz muitas vezes, mas há cerca de 21% que diz só fazer às vezes e ainda 6% diz não fazer.

4 - Com que frequência almoça na cantina da escola?

● Sempre	8
● Mais de 2 vezes	11
● até 2 vezes	10
● Nunca	5



Os alunos não almoçam todos os dias na escola, porque há dias em que os alunos não têm aulas no período da tarde e, neste caso vão almoçar a casa. Aproximadamente 24% almoça todos os dias na cantina, cerca de 32% almoça mais de duas vezes, 29% só até duas vezes e 15% nunca almoça.

5 - Comes sopa por dia?

● Sempre	9
● Muitas vezes	10
● Às vezes	15
● Nunca	0



Todos os alunos inquiridos dizem que comem sopa, 26% diz que come sempre, 29% come muitas vezes e 44% diz que come apenas às vezes.

6 - Ao almoço e/ou jantar costumam comer legumes ou saladas?

● Sempre	11
● Muitas vezes	16
● Às vezes	6
● Nunca	1



Relativamente ao consumo de legumes ou saladas, apenas 3% diz que nunca come, a maioria diz comer e 18% diz comer apenas às vezes.

7 - Quantas peças de frutas comes por dia?

● Três ou mais	10
● Duas	12
● Uma	12
● Nenhuma	0



Todos os alunos dizem comer fruta por dia, 65% diz comer duas ou mais peças de fruta e 35% diz comer apenas uma peça de fruta por dia.

8 - Qual a bebida que frequentemente bebes às refeições?

● Água	24
● Sumo Natural	8
● Refrigerante	2



Em relação à bebida que acompanha as refeições a maioria diz ser a água, com 71%, cerca de 24% diz beber sumo natural e cerca de 6% diz beber refrigerante.

9 - Dás preferência a um prato de carne ou a um prato de peixe?

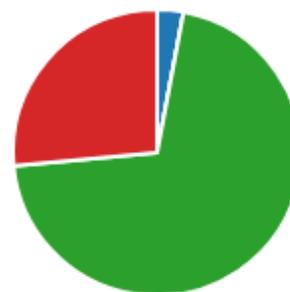
● Carne	30
● Peixe	3
● Nenhum dos anteriores	1



Nesta questão é evidente a preferência por prato de carne pela grande maioria dos alunos. Apenas 9% dos alunos prefere prato de peixe e ainda há 3% que não aprecia nem carne, nem peixe.

10 - Com que frequência consumes ao almoço/jantar doces?

● Sempre	1
● Muitas vezes	0
● Às vezes	24
● Nunca	9



No que diz respeito aos doces aproximadamente 26% diz nunca ingerir, 71% diz consumir às vezes e 3% diz consumir sempre.

11 - Na tua opinião consideras que praticas uma Alimentação Saudável e Equilibrada no teu dia a dia?

● Sempre	12
● Muitas vezes	16
● Às vezes	5
● Nunca	1



No que se refere à Alimentação Saudável e Equilibrada, a maioria dos alunos diz que pratica com cerca de 82%, 15% diz que às vezes até pratica e 3% tem a consciência de que não pratica.

12 - Refere dois erros alimentares mais praticados pela maioria dos jovens que conheces.

33
Respostas

Respostas Mais Recentes

"Doces e comer muita carne."

"Comer muitas gomas. tomar refrigerantes."

"Comerem muitos doces e beber refrigerantes."

CONCLUSÕES

Após a análise destes resultados, podemos concluir que os jovens da Escola Básica Alexandre Herculano tomam o seu pequeno-almoço antes de saírem de casa, consomem leite ou seus derivados e fazem o lanche da manhã na escola. Almoçam na cantina da escola duas a três vezes por semana de acordo com o seu horário escolar e que vão comendo sopa, apesar de alguns não a comerem todos os dias. A maior parte dos alunos consome legumes ou saladas ao almoço e/ou ao jantar. Quanto ao número de peças de fruta que comem por dia, todos comem pelo menos uma, a maioria diz comer duas ou mais. A bebida ingerida pela grande maioria às refeições é a água. Os nossos jovens dão preferência ao prato de carne, em detrimento do prato de peixe e, isso presencia-se bastante bem na cantina da escola. Alguns alunos consomem doces com alguma frequência. No entanto, a maioria dos alunos referem fazer uma Alimentação Saudável e Equilibrada, embora haja alguns que sabem que não praticam uma alimentação assim tão saudável e equilibrada. De um modo geral, os alunos têm a consciência do que é uma alimentação saudável, pois eles próprios referem os seus principais erros alimentares, que são a ingestão em demasia de doces, de refrigerantes e de carne.

