

Ficha Técnica

Direcção de Publicação:
Ana Tarouca
Pedro Pires

Revisão de texto:
José Brito Soares

Edição:
Instituto de Apoio à Criança
Largo da Memória, 14
1349-045 Lisboa

Periodicidade: Bimestral

ISSN: 1647-4163

Distribuição gratuita

Endereço Internet:
www.iacrianca.pt
Blogue:
[Crianças a torto e a Direitos](#)

Serviço de Documentação:
Tel.: (00351) 213 617 884
Fax: (00351) 213 617 889
E-mail: iac-cedi@iacrianca.pt

Atendimento ao público,
mediante marcação
-De 2ª a 5ª feira, entre as
9.30h e as 16.00h
-6ª feira entre as 9.30h e
as 12.00 horas

Para subscrever este boletim digital envie-nos uma mensagem para iac-cedi@iacrianca.pt



freemages

Definição sobre a Criança e a alimentação saudável

Alimentação Saudável

A alimentação saudável pode ser definida (...) como a forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.

[Torres, 2012: 26](#)

Uma alimentação saudável deve ser:

- completa, na medida em que devemos consumir alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- variada, dado que devemos consumir alimentos diferentes dentro de cada grupo;
- equilibrada, visto que devemos consumir uma maior quantidade de alimentos que pertencem aos grupos de maior dimensão na roda dos alimentos (como os laticínios, frutas, vegetais e cereais) e menor daqueles que se encontram nos grupos de menor dimensão (como as gorduras, carnes, peixes, ovos e leguminosas);
- aliada ao consumo de água (sendo a sua importância evidenciada por figurar no meio da roda alimentar). Uma alimentação equilibrada requer a ingestão de alimentos provenientes de cada um dos grupos que figuram na roda alimentar a cada refeição, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Apresentamos a seguir a roda portuguesa dos alimentos .

[Carvalho, 2013: 16-17](#)

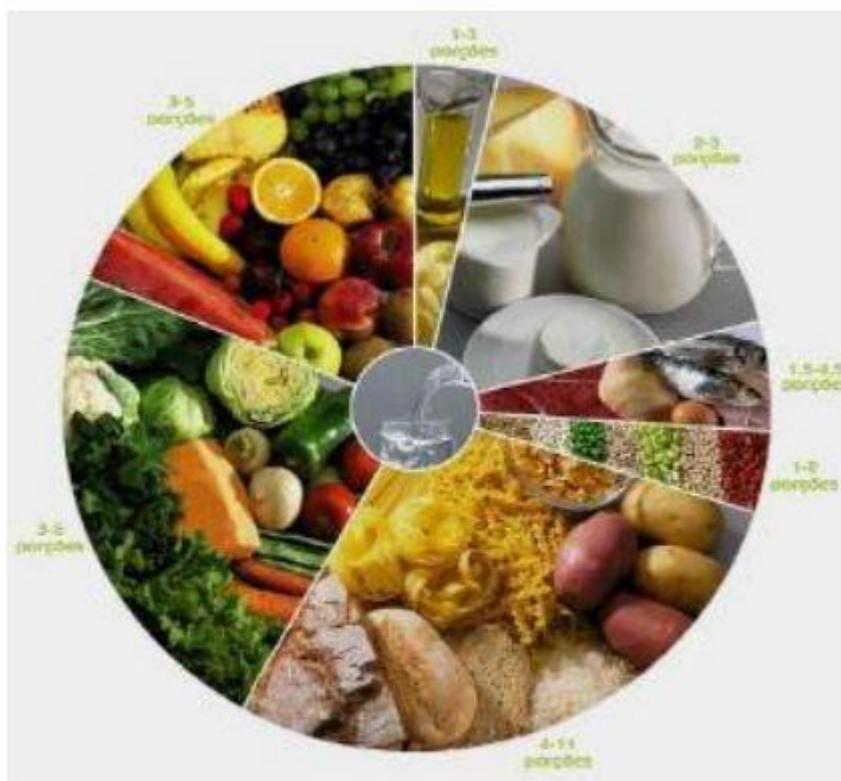


Figura 2 – Roda dos alimentos (portuguesa)³

[Carvalho, 2013: 16-17](#)

Sobre a Criança e a alimentação saudável recomendamos

O impacto da visualização de desenhos animados no comportamento alimentar em crianças (2015)

Tese de Mestrado de Rita Manuel Ferreira: "Poucos estudos têm analisado os efeitos da visualização de desenhos animados nas preferências, atitudes e escolhas alimentares das crianças. O presente estudo

teve como objetivos analisar: (1) o efeito do visionamento de desenhos animados que promovem uma alimentação saudável nas preferências e nas atitudes alimentares e (2) o efeito do visionamento de desenhos ani-

mados que promovem uma alimentação saudável nas escolhas alimentares. A amostra do presente estudo foi composta por 147 crianças".

[Disponível on-line »](#)

A perceção dos pais sobre o comportamento alimentar dos filhos e sua relação com a obesidade (2015)

Dissertação de Mestrado de Maria do Carmo Soqueiro: "A obesidade infantil tem vindo a aumentar ao longo dos últimos anos, devido essencialmente aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo (...). O comportamento alimentar e o estilo alimentar apresentam-se como

aspectos a considerar na abordagem comportamental e psicológica da obesidade (...). O presente estudo teve como objetivo analisar a forma como os pais percecionam o comportamento alimentar dos filhos e a sua relação com a obesidade. Trata-se de um estudo descritti-

vo, correlacional, transversal, de abordagem quantitativa, envolvendo uma amostra de 197 crianças com idades entre os 3 e os 6 anos de idade e seus progenitores".

[Disponível on-line »](#)

Relatório da prática de ensino supervisionada em educação pré-escolar: hábitos alimentares na infância (2015)

Tese de Mestrado de Maria de Jesus Roque: "A prática de uma alimentação saudável contribui essencialmente para o desenvolvimento do crescimento e também de uma boa saúde. A aprendizagem do comportamento alimentar inicia-se na infância, tendo a família, creches/jardins-de-infância e onde as refeições possam ocorrer, um

papel fundamental no processo da formação dos hábitos alimentares saudáveis da criança, havendo, desta forma, grande probabilidade de prevalecerem ao longo da vida. O presente relatório apresenta o percurso da Prática de Ensino Supervisionada numa sala de creche e numa sala de jardim-de-infância. Intitulado de "Hábitos

alimentares na Infância" pretende dar a conhecer o ambiente gerado em torno deste tema assim como os resultados obtidos no decorrer da investigação através da aplicação de atividades".

[Disponível on-line »](#)

Impacte do programa educativo 'Planear saúde na escola' em dois gémeos adolescentes obesos: um estudo de caso (2015)

Artigo de Margarida Vieira e Graça Carvalho: "A obesidade tem um peso fortemente negativo sobre a saúde individual das crianças, sobre as suas famílias e, de uma forma global, na saúde pública do país. É necessária uma intervenção eficaz para travar e solucionar a obesidade, sendo a prevenção a

resposta mais eficaz. O programa educativo 'Planear Saúde na Escola' (PSE) que desenvolvemos integra conhecimentos sobre alimentação saudável e vida ativa, orientando os adolescentes para adotarem hábitos de vida saudáveis, colocando-os como sujeitos ativos participantes do processo de mudança.

Implementou-se em adolescentes do 6º ano de escolaridade (11 e 12 anos), durante um ano letivo completo. Este estudo de caso avalia o impacte do PSE em dois gémeos obesos de 11 anos (rapaz e rapariga)".

[Disponível on-line »](#)

Capacitação de crianças com dificuldades intelectuais para boas práticas alimentares (2015)

Artigo de Maria Boné [et al.]: "A obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde uma epidemia do século XXI. Existe evidência científica suficientemente forte que associa as práticas alimentares à obesidade. Os estudos acerca dos hábitos alimentares entre a

população com necessidades educativas especiais escasseiam, em Portugal. Este trabalho parte do pressuposto que a capacitação de pessoas com dificuldades intelectuais contribui favoravelmente para as suas escolhas alimentares. Desenvolveu-se com seis alunas institu-

cionalizadas, do terceiro ciclo do ensino básico português, com dificuldades intelectuais, de um agrupamento de escolas do distrito de Portalegre, no ano letivo de 2013/2014".

[Disponível on-line »](#)



Vimeo

“A família tem desde o nascimento da criança um papel bastante importante no que concerne à alimentação, tendo estes um trabalho bastante importante. A infância será tida como o melhor momento para ajudar a criança a desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

As preferências alimentares da criança serão determinadas pela observação e pelos hábitos incitados da família que poderão ser tanto positivos como negativos. Por exemplo se um dos elementos da família recomendar à criança que coma bolos e chocolates frequentemente, estará a promover na criança um hábito que será negativo induzindo a comportamentos errados, sendo que a infância será determinante para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

Como as crianças aprendem por observação e como consequência, por imitação, se as famílias não têm regras alimentares como por exemplo, horário das refeições e não se preocupam com a alimentação da criança, nem em lhe proporcionar refeições de qualidade estará a contribuir para que a criança venha a ser um adulto com problemas de saúde, consequência de uma má alimentação.

Como os bons hábitos alimentares começam em casa, a família da criança deverá mostrar-lhe o caminho para uma alimentação saudável, dando o exemplo. A família deverá explicar à criança que os alimentos ricos em calorias poderão ser consumidos, mas ocasionalmente, em dias festivos por exemplo.

