



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Idade Escolar no Município de Leiria

Joana da Silva Faria

Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientadores Internos: Dr.^a Tânia Franco

Dr. Luís Peças

Orientador Externo: Dr.^a Sónia Moura

Castelo Branco, Novembro de 2010



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de Estágio

Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis em Idade Escolar no Município de Leiria

Joana da Silva Faria
Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Orientadores Internos: Dr.^a Tânia Franco

Dr. Luís Peças

Orientador Externo: Dr.^a Sónia Moura

Castelo Branco, Novembro de 2010

“As doutrinas expressas neste trabalho são da inteira responsabilidade do seu autor.”

Local de Estágio:

Divisão de Juventude e Educação da Câmara Municipal de Leiria

Orientadores Internos:

Tânia Franco

Luís Peças

Orientador Externo:

Sónia Moura

Dedico esta monografia aos meus pais e irmão...
com muito amor, respeito e gratidão.

Aos meus avós, quem recordo todos os dias...
Estelas que me acompanham e protegem na minha jornada.

Agradecimentos

Nunca conseguiria ter chegado até aqui sem o apoio de algumas pessoas...

Antes de mais quero agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, os meus pais, pelo apoio que sempre me deram, pela paciência, pela educação que me deram e pelos valores que me inculcaram e por estarem sempre presentes de forma pronta e amiga. É para eles que vai o meu agradecimento mais sentido.

Agradeço também a toda a minha família pelo apoio que sempre me deram e aos amigos de longa data que apesar da distância estiveram sempre presentes com o seu apoio e a proporcionar-me bons momentos.

Das melhores coisas que levo da faculdade são as amizades que concebi. Ao longo destes 3 anos conheci muitas pessoas que mudaram a minha vida. Agradeço a todas as pessoas que passaram pela minha jornada em Castelo Branco, pois todos contribuíram no crescimento/construção da minha pessoa, especialmente às minhas amigas com quem morei em Castelo Branco, bem como as amigas que criei na escola que vão estar sempre presentes em toda a minha vida, Luciana Santos, Rosário Santos e Isabel Rodrigues. Obrigado a todos por tudo!

Agradeço a todos os membros da equipa da Divisão de Juventude e Educação do Município de Leiria por me terem recebido da melhor maneira, pela ajuda prestada e por me terem preparado para a vida profissional.

Agradeço também, aos meus colegas estagiários, Anselmo Oliveira e Neuza Rolo, por todo o companheirismo demonstrado e terem proporcionado momentos de descontração.

Agradeço por último, mas não menos importante, muito pelo contrário aos meus orientadores de estágio:

Sónia Moura, orientadora externa, pela disponibilidade em ser minha orientadora e por todo o apoio prestado durante e após o estágio.

Tânia Franco, orientadora interna, por todos os bons conselhos e ajuda durante a realização do estágio.

Luís Peças, pelos conselhos fornecidos ao longo da realização do relatório de estágio e pela disponibilidade demonstrada.

A todas as pessoas referidas e também a todas as que não consigo referir aqui,
AGRADEÇO COM AMIZADE!

Índice Geral

Índice de Anexos	xiv
Índice de Gráficos	xv
Índice de Imagens	xvi
Índice de Tabelas	xvii
Lista de Siglas e Acrónimos	xviii
Resumo	xx
Abstract	xxi
1. Introdução	1
2. Identificação da Instituição de Estágio	2
2.1. Enquadramento Demográfico e Geográfico	2
2.2. Caracterização Social e Escolar da Região	2
2.3. A Câmara Municipal de Leiria.....	3
2.4. Caracterização da Divisão de Juventude e Educação	4
2.5. Papel do Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar na Organização.....	5
3. Enquadramento Teórico.....	6
4. Regime de Fruta Escolar (RFE).....	9
4.1. Avaliação do consumo de fruta após a implementação do RFE.....	10
4.2. Acompanhamento da Distribuição e consumo de Fruta, no âmbito do RFE	12
5. Desenvolvimento de Jogos e Actividades Pedagógicas	14
5.1. Actividade Pedagógica – “À Descoberta dos Frutos - Combinado de Sensações”.....	15
6. Realização de Palestra Alusiva aos Benefícios do Consumo de Hortofrutícolas....	17
7. Avaliação Qualitativa e Elaboração de Ementa Escolar.....	20
8. Colaboração em Projectos Educativos na Área Alimentar	22
8.1. Folheto Informativo	22
8.2. Dia Mundial da Criança	23
8.3. Auxílio aos colegas estagiários / Colaboração nos projectos	24
9. Análise Crítica	26
Referências Bibliográficas	28
Anexos	