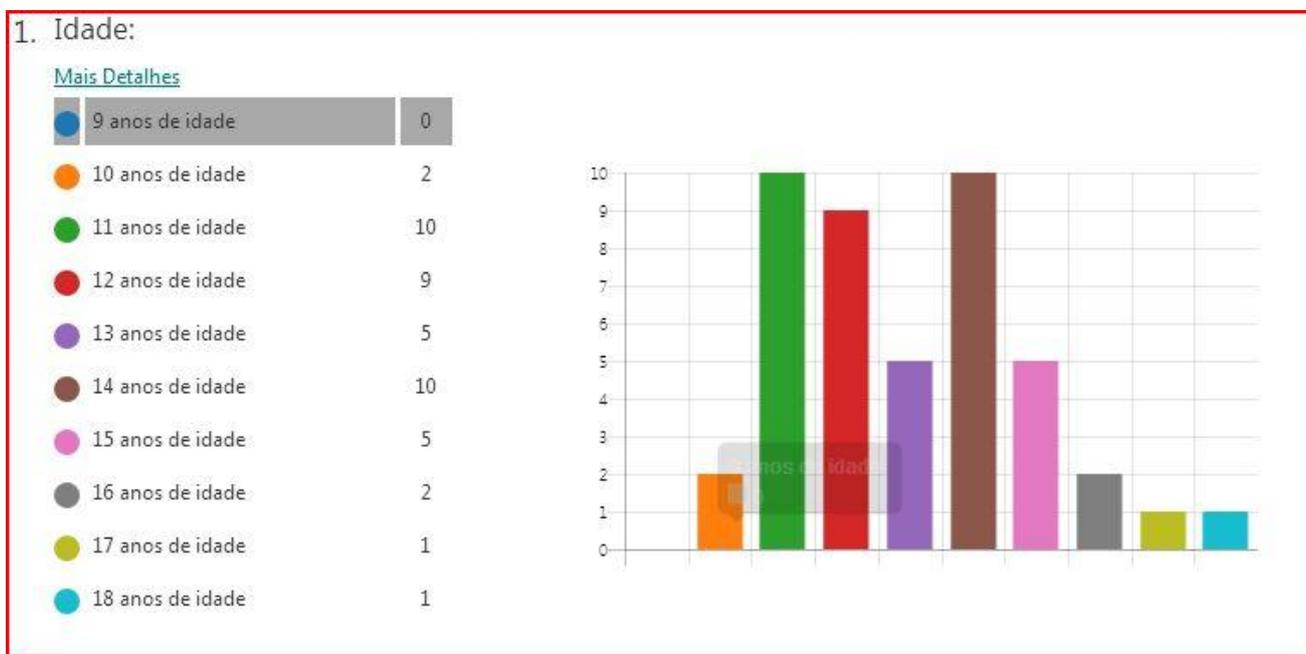
Da nossa experiência diária com os alunos, verificamos precisamente a existência desses erros alimentares. Pois há alunos que antes de entrarem na escola de manhã já passaram pelo café a comprar gomas e pastilhas. O seu lanche muitas vezes nem sempre é o mais adequado, trazem na mochila pacotes de sumos e alimentos ricos em açúcares. É raro o aluno trazer uma peça de fruta para comer a meio da manhã. É necessário criar mudanças e comportamentos nos hábitos alimentares dos nossos jovens para que estes cresçam mais saudáveis. A obesidade e a diabetes são visíveis em alguns alunos, em consequência do tipo de alimentação praticada.

É nosso dever nas escolas proporcionar atividades que conduzam a ensinamentos alimentares corretos. No entanto, é de salientar que os almoços servidos aos nossos alunos são confeccionados na cantina da própria escola por pessoal credenciado e com consciência da realidade, tomando sempre em conta quer a qualidade, quer a quantidade das refeições. Todos os dias há fruta, nomeadamente da época e da região, sempre que possível, e uma vez por semana poderá haver doce. Todos os pratos contêm legumes ou salada, havendo sempre uma variedade de cores nos tabuleiros. A sopa nunca falta, sendo esta sempre diversificada. Os pratos de carne e de peixe são sempre em dias intercalados. Outro aspeto importante a referir é o desperdício alimentar. Caso haja sobras alimentares, estas são reaproveitadas para confeção de outras refeições no dia seguinte (ex. sobras postas de peixes do almoço, é feita sopa de peixe no dia seguinte).