O exemplo que a família dará à mesa no que à alimentação diz respeito, será então uma boa maneira de melhorar a alimentação dos mais pequenos, uma vez que tendencialmente as crianças imitarão os hábitos das suas famílias. A família ao conduzir a criança no caminho de uma alimentação saudável deverá então expô-la a alimentos ricos em nutrientes, ajudando-a a ter estes como opção ao longo da vida e que se revelarão benéficos.

Entre outros, alguns dos fatores que se revelam determinantes nas escolhas alimentares da criança prendem-se também com fatores económicos e da disponibilidade dos alimentos. No entanto uma alimentação saudável, não significa, na maioria dos casos uma alimentação com custos elevados, apesar do custo dos alimentos estar relacionado com a sua escolha.

A família deverá inculcar na criança a par de uma alimentação saudável, o gosto pelo desporto assim como a sua prática, contribuindo para que a criança tenha um estilo de vida saudável e não um estilo de vida sedentária.

Em suma, não nos devemos esquecer de que os bons hábitos começam em casa, transmitindo os pais às crianças conhecimentos sobre a prática de uma alimentação saudável”.

“As Leis da Alimentação foram definidas por Pedro Escudero em 1937, e são ainda hoje úteis na construção de uma alimentação equilibrada e saudável. De acordo com Abreu, Spinelli e Zanardi (2003) são elas:

Lei da Quantidade - A quantidade de alimento deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e manter o corpo em equilíbrio;

Lei da Qualidade - O nosso corpo precisa de nutrientes e eles estão contidos nos alimentos. É importante optar por alimentos variados e ricos em nutrientes, garantindo o bom funcionamento do organismo;

Lei da Harmonia - Os nutrientes presentes na alimentação devem obedecer a uma relação de proporção entre si;

Lei da Adequação - A finalidade da alimentação está subordinada ao organismo e aos vários fatores que o influenciam: condições fisiológicas, idade, histórico de doenças”.

[Roque, 2015:11](#)

Influência da sensibilidade gustativa e de fatores psicossociais nas preferências alimentares e no desenvolvimento de obesidade infantil (2015)

Artigo de E. Lamy [et al.]: “A obesidade é um dos principais problemas de saúde dos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento. Apesar do grande número de estudos, os fatores que conduzem ao desenvolvimento desta condição, e a forma como os mesmos interagem, não estão totalmente compreendidos. Um ponto comum aos indivíduos obesos é um consumo de energia superior ao dispêndio desta. Uma vez que a alimentação tem influência no desenvolvimento da obesidade, o conhecimento dos fatores que determinam as preferências alimentares é valioso, permitindo intervenções

no sentido da adoção de hábitos saudáveis. A literatura não apresenta consenso relativamente ao peso com que a percepção dos alimentos na cavidade oral afeta as preferências pelos mesmos, nem à relação que há (e se há) entre essa percepção oral e o desenvolvimento de obesidade. Por outro lado, nem todos os alimentos que são preferidos são, necessariamente, consumidos. Fatores sociais, educacionais e psicológicos poderão condicionar o consumo. Através de um projeto de cooperação entre a Administração Regional de Saúde do Alentejo (Programa Regional de Promoção da Alimentação Saudável e

Agrupamento de Centros Saúde do Alentejo Central – UCC de Évora) e a Universidade de Évora, as crianças do 3º ano do 1º ciclo das escolas do ensino básico, do concelho de Évora, foram avaliadas para: 1) recolhas de dados antropométricos; 2) sensibilidade para os gostos doce e amargo; 3) preferências para alguns alimentos caracteristicamente doces ou amargos, frequentemente encontrados nas dietas infantis; 4) motivações (fatores psicológicos) para as escolhas alimentares”.

[Disponível on-line »](#)

Capitações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar: fundamentos, consensos e reflexões (2015)

Publicação editada pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde: "A qualidade da oferta alimentar em meio escolar é um dos determinantes essenciais da alimentação saudável. Por diversos motivos. Porque é na escola que as crianças passam a maior parte do dia. Porque a escola é um espaço de aprendizagem para a vida e porque todos sabemos que "comer adequadamente" aprende-se e consolida-se nos primeiros anos de vida e determina toda a nossa existência e saúde futuras. E também, porque sem uma alimentação adequada não existe uma aprendizagem ade-

quada e condições fisiológicas para o desenvolvimento cognitivo harmonioso que os nutrientes permitem. Se não bastassem todas estas razões de saúde para um forte investimento na qualidade das refeições escolares, poderíamos ainda adicionar a parte relacional com os alimentos e refeições, característico do padrão alimentar mediterrânico. A alimentação mediterrânica caracteriza-se pelo tempo à mesa, pelo modo de estar à mesa e acima de tudo pelo respeito e atenção para com o modo como são preparados e tratados os alimentos, muitos deles com história própria, sazonalidade e origem local. Esta vertente cultural e social da alimentação é sublinhada pelo consumo alimentar em grupo e, particularmente,

pode ser incentivada no momento da refeição escolar, por direções escolares e comunidades educativas atentas e ativas. Neste sentido, surge este documento de consenso, fundamentação e reflexão sobre a qualidade e quantidade dos alimentos presentes à mesa das escolas portuguesas. É um oportuno documento técnico a juntar ao esforço que tem vindo a ser feito pelo sector da saúde e educação nos últimos anos para disponibilizar documentação de primeira linha a quem faz a gestão escolar. Ao nível alimentar e nutricional as escolas portuguesas dispõem de ferramentas operacionais que as colocam num patamar de excelência a nível europeu". (p. 5)

[Disponível on-line »](#)

European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 (2015)

Da responsabilidade da Organização Mundial de Saúde: "The Action Plan is intended to significantly reduce the burden of preventable diet-related non-communicable diseases, obesity and all other forms of malnutri-

tion still prevalent in the WHO European Region. It calls for countries to act, using a whole-of-government, health-in-all-policies approach. Its priority actions will contribute to improving food-system govern-

ance and the overall quality of the European population's diet and nutritional status".

[Disponível on-line »](#)

Programa Nacional de Saúde Escolar (2015)

Publicação da responsabilidade da Direção-Geral de Saúde: "O PNSE|2015, enquanto instrumento orientador das políticas nacionais no que à promoção da saúde em meio escolar diz respeito, foi concebido tendo em conta a reorganização estrutural

e funcional do Serviço Nacional de Saúde (SNS), os objetivos e estratégias do Plano Nacional de Saúde (PNS) (revisão e extensão a 2020) e de outros programas e planos nacionais de saúde e, bem assim, os objetivos e estratégias da Organização

Mundial de Saúde (OMS), Health 2020".

[Disponível on-line »](#)

“O contexto escolar é um meio promissor para a melhoria da literacia em educação alimentar e estilos de vida saudável, como o testemunham as iniciativas das Schools for Health in Europe (SHE) Network. A Escola é um local estratégico para a educação alimentar, pois integra no processo educativo a informação sobre alimentação saudável, ao mesmo tempo que promove uma oferta alimentar equilibrada tanto nos bufetes como nos refeitórios. O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) preconiza a modificação da oferta de determinados alimentos (com elevado teor de açúcar, sal e gordura), controlando o seu fornecimento e vendas nos estabelecimentos de ensino (...), incentiva a maior disponibilidade de outros alimentos como água, frutos ou hortícolas frescos (...), recomendando a toma do pequeno-almoço diariamente e o consumo de frutas e hortícolas nas quantidades adequadas (a OMS recomenda 400g de fruta e hortícolas/dia). Para as Escolas, o PNPAS disponibiliza uma ferramenta online, Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares (SPARE), que permite planear ementas adequadas às idades da população de cada escola, calcular o seu valor e equilíbrio nutricional, ter em consideração a variedade semanal e mensal da oferta, assim como avaliar as condições de higiene e segurança de procedimentos e instalações”.

[DGS, 2015:26](#)

O valor nutricional de refeições escolares (2015)

Artigo de Tânia Fontes [et al.]: “Neste estudo foram analisadas 36 refeições, colhidas em 36 escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico da área metropolitana de Lisboa, durante o ano letivo 2012-2013. Em cada visita foi recolhida uma refeição, tal como era fornecida aos alunos”.

[Disponível on-line »](#)

Estudo exploratório das necessidades de educação parental na prevenção da obesidade infantil: as realidades brasileira e portuguesa (2014)

Dissertação de Mestrado de Sílvia Gariso: “A obesidade infantil é o flagelo do século XXI que afeta sociedades desenvolvidas e em vias de desenvolvimento, como Portugal e Brasil. Apostar na sua prevenção será uma forma de evitar o seu crescimento. Assumindo que a prevenção deve começar em idades precoces, devemos intervir junto das figuras de referência para as crianças, nomeadamente os pais e profissionais das áreas da educação e saúde. Assumindo

que todos os sistemas influenciam os hábitos e práticas alimentares das crianças é objetivo desta dissertação conhecer a preocupações e necessidades identificadas pelos profissionais e fomentar programas de educação parental como espaços para reflexão sobre as práticas parentais em relação aos hábitos alimentares no ambiente familiar. Diante disso, foi realizado um estudo para o levantamento de necessidades dos profissionais para a intervenção em

ambos os países e foi desenvolvida uma proposta de intervenção para promoção de competências parentais e otimização de hábitos familiares de alimentação saudável. O trabalho foi realizado com o apoio do Centro de Referência em Apoio à Família (CRAF) da Universidade Federal de Rio Grande (FURG) numa escola pública de Rio Grande, RS, Brasil”.