Índice de Anexos

- Anexo I – Localização geográfica do concelho de Leiria
- Anexo II – Organograma Câmara Municipal de Leiria
- Anexo III – Inquérito
- Anexo IV – Dados da Análise ao Inquérito “Avaliação do consumo de fruta após a implementação do RFE”
- Anexo V – Observações verificadas no acompanhamento da distribuição e consumo de fruta
- Anexo VI – Fichas Pedagógicas
- Anexo VII – Jogos Pedagógicos
- Anexo VIII – Registo Fotográfico da Actividade “À Descoberta dos Frutos”
- Anexo IX – Separadores de Livros
- Anexo X – Observações da Actividade “À Descoberta dos Frutos”
- Anexo XI – Apresentação da palestra “Hortofrutícolas – Arco-Íris de Benefícios”
- Anexo XII – Ementa Mensal Disponibilizada
- Anexo XIII – Proposta de Ementa Mensal
- Anexo XIV – Folheto
- Anexo XV – Mapa Equipas de Trabalho no Almoço
- Anexo XVI – Carta de Agradecimento do Vereador de educação, Cultura e Juventude

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Escolaridade da População Residente no Concelho de Leiria.....	3
Gráfico 2 – Consumo de Fruta após implementação do RFE no Agrupamento de Escolas de Maceira	Anexo IV
Gráfico 3 – Consumo de Fruta após implementação do FRE no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra.....	Anexo IV
Gráfico 4 – Consumo de fruta em casa e na escola no Agrupamento de Escolas de Maceira	Anexo IV
Gráfico 5 – Consumo de fruta em casa e na escola no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra	Anexo IV
Gráfico 6 – Fruta consumida no Agrupamento de Escolas de Maceira.....	Anexo IV
Gráfico 7 – Fruta consumida no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra ...	Anexo IV
Gráfico 8 – Fruta consumida por sexo no Agrupamento de Escolas de Maceira..... Anexo IV
Gráfico 9 – Fruta consumida por sexo no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra	Anexo IV
Gráfico 10 – Consumo de fruta por ano escolar no Agrupamento de Escolas de Maceira	Anexo IV
Gráfico 11 – Consumo de fruta por ano escolar no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra.....	Anexo IV
Gráfico 12 – Consumo de fruta nos diferentes anos no Agrupamento de Escolas de Maceira	Anexo IV
Gráfico 13 – Consumo de fruta nos diferentes anos no Agrupamento de Escolas e Jardins da Serra.....	Anexo IV
Gráfico 14 – Resultados da análise ao Paladar por anos de escolaridade.....	Anexo X
Gráfico 15 – Resultados da análise ao Olfacto por anos de escolaridade.....	Anexo X
Gráfico 16 – Resultados da análise ao Tacto por anos de escolaridade	Anexo X
Gráfico 17 – Resultados das análises sensoriais no sexo Feminino	Anexo X
Gráfico 18 – Resultados das análises sensoriais no sexo Masculino.....	Anexo X

Índice de Imagens

Imagem 1 – Mapa do Concelho de Leiria.....	Anexo I
Imagem 2 – Auxiliar a lavar as maçãs	Anexo V
Imagem 3 – Criança a lavar as mãos	Anexo V
Imagem 4 – Aluno a comer a maçã	Anexo V
Imagem 5 – Auxiliar a retirar o caroço da maçã.....	Anexo V
Imagem 6 e 7 – Crianças a comer fruta	Anexo V
Imagem 8 – Criança a comer a fruta “com vontade”	Anexo V
Imagem 9 – Alunos a jogar o Jogo “Um dia com Alimentação Saudável”	Anexo VIII
Imagem 10 – Alunos a jogar o Jogo “Peças de Encaixe”	Anexo VIII
Imagem 11 – Alunos a jogar o Jogo “MemoriFruti”	Anexo VIII
Imagem 12 – Alunos a jogar o Jogo “MemoriLegum”	Anexo VIII
Imagem 13 – Explicação aos alunos sobre a actividade da Análise Sensorial. Anexo VIII	
Imagem 14 – Alunos a serem vendados	Anexo VIII
Imagem 15 – Alunos a fazer a análise sensorial (paladar e olfacto).....	Anexo VIII
Imagem 16 – Estagiária a fazer o registo da Folha de Análise Sensorial	Anexo VIII
Imagem 17 – Alunos a fazer a análise sensorial (tacto)	Anexo VIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados do consumo de fruta após o RFE ser implementado	Anexo IV
Tabela 2 – Dados do consumo de fruta em casa e na escola	Anexo IV
Tabela 3 – Consumo de Fruta	Anexo IV
Tabela 4 – Consumo de Fruta por sexo	Anexo IV
Tabela 5 – Consumo das variedades de frutas por ano escolar	Anexo IV
Tabela 6 – Consumo de Fruta por ano escolar.....	Anexo IV
Tabela 7 – Dados referentes ao paladar, olfacto e tacto por ano escolar	Anexo X
Tabela 8 – Dados referentes ao paladar, olfacto e tacto por sexo.....	Anexo X
Tabela 9 – Ementa da Primeira Semana	Anexo XII
Tabela 10 – Ementa da Segunda Semana	Anexo XII
Tabela 11 – Ementa da Terceira Semana.....	Anexo XII
Tabela 12 – Ementa da Quarta Semana	Anexo XII
Tabela 13 – Alteração à Ementa da Primeira Semana.....	Anexo XII
Tabela 14 – Alteração à Ementa da Segunda Semana.....	Anexo XII
Tabela 15 – Alteração à Ementa da Terceira Semana	Anexo XII
Tabela 16 – Alteração à Ementa da Quarta Semana.....	Anexo XII
Tabela 17 – Ementa proposta para a Primeira Semana	Anexo XIII
Tabela 18 – Ementa proposta para a Segunda Semana	Anexo XIII
Tabela 19 – Ementa proposta para Terceira Semana.....	Anexo XIII
Tabela 20 – Ementa proposta para a Quarta Semana	Anexo XIII