E desta forma, concluímos este trabalho que foi bastante produtivo e que poderemos refletir melhor sobre este tema tão importante nesta fase juvenil.

Inquérito de satisfação do funcionamento do refeitório

Análise e interpretação dos inquéritos dados aos alunos do 2º e 3º Ciclos da Escola Básica Alexandre Herculano, relativamente ao grau de satisfação sobre funcionamento do refeitório da escola.



1 - A dimensão da amostra escolhida foi de 45 alunos, havendo o registo de alunos das vinte e sete turmas da escola. Apenas as turmas CEFs, não participaram neste inquérito por se encontrarem em estágio. As idades dos alunos variam entre os 10 e os 18 anos, concentrando-se um maior número de alunos entre os 10 e 14 anos de idade.

2. Sexo:

[Mais Detalhes](#)

● Masculino	15
● Feminino	30

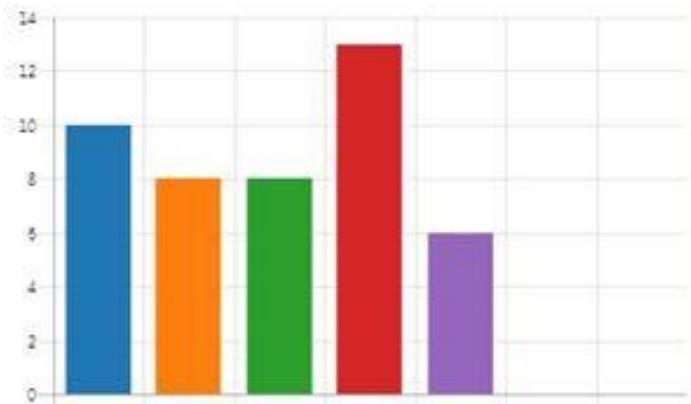


2 - Existe o dobro de alunos de sexo feminino em relação aos alunos do sexo masculino a responder aos inquéritos. Isto resulta do facto de a maioria ter sido respondido pelos delegados e subdelegados de turma, que são na sua generalidade raparigas.

3. Ano de escolaridade:

[Mais Detalhes](#)

● 5º Ano	10
● 6º Ano	8
● 7º Ano	8
● 8º Ano	13
● 9º Ano	6
● CEF 81	0
● CEF 82	0



3 - Os inquiridos foram alunos do 5º ao 9º ano de escolaridade. Verificando-se um maior número de respostas a alunos de 8ºano.

4. Quantas vezes por semana costumamos almoçar na escola?

[Mais Detalhes](#)

● Diariamente	9
● 2 a 4 vezes por semana	23
● 1 vez por semana	9
● raramente	4

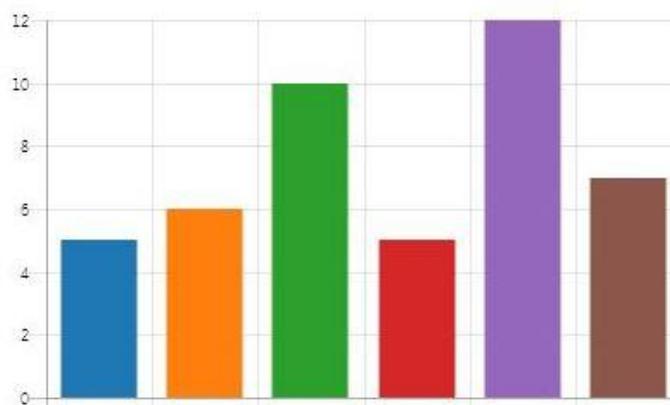


4 - No que diz respeito ao número de vezes que os alunos almoçam no refeitório da escola, verifica-se que estes almoçam entre duas a três vezes, praticamente metade dos alunos inquiridos. Apenas 20% almoça diariamente, bem como 20% almoça apenas uma vez por semana. Aproximadamente 9% raramente almoça no refeitório.

5. Porque almoça no refeitório da escola?

[Mais Detalhes](#)

● Preço	5
● Ambiente	6
● Qualidade	10
● Rapidez	5
● Companhia	12
● Outro	7



5 - A razão pela qual os alunos almoçam no refeitório é referida pela maioria pela companhia. No entanto, a qualidade das refeições é apontada também como um motivo para almoçar. O ambiente é um fator que também tem a sua importância. Relativamente a “outros”, depende-se pelo facto de os alunos terem de permanecer na escola, devido à sua carga horária, que lhes ocupa o período de manhã e o período da tarde.