[Disponível on-line »](#)

“(...)o comportamento alimentar é fortemente influenciado por fatores sociais e individuais que se interrelacionam (...):

a) Fatores sociais - incluem a unidade familiar e suas características; atitudes de pais e amigos; valores sociais e culturais; media; escolha dos alimentos da iniciativa dos adultos que cuidam da criança; conhecimentos de nutrição por parte dos mesmos; hábitos alimentares inculcados no ambiente em que a criança cresce e a quantidade de comida apresentada à criança.

b) Fatores individuais – incluem as necessidades e características psicológicas; imagem corporal; valores e experiências pessoais; autoestima; preferências alimentares; saúde; estágio de desenvolvimento psicológico”.

[Gariso, 2014:12-13](#)

Consumo alimentar e nutricional de crianças em idade pré-escolar: resultados da coorte Geração 21 (2014)

Publicação editada pelo Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

[Disponível on-line »](#)

Descrição e análise crítica do regime de fruta escolar em Portugal (2014)

Artigo de C. S. Carneiro [et al.]: “A alimentação saudável é um fator determinante para a promoção e proteção da saúde. Os hortofrutícolas, enquanto componentes de uma alimentação saudável, parecem exercer um efeito protetor num vasto leque de doenças crónicas. Porém, vários estudos demonstram consumos, em crianças, inferiores às recomendações. O objetivo deste trabalho é descrever e analisar criticamente o percurso da estratégia portuguesa para a promoção do consumo de hortofrutícolas a nível escolar, o Regime de Fruta Escolar, e ao mesmo tempo fazer uma revisão

da literatura no que diz respeito ao impacto de outros programas semelhantes implementados noutros países. Este programa é cofinanciado através de ajuda comunitária para aquisição e distribuição de produtos hortofrutícolas a crianças, em idade escolar, que frequentem estabelecimentos de ensino público, englobando dois tipos de medidas: distribuição gratuita de hortofrutícolas e medidas de acompanhamento para promover o consumo. Diversos estudos sugerem que estes programas são eficazes no aumento do consumo de hortofrutícolas em crianças em idade esco-

lar, contribuindo ainda para o desenvolvimento e melhoria dos conhecimentos acerca dos seus benefícios para a saúde. Pode também ser uma estratégia eficaz na redução das desigualdades sociais na saúde. Justifica-se o investimento neste tipo de programas como medida de saúde pública para o combate à obesidade e ao baixo consumo de hortofrutícolas”.

[Disponível on-line »](#)



photopin

Compreensão na leitura e alimentação saudável na educação pré-escolar (2013)

Tese de Mestrado de Ana Patrícia Carvalho: "O presente estudo pretendia cruzar a área do Conhecimento do Mundo (Ciências Naturais) e o domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita (Leitura). Pretendia-se promover o conhecimento do mundo (relacionado com a alimentação saudável) em crianças a frequentar a Educação Pré-Escolar (3 a 5 anos de idade), através da exploração de textos de diversos tipos,

incluindo álbuns infantis. Paralelamente, trabalhamos com as crianças estratégias centradas na compreensão na leitura, nomeadamente a identificação de ideias principais de textos e temas a eles associados e a formulação de hipóteses e sua confirmação/infirmiação. Recolhemos dados relativos ao desempenho das crianças em compreensão na leitura e às aprendizagens na área de Conhecimento do Mundo, a par-

tir das atividades em que estas participaram. A análise de conteúdo dos dados recolhidos revelou que as crianças tinham efetivamente evoluído em termos de compreensão na leitura e adquirido conhecimentos relacionados com a alimentação saudável e hábitos que podem conduzir a uma melhor qualidade de vida".

[Disponível on-line »](#)

Consumo alimentar fora de casa e sua adequação em crianças de idade pré-escolar (2013)

Dissertação de Mestrado de Teresa Maria Moreira: "Introdução: Os hábitos alimentares das crianças têm vindo a alterar-se nas últimas décadas, com um aumento do consumo de alimentos densamente energéticos mas nutricionalmente

pobres. Esta tendência foi acompanhada pelo aumento do consumo fora de casa, cuja influência na adequação alimentar de crianças em idade precoce permanece por esclarecer. Objetivos: Comparar o consumo alimentar em casa com o consu-

mo alimentar em locais fora de casa e avaliar a associação entre padrões definidos de acordo com o local de refeição e a adequação alimentar, em crianças de 4-5 anos.

[Disponível on-line »](#)

Influência da publicidade no comportamento de consumo alimentar das crianças (2013)

Tese de Mestrado de Carla Cachola: "Durante a infância, as crianças são expostas a inúmeros estímulos que poderão influenciar as suas escolhas alimentares na vida adulta. Muitas empresas utilizam estratégias de marketing, com foco na criança, principalmente empresas da indústria alimentar. O objetivo deste trabalho foi o de estudar e aprofundar o tema, procurando compreender a influência da publicidade televisiva no comportamento de consumo alimentar das crianças.

Para tal, após realização da revisão da literatura sobre a temática, foram aplicados questionários a uma amostra de encarregados de educação de uma Instituição Pública de Ensino, para recolha sistemática extensiva de informações aos alunos que, foram, posteriormente, submetidos a um debate "Focus Group". Por fim, foram ainda analisados num determinado período de tempo, as publicidades de alimentos para crianças nos principais canais televisivos de forma a poder

quantificá-los e retirar conclusões relevantes. Os resultados mostraram que a publicidade televisiva desempenha um papel importante nas preferências e escolhas de produtos alimentares pelas crianças do estudo, as quais demonstraram ter capacidade para tomar decisões de consumo autónomas e influenciar as decisões de compra e de consumo da família".

[Disponível on-line »](#)

"Sendo a valorização do potencial de consumo da criança reconhecido em vários setores, é no alimentar que as estratégias de marketing e comunicação publicitária orientadas ao mercado infantil atingem maior relevância. Filmes e desenhos animados têm sido concebidos no âmbito de políticas de marketing globais e segmentos rentáveis na área de fast food, brinquedos e filmes têm as suas marcas internacionalmente disseminadas junto do público infantil e adolescente, como são exemplos, o Burger King, a Coca-Cola, a Mattel e, a Disney, entre outros (...). As empresas e os publicitários não só vêm as crianças como agentes ativos com opinião própria e capazes de influenciar as compras alimentares da família, como paradoxalmente, as consideram completamente influenciáveis aos seus conteúdos publicitários (...)"

[Cachola, 2013:29-30](#)

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2013/2014 (2013)

Da responsabilidade da Direção-Geral da Educação: "O refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que fornece refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias. Aten-

dendo às responsabilidades dos Diretores dos estabelecimentos de educação e ensino na garantia do acesso de todos os alunos a refeições saudáveis e equilibradas, a presente circular e seus anexos contêm as orientações sobre ementas e refeitórios escolares a observar no ano letivo 2013/2014, quer nos refeitórios de gestão direta pelos estabelecimentos de edu-

cação e ensino, quer nos refeitórios concessionados a empresas de restauração coletiva, constando as mesmas no procedimento de contratação pública".

[Disponível on-line »](#)

Alimentação em idade escolar: guia prático para educadores (2013)

Da responsabilidade da Direção-Geral do Consumidor e da Associação Portuguesa de Nutricionistas: "Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores em geral desempenham um papel muito importante na aprendizagem do "saber comer" porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do

saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício e valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

Neste contexto, a Direção-Geral do Consumidor e a Associação Portuguesa dos Nutricionistas

disponibilizam este guia com orientações sobre o modo como a escola, através dos educadores de infância, dos professores, dos responsáveis por estabelecimentos de ensino e de todo o pessoal que neles trabalha, deve complementar o papel dos pais na educação alimentar". (p.4)

[Disponível on-line »](#)

Alimentação e educação para a saúde no 1.º CEB com orientação CTS (2013)

Tese de Mestrado de Sónia Gabriela Santos: "O presente trabalho, a conceção e implementação de uma sequência didática de cariz CTS para alunos do 1.º CEB sobre alimentação no âmbito da educação para

a saúde, foi desenvolvido no intuito de dar resposta à problemática dos lanches pouco saudáveis encontrada no contexto. Assenta ainda na importância da educação em ciências para os primeiros anos de escolarida-

de e a sua pertinência justifica-se pela atualidade e relevância do tema".

[Disponível on-line »](#)



Estudo de caso de uma intervenção de promoção da alimentação saudável a partir da escola (2013)

Intervenção de Ana Miguel Moreira e Teresa Vilaça: "Esta comunicação discute os resultados obtidos num estudo de caso, focado no desenvolvimento de um projeto educativo orientado para a ação na promoção de mudanças nos estilos de vida e condições de vida que levam a uma alimentação sau-

dável. O estudo envolveu os alunos do 1º ciclo do Ensino Básico (N=14) e visou: i) analisar as dimensões do conhecimento orientado para ação construídas por esses alunos, durante o desenvolvimento do projeto de Educação Alimentar orientado para a ação (problemas identificados e suas

consequências e causas; visões para o futuro em relação a esses problemas e ações desenvolvidas para os resolver); ii) analisar como evoluiu o seu grau de participação e autonomia durante o projeto".