Lista de Siglas e Acrónimos

- 1ºCEB** – 1º Ciclo do Ensino Básico
- DGIDC** – Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular
- DGS** – Direcção-Geral de Saúde
- DM** – *Diabetes Mellitus*
- DOP** – Denominação de Origem Protegida
- ESACB** – Escola Superior Agrária de Castelo Branco
- EU** – União Europeia
- GNR** – Guarda Nacional Republicana
- IGP** – Indicação Geográfica Protegida
- JI** – Jardins-de-Infância
- km** – Quilómetros
- MPB** – Modo de Produção Biológico
- NHQA** – Nutrição Humana e Qualidade Alimentar
- OI** – Obesidade Infantil
- OMS** – Organização Mundial de Saúde
- PI** – Protecção Integrada
- PRODI** – Produção Integrada
- PSP** – Polícia de Segurança Pública
- RFE** – Regime de Fruta Escolar

Resumo

O estágio é importante no seio do curso, pois este circunscreve diversas vertentes, permitindo a aquisição de informação tanto num âmbito aplicado e prático, bem como no contacto com instituições exteriores à escola. Este contexto facilita a ligação com o trabalho de índole profissional e, além disso, possibilita o contacto com entidades e pessoas que poderão contribuir decisivamente para a integração profissional de alunos finalistas.

Os objectivos do estágio curricular primaram por:

- a) Fomentar hábitos alimentares saudáveis em idade escolar;
- b) Promover o consumo de produtos hortofrutícolas;
- c) Garantir o fornecimento de fruta em boas condições de higiene e conservação;
- d) Monitorização de actividades afins à promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis.

Este relatório consistirá num compêndio das actividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular. A apresentação das actividades será feita em diversas fases, sendo previamente narrada uma contextualização teórica ao tema. Serão ainda apresentados dados relativos à caracterização da cidade de Leiria, estreitando à Câmara Municipal.

Numa terceira parte deste relatório serão apresentadas descritivamente as actividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular.

Por último, serão tecidas algumas considerações finais relativamente ao percurso efectuado pela estagiária, através de uma reflexão final.

Palavras-Chave: 1º Ciclo do Ensino Básico, Avaliação Qualitativa de Ementas Escolares, Fruta, Hortofrutícolas, Jogos e Actividades Pedagógicas, Regime de Fruta Escolar

Abstract

The period of training is important within the course, therefore this enclose diverse sources allowing the information to be acquired in an applied and practical way, as well as the contact with institutions outside the school. This context makes an easy connection with work of a professional nature and, moreover, enables contact with organizations and persons that can contribute decisively to the integration of school graduates.

The period of training objectives were:

- a) Foster healthy eating habits at school age;
- b) Promote consumption of fruit and vegetable;
- c) Ensure the supply of fruit in hygienic and conservation conditions;
- d) Monitoring of activities related to promoting healthy eating habits.

This report will consist of a compendium of activities throughout the period of training. The presentation of the activities will be done in several phases, with a previously told theoretical context to the subject. I will also present data submitted on the characterization of Leiria.

The activities undertaken during the training will be presented in the third part of this report.

Finally, some considerations will be the end for the journey made by the intern, through a final reflection.

Key Words: Primary Education, Quality Assessment of School Menus, Fruit, Fruit and Vegetables, Pedagogic Games and Activities, Scholl Fruit Scheme