6. Ambiente (ruído, temperatura, luz, ventilação):

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	3
2 - Satisfaz	33
3 - Satisfaz bastante	9

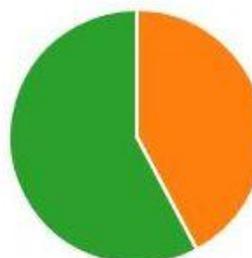


6 - A grande maioria dos alunos (73%) está satisfeita com o ambiente proporcionado no refeitório da sua escola, 20% diz-se muito satisfeita, contra apenas 7% que diz não apreciar.

7. Regista o teu grau de satisfação em relação às condições de segurança:

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	0
2 - Satisfaz	19
3 - Satisfaz bastante	26



7 - No que diz respeito às condições de segurança, a maioria dos alunos referem que se sentem bastante seguros/confortáveis com as condições existentes. Não existem alunos que se sintam inseguros neste local tão importante que a escola tem para lhes oferecer. É um dado que nos deixa muito agradados.

8. Regista o teu grau de satisfação em relação às condições da decoração/mobiliário do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	6
2 – Satisfaz	26
3 – Satisfaz bastante	13

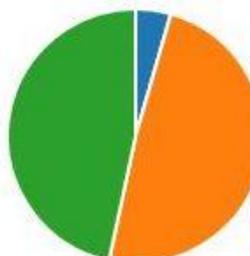


8 - No geral, os alunos não reclamam das condições de decoração do seu refeitório. Cerca de 29% até se encontra bastante satisfeita e apenas 13% não a aprecia muito. No entanto, os alunos podem sempre dar a sua opinião e contribuir para a sua melhoria.

9. Regista o teu grau de satisfação em relação às condições da higiene/limpeza do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	2
2 – Satisfaz	22
3 – Satisfaz bastante	21

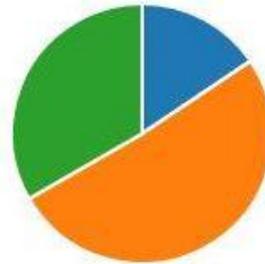


9 - Os alunos manifestam o seu contentamento e agrado relativamente às condições de higiene do refeitório. É de referir aqui, que são por vezes os próprios alunos a criarem algumas vezes situações menos agradáveis dentro do espaço de refeitório enquanto almoçam.

10. Regista o teu grau de satisfação em relação à variedade das refeições do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	7
2 – Satisfaz	23
3 – Satisfaz bastante	15



10 - Aproximadamente metade dos alunos inquiridos está satisfeito com a variedade das refeições servidas semanalmente no refeitório e, 33% sente-se muito satisfeito. Apenas uma pequena minoria não se sente satisfeita.

11. Regista o teu grau de satisfação em relação apresentação dos pratos do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	5
2 – Satisfaz	27
3 – Satisfaz bastante	13

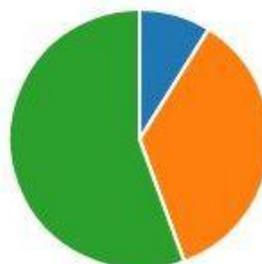


11 - A apresentação dos pratos servidos no dia-a-dia no refeitório da escola, satisfaz os alunos de um modo geral. Cerca de 29% acha que a apresentação é muito boa, contra 11% que assim não o entende.

12. Regista o teu grau de satisfação em relação à temperatura da refeição do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	4
2 – Satisfaz	16
3 – Satisfaz bastante	25

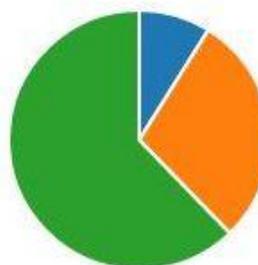


12 - As condições climáticas do refeitório são consideradas pela maioria dos alunos muito boas. Apenas uma pequena percentagem (9%), não o considera. É de salientar que no inverno as temperaturas nesta região são por vezes muito baixas e, no verão atingem valores bastante elevados. Daí que estes resultados são considerados muito bons.

13. Regista o teu grau de satisfação em relação à quantidade servida nas refeições do refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 – Não satisfaz	4
2 – Satisfaz	13
3 – Satisfaz bastante	28



13 - A quantidade de comida servida ao almoço deixa muito satisfeitos os nossos alunos. Estes podem sempre que queiram repetir, desde que já não haja mais refeições para servir.

14. Regista o teu grau de satisfação em relação à confeção das refeições no refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	1
2 - Satisfaz	27
3 - Satisfaz bastante	17



14 - A confeção das refeições foi manifestada como satisfatória, havendo 38% dos alunos que a considera muito boa, contra 2% que assim não o entende.