[Disponível on-line »](#)

Comportamentos alimentares de alunos de 10-17 anos em cantinas escolares: um estudo de caso (2013)

Artigo de Elsa Reis e Graça Carvalho: "Os refeitórios escolares devem ser espaços de socialização que promovam refeições agradáveis, práticas alimentares adequadas e que contribuam para capacitar os alunos a fazerem escolhas e consolidarem hábitos alimentares saudáveis. Embora as refeições servidas

possam ser nutricionalmente equilibradas, tal não garante que os consumos realizados pelos alunos também o sejam, pelo que importa averiguar as suas escolhas no refeitório e o consumo efetivo. Nesta perspectiva, caracterizou-se o serviço de alimentação oferecido no refeitório numa escola do Alen-

tejo Central e analisaram-se os comportamentos dos alunos do 2.º e do 3.º Ciclo, ao almoço. Identificaram-se aspetos positivos e eventuais necessidades de melhoria da sua alimentação para elaborar recomendações que a beneficiem".

[Disponível on-line »](#)

Neofobias alimentares – importância na prática clínica (2013)

Artigo de A. Silva e A. Teles: "O termo NA define-se como uma relutância na aceitação de novos sabores. O gosto por certos alimentos é um processo complexo que se inicia no útero, continua com o aleitamento e permanece pela vida fora. Embora exista influência de fatores genéticos, estes podem ser influenciados por exposições precoces e repetidas aos diferentes sabores, o que irá modular o paladar e diminuir o risco de patologias futuras, nomeadamente obesidade infantil. A janela para habituação aos sabores é estreita e a rejeição

de alimentos introduzidos após os quatro anos é maior. A aceitação de um novo sabor até aos cinco anos necessita frequentemente de 10 a 15 exposições repetidas. As emoções, aspetos sociais e processos digestivos, são fatores influenciadores da aquisição do gosto. Conclusões: As preferências gustativas são muito estáveis e podem durar toda a vida, pelo que devemos dar uma especial atenção às crianças e pais no processo de "educação do gosto". Ao dar à criança alguns alimentos preferidos juntamente com os novos alimentos e ao manter a calma

para as neofobias temporárias, talvez seja a chave para o desenvolvimento das preferências gustativas. Reforços negativos, nomeadamente pressões, devem ser evitados, devendo-se valorizar os reforços positivos".

[Disponível on-line »](#)



Obesidade infantil: práticas alimentares e percepção materna de competências (2012)

Tese de Doutorado de Maria da Graça Costa: "A obesidade infantil é um importante problema de saúde pública, não só pelos efeitos adversos durante a infância mas porque tende a persistir na idade adulta, constituindo um fator de risco para diversas doenças crônicas. Os alicerces de uma vida saudável estruturam-se na vida pré-natal

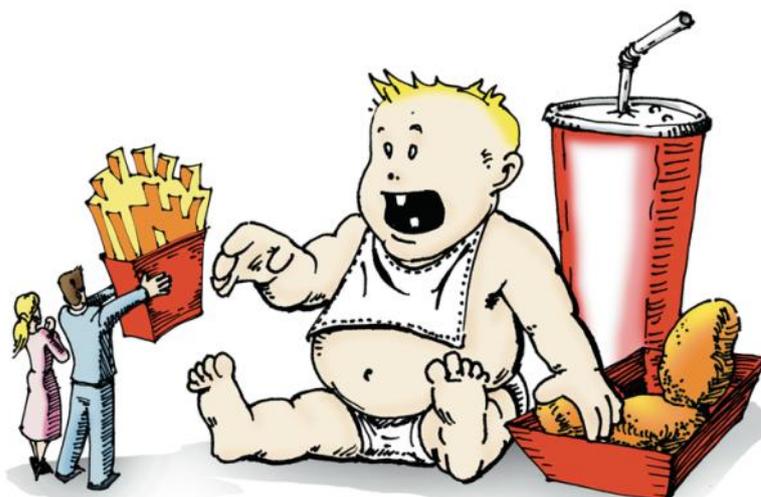
e sedimentam-se nos seis primeiros anos de vida, sendo o crescimento da criança fortemente influenciado pelo seu contexto ambiental familiar. Foi neste âmbito que emergiu como objetivo geral deste estudo explorar as relações existentes entre os determinantes infantis (antecedentes obstétricos e perinatais) e parentais (práticas

alimentares, conhecimento dos pais sobre alimentação infantil, percepção parental de competência e percepção do peso da criança) e o desenvolvimento de excesso de peso em crianças pré-escolares".

[Disponível on-line »](#)

“É hoje mundialmente aceite que uma alimentação equilibrada envolve a ingestão de uma variedade e proporcionalidade de alimentos, o que implica o contacto e habituação a novos alimentos e sabores. Essa habituação constitui num dos processos primários de aprendizagem, que demonstra desde cedo que a experiência tem um papel fundamental na formação dos padrões de aceitação ou recusa de certos alimentos (...). Estas experiências alimentares precoces têm assim uma influência decisiva, não só e especificamente nos padrões alimentares, mas igualmente no desenvolvimento socio-emocional da criança e na qualidade da relação pais-filhos. Isto porque se admite que um dos principais focos de interação entre pais e filhos nos primeiros anos de vida da criança é, no geral, o momento da refeição, iniciando-se este processo com a amamentação (...). Estudos recentes identificaram como influência mais remota o período intrauterino, demonstrando que os filhos tendem a aceitar melhor os alimentos consumidos pela mãe durante a gestação, conduta que tende a repetir-se mais tarde enquanto estilo alimentar do grupo social (...)”.

[Costa, 2012:43](#)



flickr

Importância da alimentação saudável na prevenção da diabetes (2012)

Trabalho de Licenciatura de Débora Mota: "A adolescência é uma fase de transição, de afirmação e de maior independência, por isso é importante a abordagem deste tema para que se promova no adolescente uma atitude crítica na escolha dos alimentos. Dentro dos fato-

res que influenciam a diabetes, optamos por nos debruçar sobre a influência dos hábitos alimentares do adolescente e o conhecimento que têm acerca da diabetes. Após a definição do problema de investigação e de acordo com a revisão da literatura, formulou-se a seguinte

questão de investigação: Os adolescentes têm consciência que os hábitos alimentares influenciam o aparecimento da diabetes"?

[Disponível on-line »](#)

Excesso de peso e obesidade em crianças: implementação e avaliação de um programa de intervenção na escola (2012)

Tese de Doutoramento de Rafaela Rosário: "A investigação que aqui apresentamos estudou o impacto de um programa de intervenção, transmitido e interencionado por professores com formação no âmbito da nutrição, na antropometria e consumo alimentar em crianças com

idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos de Guimarães. Participaram neste estudo randomizado quatrocentas e sessenta e quatro crianças de sete escolas primárias (...). Desenvolvemos e implementámos um programa de intervenção entre Outubro de 2008 e Março de

2009 que incluiu formação para professores sobre ensino da alimentação saudável a crianças, de forma a que pudessem posteriormente, intervir como educadores junto das crianças".

[Disponível on-line »](#)

Comparação entre os hábitos alimentares de crianças e jovens da Zona Litoral (Póvoa de Varzim) e de Zona Serrana (Guarda) (2012)

Dissertação de Mestrado de Zilda Torres: "A alimentação, para além de ser uma necessidade básica para a manutenção da vida, pode, também, ser um fator de risco para a saúde. Não basta ter acesso a bens alimentares, é necessário saber comer – saber escolher os alimentos de forma e em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida. Se é certo que a família deverá ser a principal gestora da saúde no seu agre-

gado, quer ao estabelecer o tipo de alimentação escolhido, como a educação dos seus procedimentos e hábitos, também é verdade que a participação da Escola terá uma função importante no complemento desta realidade. Daí ser importante conhecer e avaliar os hábitos alimentares dos nossos alunos, assim como a sua qualidade de vida, de modo a tomarmos as medidas necessárias para a correção dos graves erros alimentares que, eventualmente, este-

jam praticando. O presente trabalho deseja contribuir para o estudo dos hábitos alimentares, o número de refeições diárias e equiparar os alimentos mais consumidos em cada uma das principais refeições de crianças e jovens. Na investigação, são comparados os hábitos alimentares das crianças e jovens da zona litoral (Póvoa de Varzim) e da zona serrana (Guarda), do 1º, 2º e 3º ciclo".

[Disponível on-line »](#)

Alimentação e nutrição do lactente (2012)

Uma publicação da Sociedade Portuguesa de Pediatria. [Disponível on-line »](#)

“Os hábitos alimentares estão ligados também ao facto de se aprender a comer, começando desde cedo nas crianças de tenra idade. Segundo Dominech (2008), ensinar às crianças uma boa disciplina do hábito de comer não envolve apenas fazê-las descobrir e adotar as ementas da casa familiar, mas também as das pessoas mais próximas, como a casa dos avós ou dos tios, ou, mais tarde, a cantina escolar. Os hábitos de uma alimentação saudável na infância são apanágio de saúde, “interferindo potencialmente no desenvolvimento físico, intelectual e emocional dos indivíduos” (...). Por outro lado, uma alimentação incorreta e desequilibrada é um dos fatores do insucesso escolar “uma criança apática, distraída e com baixo rendimento escolar, pode ser uma criança mal alimentada, tanto por carência como por excesso (...)”.

[Torres, 2012:27](#)

Hábitos alimentares das crianças do 1º ciclo do ensino básico (2012)

Artigo de Ermelinda Batanete [et al.]: “O estilo de vida do ser humano é condicionado pelos hábitos que vai adquirindo desde os primeiros anos de vida. A alimentação é um hábito essencial para o desenvolvimento, crescimento e para a prevenção de problemas de saúde. Hábitos alimentares incorretos, aliados à inatividade física, estão hoje claramente identificados, como sendo os principais fatores

implicados na origem das doenças crónicas não transmissíveis (nomeadamente a obesidade), que constituem atualmente a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas. A alimentação é uma condição e um recurso fundamental para a saúde (Carta de Ottawa, 1986). Ao nível do ensino básico, a educação para a saúde, e particularmente a Educação Alimentar (EA), deve

ser considerada pelas escolas como área prioritária, devendo ser abordada numa perspetiva interdisciplinar. Tendo por base estes pressupostos desenvolveu-se um estudo descritivo, com uma amostra de conveniência composta por 298 crianças do 1º ciclo do ensino básico, procurando conhecer os seus hábitos alimentares”.

[Disponível on-line »](#)

“A alimentação, para além de ser uma necessidade básica para a manutenção da vida, pode, também, ser um fator de risco para a saúde. Não basta ter acesso a bens alimentares, é necessário saber comer – saber escolher os alimentos em quantidades adequadas às necessidades diárias, ao longo de diferentes fases da vida. Cada vez se implanta mais a ideia de que a saúde não se obtém apenas ao tratar a doença, mas especialmente ao criar e desenvolver condições sociais que criem bem-estar”.

[Torres, 2012:28](#)



wikimedia

Educação alimentar na escola: avaliação de uma intervenção pedagógica dirigida a alunos do 8º ano de escolaridade (2012)

Documento de Maria Beatriz Santos e José Precioso: "Não obstante o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável, como fator decisivo no estado de saúde e bem-estar das populações (WHO, 1998), e o avanço no conhecimento científico em nutrição, a sua influência na adoção de comportamentos alimentares saudáveis parece não ter tido um grande impacto. Efetivamente, muitas doenças relacionadas com comportamentos alimentares incorretos, como as doenças cardiovasculares, continuam a ser a primeira causa de morte no mundo ocidental e também em Portugal (WHO, 1998; Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva, 2002). Por outro lado, e apesar de todas as

recomendações para que a escola se envolva na promoção de uma alimentação saudável, resultados de vários estudos têm revelado que muitos jovens possuem quer conceitos incorretos sobre alimentação quer comportamentos reveladores de uma alimentação pouco saudável (...). Contudo, embora o tema "Alimentação Humana" esteja presente em todos os programas de Ciências Naturais do Ensino Básico, a análise de alguns manuais de Ciências Naturais dos 6º e 8º anos de escolaridade revela que estes não abordam o complexo tema da alimentação com a profundidade que seria desejável. Se é verdade existir da parte de alguns educadores uma preocupação com a melhoria da edu-

cação alimentar na escola, que levou ao desenvolvimento de programas de educação alimentar, fundamentalmente para os jardins-de-infância e para o 1º ciclo, não existem, tanto quanto se sabe, programas alimentares destinados a alunos de níveis de escolaridade subsequentes. Tomando em atenção o referido anteriormente, o trabalho desenvolvido teve como objetivos principais: -Investigar quais os conhecimentos de alunos do 8º ano de escolaridade sobre "alimentação saudável".

- Determinar a eficácia de um programa de Educação Alimentar na promoção de conhecimentos e intenções favoráveis a uma alimentação saudável".

[Disponível on-line »](#)

“A alimentação é fundamental para a subsistência da vida, desenvolvimento e saúde do ser humano. Na infância e adolescência assume especial importância, uma vez que uma nutrição imprópria pode responsabilizar o desenvolvimento e o crescimento da criança.

A infância e a adolescência são períodos decisivos para a saúde, em que a alimentação é extraordinariamente indispensável, dadas as necessidades nutricionais exclusivas destes grupos etários. A educação alimentar prematura, poderá cooperar para evitar o aparecimento de doenças crónicas, nomeadamente a obesidade infantil, e assegura a escolha por comportamentos alimentares que persistem na vida adulta”.

[Torres, 2012:28-29](#)

A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal (1933-2012): 1º relatório de pesquisa (2012)

Documento de Monica Trüninger [et al.]: “A evolução do sistema de refeições escolares em Portugal foi um processo que se desenvolveu por meio de um conjunto de programas alimentares e de mudanças ao nível da organização jurídico-administrativa, da rede de infraestruturas materiais e equipamentos escolares para o fornecimento de refeições em larga escala (bufetes e cantinas), dos menus escolares, das normas

sociais sobre os significados de alimentação saudável e respetiva transferência de saberes e competências através da educação alimentar para as gerações mais jovens. Neste relatório são identificados e analisados os principais períodos que assistiram a este desenvolvimento desde o início do Estado Novo (em 1933) até aos dias de hoje. Esta análise debruça-se sobre o sistema alimentar escolar em Portugal Continental e na

Região Autónoma da Madeira. A inclusão desta última região prende-se com o facto de ser considerada a primeira a implementar um programa de alimentação saudável, através do programa Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (em vigor desde 2001)”.

[Disponível on-line »](#)

Bufetes Escolares – Orientações (2012)

Da Direção-Geral da Educação. [Disponível on-line »](#)

Os hábitos alimentares de crianças do 1º CEB: o caso dos lanches escolares (2011)

Tese de Mestrado de Sandra Macedo: “Este projeto de investigação/intervenção pretende dar resposta a uma das preocupações mais prementes dos pais e profissionais de saúde, dos países desenvolvidos: a educação alimentar das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico e seus hábitos de consumo. A temática surgiu a partir da preocupação

de pais e encarregados de educação, de doze alunos, de uma turma do primeiro ano, de uma escola do concelho do Porto, com os hábitos alimentares dos seus educandos, nomeadamente, no que se refere aos lanches escolares”.

[Disponível on-line »](#)



Caracterização da alimentação nos jovens que frequentam o 8º ano e o 11º ano de escolaridade no concelho de Coimbra (2011)

Dissertação de Mestrado de Isabel Andrade: "A prática de uma alimentação saudável e atividade física desempenham um importante papel no desenvolvimento do adolescente, podendo contribuir para a diminuição de doenças crónicas, e aumentar a qualidade de vida do futuro adulto. O presente estudo, descritivo e inferencial, teve como objetivo caracterizar a alimentação praticada ao longo do dia, dos jovens que frequentavam o 8º e o 11º ano nos estabelecimentos de ensino público e privado do concelho de Coimbra. A amostra foi constituída por 217 alunos que frequentavam 10 estabelecimentos de ensino que concordaram participar. Neste estudo verificam-se algumas práticas desadequadas como o número de refeições, consumo baixo de sopa, de fruta, e a baixa adesão a atividades físicas ou de caminhar. No 8º ano e no 11º ano os alunos do ensino privado praticam uma alimentação mais saudável que os do ensino público. Observou-se que os alunos inquiridos referem realizar mais de 4 refeições por semana no refeitório da escola, sobretudo no 8º ano de

escolaridade. No entanto os alunos do 8º ano que não utilizavam o refeitório escolar realizam o almoço em casa (100% público e 50% privado). No 11ºano os que optam por não realizar o almoço no refeitório, habitualmente almoçam fora de casa (55,6%) ou em casa (44,4%). Em relação ao lanche constatou-se que os alunos do ensino privado referem trazer maior número de vezes o lanche. Em relação à aquisição de produtos no bufete escolar ambos os anos de escolaridade adquirem produtos neste local, sendo que no 11º ano do ensino público, adquire mais. Existe número elevado de alunos que refere (53,1%EB vs 47,1%ES). não consumir sopa apresentando principalmente os motivos "não me apetece" (56%EB vs 55,2%ES) e "não gosto" (30% EB vs 15,5%ES). Os principais motivos apresentados para consumo inferior a 2 peças de fruta por dia (44,6%EB versus 43,8% ES) foram "não me apetece" (81%EB vs 62,3%ES), "É preciso descascar" (7,1%EB vs 15,1%ES), "Não gosto" (4,8% EB vs 7,5%ES). Quanto às opções de lanche vindas de casa

são preferencialmente: bolacha, pão com fiambre, leite, pão com manteiga, iogurte, pão com queijo, fruta, Bolycao. Entre o 8º ano e o 11º ano de escolaridade há relação estatisticamente significativa no que se refere à opinião sobre as refeições na escola, tendo o ensino secundário do ensino público, em geral, uma opinião mais favorável. Na relação entre almoçar no refeitório escolar, o género o tipo de estabelecimento de ensino, verifica-se que não há relação estatisticamente significativa. Face a vulnerabilidade deste grupo às influências externas do meio, é importante e urgente promover e trabalhar com eles de modo a que sejam adquiridas competências que se reflitam em práticas alimentares saudáveis com benefícios a curto e a médio prazo para a saúde. Nesta faixa etária é imprescindível que toda a comunidade fomente um estilo de vida saudável no qual a alimentação tem papel fundamental".