15. Regista o teu grau de satisfação em relação ao sabor e tempero da refeições no refeitório

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	7
2 - Satisfaz	29
3 - Satisfaz bastante	9



15 - Os alunos atribuem o grau de satisfaz ao sabor e tempero das refeições servidas. Alguns consideram a comida bem temperada e outros nem por isso. Esta situação deve-se muitas vezes ao facto de os alunos quererem maior quantidade de tempero nos seus pratos, porque assim estão habituados. No entanto, a lei tem de se fazer cumprir, e daí este descontentamento em algumas ocasiões.

16. Regista o teu grau de satisfação em relação ao repetir o prato na refeição

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	9
2 - Satisfaz	26
3 - Satisfaz bastante	10



16 - Os alunos consideram de forma satisfatória esta condição. Havendo 22% dos alunos que a considera muito boa e 20% que a considera pouco satisfatória. Acontece que por vezes os alunos querem repetir antes de todos os alunos serem servidos, e não querem esperar.

17. Regista o teu grau de satisfação em relação ao tempo de espera da refeição

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	5
2 - Satisfaz	23
3 - Satisfaz bastante	17

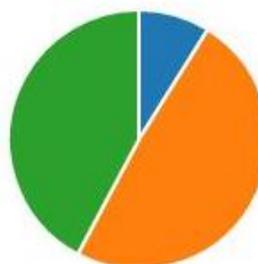


17 - O tempo de espera para serem servidos, os alunos avaliam com satisfatório, de um modo geral. Na escola dá-se prioridade aos alunos do 5º e 6ºanos, por serem mais novos e demorarem mais tempo a comer. Só depois, seguem os restantes alunos do 3º ciclo. No entanto, não se tem verificado incidentes no atraso das refeições, uma vez que as aulas iniciam no período da tarde às 14.30h.

18. Comes habitualmente sopa

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	4
2 - Satisfaz	22
3 - Satisfaz bastante	19



18 - Em relação ao consumo de sopa, a maioria dos nossos alunos diz consumir, apenas 9% não come. No refeitório existe o hábito de controlar essa situação, por parte dos funcionários do refeitório, nomeadamente pelo cozinheiro.

19. Comes habitualmente prato de carne

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	0
2 - Satisfaz	17
3 - Satisfaz bastante	28

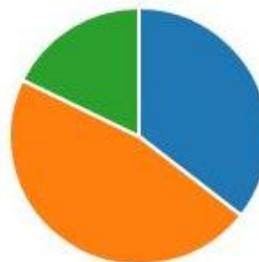


19 - Verifica-se que todos os alunos são consumidores de pratos de origem animal. Não temos alunos que não o consumam.

20. Comes habitualmente prato de peixe

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	16
2 - Satisfaz	21
3 - Satisfaz bastante	8



20 - O prato de peixe, cerca de 36% diz não consumir prato de peixe. Existem aproximadamente 47% que o consideram importante e consomem e, cerca de 18% entende ser um prato bastante importante.

21. Comes habitualmente salada

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	9
2 - Satisfaz	23
3 - Satisfaz bastante	13

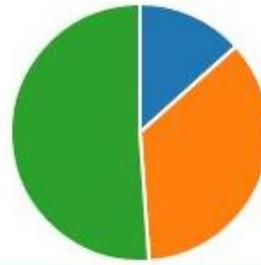


21 - Metade dos alunos come salada ao almoço no refeitório da escola, 20% diz não consumir e os restantes comem e consideram importante.

22. Comes habitualmente sobremesa (fruta)

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	6
2 - Satisfaz	16
3 - Satisfaz bastante	23

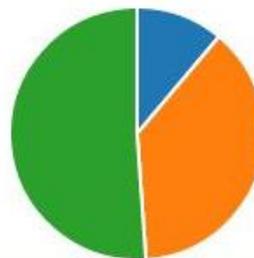


22 - Aproximadamente metade dos alunos consome sobremesa, principalmente fruta, que é o que frequentemente é servida (maçã, pera, laranja, morangos na época). Cerca de 36% diz-se satisfeita com a sobremesa, contra apenas 13% que não se encontra satisfeita.

23. Comes habitualmente sobremesa ((doce)

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	5
2 - Satisfaz	17
3 - Satisfaz bastante	23



23 - Aproximadamente metade dos alunos aprecia bastante o doce como sobremesa (mousse de chocolate, gelatina e arroz doce), cerca de 38% está satisfeito e 11% não está satisfeito.