[Disponível on-line »](#)



A influência da cultura familiar nos hábitos alimentares dos adolescentes na escola (2011)

Trabalho académico de Bruno Neves: "A problemática relacionada com os hábitos alimentares dos adolescentes, é um tema de discussão recorrente na sociedade, tanto portuguesa, como mundial. Em Portugal, de acordo com a OMS, tem-se assistido a um aumento da prevalência de jovens obesos. Para além disso, o adolescente no grupo de amigos, deseja comer de acordo com as expectativas dos mesmos. Tornando-se assim um ato de socialização. Assim, considerou-se importante desenvolver o estudo com o

tema "A influência da cultura familiar nos hábitos alimentares dos adolescentes na escola" com o objetivo de perceber se o adolescente se assume como consumidor crítico na escolha das suas refeições. Para atingir o objetivo anteriormente mencionado, foi realizado um estudo de natureza descritiva e correlacional, segundo uma abordagem quantitativa, com uma amostra de 40 adolescentes de ambos os sexos da Freguesia de Nogueira do Cravo dentro da faixa etária dos 14 aos 16 anos (alunos do 9º ao 10º ano), atra-

vés da aplicação de um questionário por nós estruturado, o qual foi aplicado em Junho de 2011. Verificamos a existência hábitos alimentares mais saudáveis em casa face aos da escola pela análise dos ranks, observando-se também diferenças estatisticamente significativas entre os comportamentos. Desta forma, existem evidências que indiciam que os hábitos alimentares na escola diferem dos hábitos alimentares em casa".

[Disponível on-line »](#)

Promover a saúde na escola: um modelo educativo para adoção de hábitos saudáveis de alimentação e atividade física (2011)

Artigo de Margarida Vieira e Graça Carvalho: "Muitos adolescentes têm hábitos alimentares prejudiciais ao crescimento que podem levar à obesidade e outras doenças. Pretende-se

desenvolver um estudo quase-experimental que integra a aquisição de conhecimentos sobre alimentação saudável e atividade física com a participação ativa das crianças (6º ano)

na mudança de comportamentos. O processo inclui a ação dinamizadora dos professores e o apoio das famílias".

[Disponível on-line »](#)

Promoção de educação alimentar com recurso à internet (2010)

Artigo de Solange Burri [*et al.*]: "A disponibilidade de informação técnica, sobretudo na População Portuguesa, sobre os cuidados a ter com a alimentação e a forma de comprar/preparar os alimentos pode otimizar o

impacto das campanhas de sensibilização que decorrem, no âmbito da educação alimentar, em Portugal. Os dados obtidos pelo Projeto BabySol® apoiam a pertinência de disponibilizar, na Internet, apoio personalizado

sobre nutrição (66%) e segurança alimentar (34%), bem como a publicação assídua sobre a sua aplicabilidade no lar, aplicado à família".

[Disponível on-line »](#)

Estratégia nacional: regime de fruta escolar 2010 – 2013 (2010)

Publicação conjunta do Ministério da Agricultura do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Ministério da Saúde e Ministério da Educação.

[Disponível on-line »](#)

O treino do paladar: marcadores precoces de uma alimentação saudável para a vida (2010)

Tese de Licenciatura de Ana Teresa Almeida: "O sabor é um dos principais determinantes do desenvolvimento de preferências e aversões alimentares, influenciando desta forma a escolha dos alimentos e, consequentemente, a saúde e o risco de doenças no Ser Humano. O desenvolvimento dos hábitos alimentares tem diferentes vertentes: 1) transmissão genética - gosto inato ao doce e aversão ao amargo; 2) fatores culturais - o comportamento inato em relação aos gostos elementares converte-se numa conduta integrada a nível cortical e tem

associação com relações afetivas e sociais; 3) fatores familiares - criar um ambiente familiar positivo, apresentar alimentos novos múltiplas vezes e não desistir facilmente; 4) imitação - aprendizagem por imitação e o desejo de agradar aos adultos. Todas estas vertentes parecem ter um papel muito importante no desenvolvimento do paladar na infância. As crianças gostam do que conhecem e a aceitação de novos alimentos não é instantânea e requer exposição repetida. É pois um desafio interessante para pesquisas futuras, perceber até que ponto

a programação precoce de sabor afeta a futura aceitação de alimentos. Pretende-se com o presente trabalho efetuar, com base numa revisão bibliográfica não sistematizada, considerações e sugestões sobre o tema. Efetivamente, com base na literatura, pretende a autora transpor conceitos teóricos para a aplicabilidade clínica, visando em última instância a melhoria da procura alimentar desde idades precoces, com consequente promoção da saúde das populações.

[Disponível on-line »](#)

Alimentação saudável em adolescentes (2009)

Trabalho académico de Diana Sofia Silva: "O objetivo geral estabelecido foi: "identificar a prática de uma alimentação saudável em adolescentes". Para dar resposta à questão da investigação, e ir de encontro aos objetivos estabelecidos, o estudo desenvolvido foi descritivo simples, transversal, de natureza quantitativa. A amostra foi formada por 72 elementos, distribuídos pelo 8º ano, 10º ano e 12º ano de uma Escola Básica e Secundária do

concelho de São João da Madeira, e o instrumento de colheita de dados adotado foi o questionário. Através dos resultados obtidos pode ver-se que o conhecimento dos adolescentes sobre a Roda dos Alimentos se apresenta um pouco fragilizado, embora se verifique um nível de conhecimento mais elevado sobre a Alimentação Saudável. Por outro lado, no âmbito dos hábitos alimentares, pode concluir-se que nem todos os adolescentes têm hábitos saudá-

veis. Desta forma, o estudo revelou uma necessidade em instruir os jovens para uma alimentação saudável, sensibilizando e motivando os adolescentes para guiarem os seus hábitos alimentares consoante as diretrizes estabelecidas pelas principais organizações relativas à alimentação, nutrição e dietética".

[Disponível on-line »](#)



Projeto de promoção da alimentação saudável numa escola do 2.º ciclo no âmbito da prevenção e controlo da obesidade: trabalho de investigação (2009)

Tese de Licenciatura de Sara Gaipo: "Introdução: A obesidade na infância e adolescência tem vindo a aumentar de forma dramática nos últimos anos. A realidade da obesidade infantil na Região Autónoma dos Açores acompanha a de outros países na Europa ditos Mediterrânicos. Segundo Maia *et al.*, 39,7% das crianças entre os 10 e os 13 anos de idade tem excesso de peso ou é obesa. A alimentação e a atividade física são os prin-

cipais focos das iniciativas de promoção da saúde desenhadas para prevenir, controlar e reduzir o excesso de peso e obesidade infantil, sendo as escolas locais ideais para estas intervenções. Estas, enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também consistente e coerentemente através da oferta alimen-

tar em meio escolar. Objetivo: Implementar, no âmbito da Saúde Escolar desenvolvida no Centro de Saúde de Ponta Delgada, um Projeto de promoção de uma alimentação saudável na Escola Básica Integrada Cantos da Maia, em parceria com o Projeto Haja Saúde já a decorrer na referida escola."

[Disponível on-line »](#)

Avaliação antropométrica e hábitos alimentares em alunos do 1º ciclo (2009)

Tese de Mestrado de Pedro Nuno Ferreira: "Nos últimos anos tem-se assistido a um aumento significativo na prevalência da Obesidade Infantil, particularmente nos países desenvolvidos, atingindo, em alguns casos, proporções epidémicas. De uma forma sumária, o problema do estudo conduzido focalizou-se em identificar a prevalência de excesso de peso e obesidade, através duma avaliação antropométrica, e posteriormente, com base nesses

elementos, proceder à implementação de estratégias que pudessem vir a contribuir para a melhoria das boas práticas alimentares. Assim sendo, este estudo visa: i) desenvolver referências antropométricas para as crianças duma Escola portuguesa do 1º Ciclo do Ensino Básico (EB1) com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos; ii) conhecer e descrever a situação sobre a obesidade infantil, através duma avaliação antropométrica; iii) identificar os hábitos

alimentares das crianças envolvidas no estudo; e, iv) intervir socialmente com vista à promoção de bons hábitos alimentares propondo estratégias concertadas de intervenção ao nível escolar, junto dos alunos, dos professores e dos encarregados de educação para uma alteração das atitudes e tomada de iniciativas de combate à obesidade infantil".

[Disponível on-line »](#)

Contributo para a definição de um projeto de intervenção contra o excesso de peso e a obesidade infantil no Externato João Alberto Faria (2009)

Artigo de Filipa Faria e Jorge Bonito: "Com o objetivo de conceber um projeto de intervenção na área da educação para a saúde contra o excesso de peso e a obesidade nos alunos do 5.º ao 9.º ano, de uma escola em Arruda dos Vinhos, é fundamental fazer-se um bom diagnóstico da realidade, identificando de

que forma os hábitos alimentares e de atividade física, o tempo usado a ver televisão, a usar o computador e a jogar consola, assim como as crenças e atitudes dos alunos e dos seus pais acerca do peso e da alimentação saudável interferem no excesso de peso e na obesidade destas crianças. Dos 432 alunos

que participaram no estudo, 53,7% eram do sexo feminino e 46,3% do sexo masculino".

[Disponível on-line »](#)

Programas de intervenção alimentar/nutricional em meio escolar: metodologias de desenvolvimento e implementação (2009)

Tese de Licenciatura de Ângela Marques: "Hábitos de uma alimentação saudável, desde os mais precoces estádios de vida, diminuem a probabilidade de ocorrência de doenças crónicas. Promover a saúde através da Educação Nutricional (EN), constitui uma aposta na saúde das gerações futuras. A Escola, ao abranger um grande número de crianças e adolescentes, é um local de excelência para o desenvolvimento de atividades de Promoção de Saúde (PS). O

sucesso dos Programas de Intervenção Alimentar/Nutricional em Meio Escolar (PIANME) passa pela existência de uma base teórica sustentada e por uma criteriosa seleção dos componentes a implementar. Para além disso, a implementação dos PIANME deve basear-se em recomendações específicas, no sentido de abrangerem a Escola como um todo e de se tornarem efetivos na PS. A elaboração de intervenções nutricionais pode ser facilitada atra-

vés do recurso a métodos de desenvolvimento e implementação de programas de PS. Estes modelos constituem ferramentas úteis a adotar por profissionais de saúde, professores ou outros educadores envolvidos na elaboração de PIANME. Aprende a comer com a Fada Dentinho é um exemplo de uma intervenção nutricional desenvolvida pela Unidade Local de Saúde de Matosinhos (ULSM)".

[Disponível on-line »](#)

O professor do 1.º ciclo do Ensino Básico como agente fundamental na educação nutricional: análise da sua formação inicial do currículo formal do 1.º ciclo (2008)

Tese de Licenciatura de Lisa Afonso: "A prevalência de excesso de peso e obesidade é crescente em vários países, em todas as faixas etárias e classes sociais, sendo particularmente preocupante no que concerne à população infantil, pelas consequências a curto, médio e longo prazo. É urgente inverter esta tendência, devendo as ações incidir na alteração de hábitos de vida, nomeadamente na promoção da alimentação saudável e da atividade física. A infância é o momento-chave para criar hábitos alimentares saudáveis e a escola o local preferencial. Para que o seja de forma efetiva, é essencial que haja coerên-

cia entre os princípios contemplados no currículo formal, a oferta alimentar da escola e o modelo transmitido pelos adultos de referência, sendo o professor do 1º Ciclo do Ensino Básico um elemento fulcral neste processo. Analisou-se o currículo formal do 1º Ciclo do Ensino Básico e concluiu-se que os conceitos sobre alimentação e nutrição preconizados são subjetivos, escassos e pouco claros. Os manuais escolares analisados refletem o programa nacional e possuem mensagens erradas, pelo que a revisão técnica profissional seria fundamental. O professor do 1º Ciclo do Ensino Básico tem um papel ativo

na educação nutricional: por gerir o programa nacional e as áreas curriculares não disciplinares e por exercer efeito, como modelo, na criação de hábitos alimentares saudáveis. Por isso, seria importante que a formação inicial do professor do 1º Ciclo do Ensino Básico contemplasse a educação para a saúde, nomeadamente aprendizagens relativas à nutrição e alimentação. No curso de formação inicial de professores do 1º Ciclo analisado isto não acontece, de forma consistente".

[Disponível on-line »](#)



A influência social nas escolhas alimentares saudáveis em adolescentes e jovens adultos: formação de impressões, identificação e norma de grupo (2007)

Tese de Mestrado de Ana Paulino: "A opção por uma alimentação saudável é um tema relevante de investigação na sociedade atual, mas o estudo dos fatores sociais a ela associados

tem sido escasso. O presente estudo tem como objetivo investigar alguns determinantes sociais das escolhas alimentares saudáveis: as impressões formadas com base no tipo de ali-

mentação escolhida e a importância das normas sociais na predição de comportamentos alimentares".

[Disponível on-line »](#)

Açúcares e gorduras: estratégias e recurso didáticos para uma abordagem no 1º CEB (2007)

Tese de Mestrado de Olga Barbosa: "... definimos como objetivo do estudo conceber estratégias e recursos didáticos de sala de aula, utilizáveis por professores e alunos, no âmbito do ensino e da aprendizagem do tema "Açúcares e Gorduras na Alimentação", no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB). A Alimenta-

ção surge como uma temática emergente a trabalhar devido aos problemas identificados nos hábitos alimentares dos alunos (questionário), pelos efeitos graves e extensos que se repercutem na saúde, de que é exemplo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Obesidade Infantil, e pela análi-

se do Currículo e do Programa que se revelaram insuficientes perante a abordagem da mesma. A conjugação dessas três vias levou à escolha do tema "Açúcares e Gorduras na Alimentação".

[Disponível on-line »](#)

Livro Branco - Uma estratégia para a Europa em matéria de problemas de saúde ligados à nutrição, ao excesso de peso e à obesidade (2007)

Publicação da Comissão das Comunidades Europeias: "O objetivo do presente Livro Branco é estabelecer uma abordagem integrada a nível da EU que contribua para a redução dos problemas de saúde devido à má alimentação, ao excesso de peso e à obesidade".

[Disponível on-line »](#)

Efeitos de uma intervenção nutricional na prevalência de sobrepeso e obesidade, ingestão alimentar e conhecimentos sobre alimentação, em crianças do 3.º ano (2006)

Tese de Licenciatura de Liliana Pereira: "A prevalência de sobrepeso e obesidade infantil tem vindo a aumentar de forma acelerada em todo o mundo e a prevenção torna-se essencial. Este estudo pretendeu avaliar os efeitos de uma intervenção nutricional de 5 meses na prevalência de sobrepeso e obesidade, na ingestão alimentar e

nos conhecimentos sobre alimentação saudável, em crianças do 3.º ano. Os participantes deste estudo incluíam 114 crianças do 3.º ano".

[Disponível on-line »](#)



O trabalho de projeto como estratégia para a promoção da educação alimentar no 6.º ano de escolaridade (2006)

Tese de Mestrado de Rita Maria Costa: "Hábitos alimentares incorretos, aliados à inatividade física, estão hoje claramente identificados como sendo os principais fatores implicados na origem das doenças crônicas não transmissíveis (nomeadamente a obesidade), que constituem atualmente a principal causa de morbidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas. Ao nível do ensino básico, a educação para a saúde e, particularmente a Educação Alimentar (EA), devem ser consideradas pelas escolas áreas de eleição, e deverão ser abordadas numa perspetiva

interdisciplinar, passando pelo reconhecimento da necessidade de desenvolver hábitos de vida saudáveis, de tomar decisões relativas a comportamentos associados à saúde e de valorizar atitudes de prevenção em aspetos relacionados com a qualidade de vida. A Área de Projeto, dando ênfase à utilização de metodologias capazes de desencadear hábitos de problematização, reflexão, de pesquisa individual e em grupo, surge como uma área de excelência para intervir neste âmbito, potenciando aprendizagens e o desenvolvimento de atitudes e comportamentos alimentares

saudáveis iniciadas na disciplina de Ciências da Natureza. Os objetivos do estudo são os seguintes: 1. Planificar e implementar uma intervenção sobre EA, segundo uma metodologia de projeto, para alunos do 6º ano de escolaridade. 2. Avaliar o trabalho de intervenção realizado, no que respeita à promoção de atitudes e práticas para uma alimentação saudável".

[Disponível on-line »](#)

Hábitos alimentares /estilos de vida: conhecer e intervir para prevenir, uma proposta educacional (2006)

Tese de Mestrado de Maria Leonor Dias: "... este estudo pretendeu caracterizar, CONHECER os hábitos alimentares/estilos de vida dos alunos dos 10 aos 18 anos, que frequentam escolas situadas em meio urbano e em meio rural e INTERVIR, criando a possibilidade de delinear conjuntamente com o Médico de Família, estratégias de vigilância de saúde junto dos alunos em "risco" para PREVENIR doenças degenerativas e metabólicas. Este trabalho terá como objetivo final a tomada de consciência por parte dos jovens de que a saúde é um estado completo de bem-estar,

permitindo viver harmoniosamente, facto que será mais facilmente alcançado em função de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis. Do universo de alunos do distrito de Viseu matriculados do 5º ao 12º ano de escolaridade inquiriram-se 339. Com base no IMC/idade/sexo verificou-se uma certa percentagem de alunos em "risco" (31% para a amostra de meio urbano – escolas da cidade de Viseu e 22,6% para a amostra de meio rural – escolas de Moimenta da Beira). Junto dos Centros de Saúde, os Médicos de Família forneceram dados que permitiram cruzar a

informação obtida nos questionários e estabelecer estratégias de vigilância para alguns dos jovens em risco. Verificou-se, assim, que o estabelecimento de parcerias efetivas entre os profissionais de educação e de saúde é possível e desejável, para acompanhar os jovens em todo o seu "percurso". A partir das conclusões do presente estudo apresenta-se um programa de prevenção – proposta educacional, visando contribuir para o crescimento saudável dos nossos adolescentes...".

[Disponível on-line »](#)

Impacte de um plano curricular no âmbito de educação alimentar (2006)

Tese de Mestrado de Ana Maria Cardoso: "A alimentação é um fator importante a considerar no desenvolvimento integral e harmonioso dos adolescentes, e como tal tem repercussão no

seu estado de saúde e no seu rendimento escolar. O objetivo deste estudo é avaliar o impacte de um plano de intervenção curricular, no âmbito de educação alimentar, no padrão ali-

mentar qualitativo das refeições, em dois grupos de alunos, o grupo controlo e o experimental".