24. Costumas pedir para repetir às refeições

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	28
2 - Satisfaz	12
3 - Satisfaz bastante	5



24 - Os alunos ao pedirem para repetir o prato, cerca de 62 % não considera favorável a resposta que lhe é dada, cerca de 27% considera razoável e os restantes aceitam de bom grado. Esta explicação já foi referida na questão 16 deste inquérito.

25. Costumas ficar com fome às refeições

[Mais Detalhes](#)

1 - Não satisfaz	24
2 - Satisfaz	14
3 - Satisfaz bastante	7



25 - Entende-se que esta questão não ficou bem reformulada e não foi esclarecedora por parte dos alunos. Na questão 13 refere o seu grau de satisfação em relação à quantidade de comida servida e, os alunos mostram-se satisfeitos.

26. Qual o prato que mais gostas?

[Mais Detalhes](#)

45

Respostas

Respostas Mais Recentes

"carne"

"carne com batatas fritas"

"carne"

26 - Esta questão de resposta livre, o prato mais apreciados pelos nossos alunos é carne com batata frita. Verificamos que os pratos à base de carne são os favoritos da maioria dos alunos.

27. Qual o prato que menos gostas?

[Mais Detalhes](#)

45

Respostas

Respostas Mais Recentes

"sopa"

"peixe com puré"

"peixe"

27 - Esta questão também de resposta livre, o prato menos apreciado pelos nossos alunos é a sopa (que por vezes são obrigados a comer), e o puré com peixe. Verificamos que os pratos de peixe são os menos apreciados.

Conclusão/Discussão

Após este breve estudo, verificamos que há dias da semana que os alunos almoçam mais no refeitório da escola, devido à distribuição da sua carga horária. Os alunos gostam de almoçar no refeitório da escola, porque apreciam a companhia dos colegas (momento de convívio), consideram a comida boa e as condições de segurança e higiene também muito boas. Vão comendo sopa e salada. A sobremesa também é do agrado da maioria, quer seja fruta ou doce. Apreciam mais os pratos de carne e menos os pratos de peixe. O que se verificou de menos satisfatório, foi o facto de os alunos querem a comida com mais tempero e querem repetir o prato. A situação do tempero deve-se muitas vezes a hábitos de casa (exagerados por vezes). O facto de repetir o prato, os alunos têm de esperar que todos os alunos sejam servidos e, depois já o podem repetir consoante o que sobre.

Consideramos importante esta análise por podermos melhorar futuramente alguns aspetos menos positivos.



Escola Básica Alexandre Herculano - Santarém

Registo do desperdício alimentar no refeitório

Ano letivo 2016/2017



Mês	Pesagem (KG)					
Novembro	03-11-2016	04-11-2016	07-11-2016	08-11-2016	09-11-2016	10-11-2016
	18,500	10,400	18,300	14,900	15,000	24,000
	14-11-2016	15-11-2016	16-11-2016	17-11-2016	21-11-2016	22-11-2016
	21,000	17,400	16,400	15,000	18,000	22,000
	24-11-2016	28-11-2016	30-11-2016	02-12-2016		
	16,100	18,600	21,000	14,000		
Março	02-03-2017	09-03-2017	13-03-2017	14-03-2017	15-03-2017	16-03-2017
	15,400	18,100	11,000	19,000	13,800	17,200
	17-03-2017	20-03-2017	21-03-2017	22-03-2017	23-03-2017	24-03-2017
	16,000	15,170	16,000	14,400	18,100	16,000
	27-03-2017	28-03-2017	29-03-2017	30-03-2017	31-03-2017	
	23,200	14,600	11,300	18,600	7,000	
Maio	02-05-2017	03-05-2017	04-05-2017	05-05-2017	08-05-2017	09-05-2017
	19,000	16,000	21,000	11,800	12,600	16,000
	10-05-2017	11-05-2017	15-05-2017	16-05-2017	17-05-2017	18-05-2017
	21,000	14,200	18,700	16,300	13,100	14,000
	19-05-2017	22-05-2017	23-05-2017	24-05-2017		
	15,300	16,100	14,200	9,000		

Nota: O peso do cesto é de 1,420 Kg.

Resumo do desperdício alimentar no mês de novembro de 2016

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Novembro	03-11-2016	18,500	264	Peixe
	04-11-2016	10,400	194	Carne
	07-11-2016	18,300	303	Peixe
	08-11-2016	14,900	275	Carne
	09-11-2016	15,000	185	Peixe
	10-11-2016	24,000	262	Carne
	14-11-2016	21,000	308	Carne
	15-11-2016	17,400	264	Peixe
	16-11-2016	10,400	180	Carne
	17-11-2016	15,000	263	Peixe
	21-11-2016	18,000	301	Peixe
	22-11-2016	22,000	274	Carne
	24-11-2016	16,100	254	Carne
	28-11-2016	18,600	301	Carne
	30-11-2016	21,000	192	Carne
	02-12-2016	14,000	200	Carne

Análise geral - 1º Período

Na cantina da escola são servidos mais almoços às 2ªF, 3ªF e 5ªF, devido às tardes ocupadas com atividades letivas e não letivas dos alunos. Pode concluir-se que a variação do número de almoços servidos não está relacionado com uma refeição de peixe ou carne. Apesar de a maioria dos alunos ter maior preferência por pratos de carne, a média calculada para o desperdício de peixe é de aproximadamente 65 gramas, enquanto a média calculada para o desperdício de carne é de aproximadamente 71 gramas. Estes valores podem ser justificados devido ao fato de os alunos que não apreciam peixe não o levarem no seu tabuleiro, uma vez que não o vão comer. No caso do prato de

carne, normalmente os alunos levam o prato servido, mas por vezes não o comem na sua totalidade. Verificou-se no dia 10 de novembro um aumento significativo do desperdício no final das refeições, por ser servido um prato pouco apreciado pelos nossos alunos, que foi rancho (carne com grão de bico). A fruta consumida é normalmente da época e de preferência da zona ou local (laranja, maçã ou pera) mas também banana e salada de fruta. Apenas é servido uma vez doce por semana (mousse, gelatina, pudim). As sopas são diversificadas, na sua maioria de legumes (hortaliça, feijão verde, espinafres, agrião, juliana, courgette, nabiça, alho francês e cenoura), bem como de peixe, de ovo e de feijão ou grão.

Resumo do desperdício alimentar no mês de março de 2017

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Março	02-03-2017	15,400	256	Carne
	09-03-2017	18,100	224	Peixe
	13-03-2017	11,000	261	Peixe
	14-03-2017	19,000	253	Carne
	15-03-2017	13,800	170	Peixe
	16-03-2017	17,200	275	Carne
	17-03-2017	16,000	179	Peixe
	20-03-2017	15,170	286	Carne
	21-03-2017	16,000	250	Peixe
	22-03-2017	14,400	183	Carne
	23-03-2017	18,100	246	Peixe
	24-03-2017	16,000	167	Carne
	27-03-2017	23,200	270	Peixe
	28-03-2017	14,600	236	Carne
	29-03-2017	11,300	172	Peixe
	30-03-2017	18,600	222	Carne
31-03-2017	7,000	63	Peixe	

Análise geral - 2º Período

Manteve-se o maior número de almoços às 2ª, 3ª e 5ª feiras, tal como no período anterior pelas mesmas razões. Neste período verificou-se um ligeiro aumento no desperdício na refeição de peixe (valor médio de 73 gramas) em relação ao período anterior, e uma pequena redução no desperdício na refeição de carne (69 gramas). A constituição das sopas foi idêntica ao do período anterior, bem como a frequência de doce como sobremesa.

Resumo do desperdício alimentar no mês de maio de 2017

Mês	Datas	Quantidade	Nº Almoços	Prato
Maio	02-05-2017	19,000	227	Carne
	03-05-2017	16,000	170	Peixe
	04-05-2017	21,000	247	Carne
	05-05-2017	11,800	157	Peixe
	08-05-2017	12,600	279	Carne
	09-05-2017	16,000	260	Peixe
	10-05-2017	21,000	179	Carne
	11-05-2017	14,200	206	Peixe
	15-05-2017	18,700	252	Peixe
	16-05-2017	16,300	234	Carne
	17-05-2017	13,100	169	Peixe
	18-05-2017	14,000	238	Carne
	19-05-2017	15,300	168	Peixe
	22-05-2017	16,100	275	Carne
	23-05-2017	14,200	253	Peixe
24-05-2017	9,000	161	Carne	
31-03-2017	7,000	63	Peixe	

Análise geral - 3º Período

O maior número de almoços continuou a ser às 2^a, 3^a e 5^a feiras, tal como nos períodos anteriores. Neste último período observou-se um ligeira subida nos valores do desperdício alimentar no final das refeições relativamente ao período, passando a registar-se uma média de desperdício nos pratos de carne de 70 gramas por aluno e uma média de desperdício nos pratos de peixe de 74 gramas por alunos. Neste período houve uma maior variação na fruta, uma vez que nesta época também existe mais variedade, como é o caso de nêspersas, morangos e cerejas.

Quadro resumo do desperdício alimentar

Novembro de 2016			
	Desperdício total (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	172,4	2440	71
Peixe	102,2	1580	65
Março de 2017			
	Desperdício (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	130,37	1878	69
Peixe	134,5	1835	73
Maio de 2017			
	Desperdício (Kg)	Nº de almoços	Desperdício médio/aluno (g)
Carne	129	1840	70
Peixe	126,3	1698	74

Conclusão

Pode concluir-se que de uma forma geral foram servidos menos almoços com prato de peixe do que de carne em cada um dos meses em estudo. O desperdício alimentar verificado no refeitório está diretamente relacionado com o número de almoços servidos, quer se trate de um prato de carne ou de peixe. A diferença entre o desperdício destes dois pratos não é muito significativa, variando entre as quatro e seis gramas. De um modo geral, os alunos dão preferência aos pratos de carne, principalmente a pratos confeccionados no forno, como é o caso de frango ou até mesmo peixe no forno com batata. Este estudo além da pesagem do desperdício no final das refeições, baseou-se também na observação direta no refeitório aos alunos. Consoante o prato apresentado, os alunos nem sempre levam a refeição completa, por vezes não levam a sopa, outras vezes levam o prato principal incompleto, sem peixe. É de salientar que a salada nem sempre é consumida por muitos alunos. Este é um aspeto que terá de ser alterado, bem como o consumo de fruta que deverá aumentar. No entanto,

penso que a maioria dos alunos tem consciência de que uma alimentação saudável é sempre a mais correta. Os hábitos alimentares trazidos muitas vezes de casa não ajudam a modificar a sua alimentação. À hora de almoço no bar dos alunos não é permitido servir qualquer tipo de alimentos, para que estes possam almoçar mais convenientemente no refeitório. Esta foi uma estratégia benéfica que a escola adotou para privilegiar a comida “caseira” confeccionada no refeitório. Os alunos desta escola têm esta vantagem de ter refeições feitas no momento e no local.

Segundo o que já referi anteriormente, durante o ano privilegiou-se o consumo da fruta da época e dos produtos da região, seguindo muitas das orientações da Dieta Mediterrânica.

Nota final

Perante este pequeno estudo realizado ao longo deste ano letivo, podemos concluir que muito há ainda a fazer. Tentar modificar alguns hábitos alimentares menos corretos nos alunos nem sempre é tarefa fácil, fazer com que estes não consumam logo pela manhã tanta quantidade de doces, tomem sempre o pequeno-almoço em casa, façam um pequeno lanche de manhã e à tarde saudável, não passando muitas horas sem comer, serão situações a melhorar. No entanto, tenho esperança que esta situação possa melhorar com a colaboração de todos, na escola e em meio familiar.

Certificado de Recolha de Óleos Alimentares Usados

Este certificado está de acordo com o DL 267/2009 de 29 de Setembro

Estabelecimento Verde

Este estabelecimento colabora com a Oleotorres na valorização de OAU

1. Entidade que emite o Certificado de Recolha OAU

Denominação **Oleotorres - Óleos Vegetais, Lda.**

Endereço **Zona Industrial - 2350-483 Torres Novas**

Contactos **Tel.: +351 249 824 185 | Fax: +351 249 823 566 | E-mail: info@oleotorres.pt**

2. Estabelecimento HORECA

Denominação **Agrupamento de Escolas Alexandre Herculano ; Escola Básica Alexandre Herculano**

NIF **600081524**

Endereço **Quinta do Mergulhão, 2005-075 Santarém**

3. Data emissão do certificado 21-09-2018

4. Validade: 21-09-2019

5. Operador de Recolha de OAU/Responsável do Município

OLEOTORRES, LDA
A Garantia
(Assinatura)

A Oleotorres é associada da RECIOLEO (Associação dos Recolhedores de Óleos Alimentares Usados de Portugal)

A Oleotorres é uma empresa licenciada por "CCDRLVT"
Ref.ª DSGA/DL/1387/2005 - P067/95

A Oleotorres é parceira da AHRESP.

Recebi informação/documentação de que somente farei entrega de Óleo Alimentar Usado, sem contaminação de óleos novos ou minerais.

Confirmo que recebi este certificado e que pedirei a sua renovação 30 dias antes do final da sua validade.

A Oleotorres aconselha a sua fixação para que possa ser apresentado às autoridades fiscalizadoras, sempre que solicitado.


Assinatura

Empresa com Sistema
de Gestão ISO 9001
Certificada no Continente



OLEOTORRES