[Disponível on-line »](#)

Educação alimentar em meio escolar. Referencial para uma oferta alimentar saudável (2006)

Editado pela Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular: esta publicação "não pretende ser mais do que um guião destinado aos estabelecimentos de ensino, para os ajudar a disponibilizar serviços cada vez mais em sintonia com

os princípios da educação alimentar e da alimentação saudável. Paralelamente, esta obra apresenta uma componente explicativa sobre a seleção de alguns alimentos em detrimento de outros, contextualizando as diferentes opções num quadro

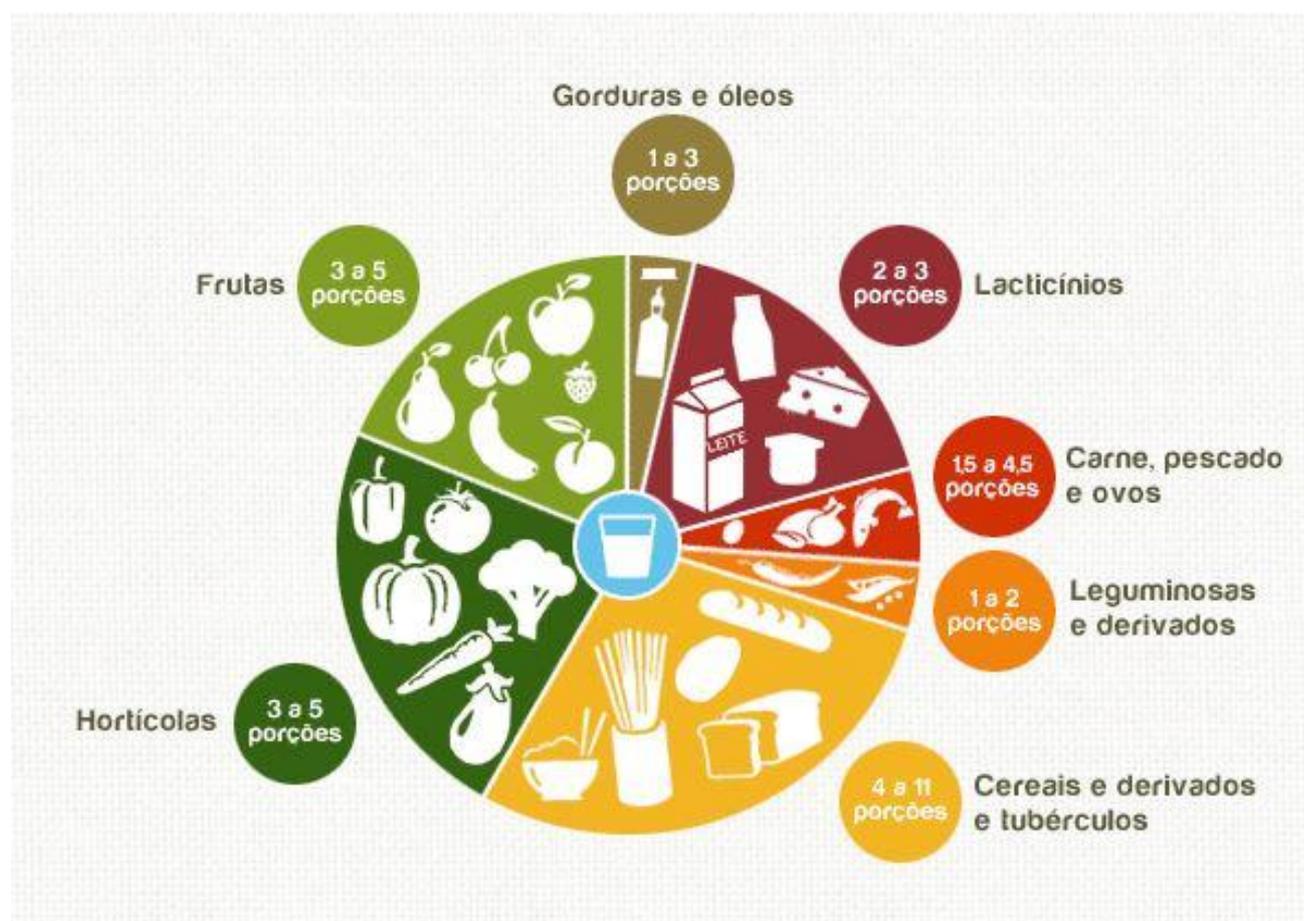
mais amplo, o das preocupações que partilhamos com nações e organismos a nível europeu e mundial".

[Disponível on-line »](#)

Livre Verde «Promoção de regimes alimentares saudáveis e da atividade física: uma dimensão europeia para a prevenção do excesso de peso, da obesidade e das doenças crónica» (2005)

Publicação da Comissão das Comunidades Europeias. [Disponível on-line »](#)





[Plataforma contra a Obesidade](#)

As escolas promotoras de saúde na educação alimentar: um estudo efetuado em alunos do 2º ciclo (2004)

Artigo de José Precioso e S. Silva: "Apesar de se ter avançado no reconhecimento da importância de uma alimentação saudável e no conhecimento científico em alimentação e nutrição, tem-se verificado que a medida que os países se "desenvolvem" e a população adquire maior poder de compra se regista um aumento dos erros alimentares. Como consequência destas distorções tem aumentado o número das doenças relacionadas com os hábitos alimentares. A educação em alimentação mostrou ter um efeito significa-

tivo em promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis, pelo que a OMS recomenda a criação de Escolas Promotoras de Saúde e o empenhamento destas na promoção de uma alimentação saudável e na educação alimentar dos alunos. No contexto do que foi dito anteriormente realizamos uma investigação para determinar o tipo e eficácia da Educação Alimentar implementada pelas Escolas Promotoras de Saúde do 2º ciclo do concelho de Braga".

[Disponível on-line »](#)



Photopin

Ementas dos jardins-de-infância da rede pública e instituições privadas de solidariedade social da freguesia de Matosinhos: avaliação qualitativa e intervenção no âmbito da Nutrição Comunitária (2003)

Tese de Licenciatura de Ana Cláudia Guimarães: "A alimentação saudável constitui um fator fundamental para o desenvolvimento integral e harmonioso de todos os indivíduos, em especial naquelas idades em que o crescimento e maturação biológica são mais rápidos, como é o caso das crianças. Tentando perceber de que modo os estabelecimentos de educação pré-escolar concorrem para o atingir de tal desiderato, foi elaborado o presente trabalho tendo como objeto de estudo a rede de Jardins-de-Infância da Freguesia de Matosinhos, abrangidos pelo Programa de

Saúde Escolar do Centro de Saúde de Matosinhos. Nos jardins-de-infância analisados foram recolhidas e caracterizadas, do ponto de vista alimentar, 140 ementas semanais correspondentes a 663 dias alimentares, referentes ao período de 16 de Setembro de 2002 a 31 de Maio de 2003. Foi também realizado um inquérito por questionário junto dos intervenientes na elaboração das ementas. Este questionário teve como objetivo caracterizar a logística da elaboração das ementas de cada uma das instituições. Das diversas conclusões obtidas realça-se, do ponto

de vista alimentar, o baixo recurso generalizado quer a leguminosas secas quer a produtos hortícolas na constituição da maioria das ementas, bem como a elevada utilização de fritos, destacados como sendo o segundo método de confeção mais utilizado nas ementas. Do ponto de vista logístico, a esmagadora maioria das ementas é elaborada sem a participação de técnicos credenciados e metade sem recurso a qualquer material de suporte".

[Disponível on-line »](#)

Educação alimentar na escola: metodologias de abordagem nas escolas do ensino básico (2003)

Tese de Licenciatura de Carlos Edgar Silva: "A existência, de um número cada vez maior de crianças e adolescentes com padrões alimentares pouco saudáveis, padrões estes que tenderão a perdurar na idade adulta e o aparecimento precoce de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo2 e alguns tipos de cancro justificam a implementação de programas de Educação Alimentar (EA) nestes grupos etários. A Educação para a saúde (EPS), de que faz parte a EA deve ser uma prioridade a nível escolar. Os programas de EA implementados em escolas devem estar

apoiados numa política de EA a nível nacional. A escola é um local privilegiado para se implementar programas de EA, pois nela é possível abranger alunos, docentes, não docentes, família e comunidade envolvente. O êxito destes programas engloba um conjunto de aspetos, como a existência de orientações, formação de professores, existência de materiais adequados, uma abordagem sequencial ao longo de toda a escolaridade, uma duração adequada em cada ano letivo, a criação de um ambiente escolar coerente com as mensagens de uma alimentação saudável, o envolvimento

global de toda a escola, a indispensável inclusão da família e um planeamento cuidadoso dos projetos. A planificação dos projetos de EA nas escolas deve merecer uma atenção particular, a nível do diagnóstico, preparação e realização das atividades, assim como merecer uma avaliação contínua e final. Estes programas devem estar, preferencialmente, integrados nos currículos e a sua abordagem deve ter um carácter transversal".

[Disponível on-line »](#)

Estudo da prevalência de obesidade e hábitos alimentares em adolescentes dos 11 aos 13 anos, em escolas do 2º e 3º ciclo pertencentes ao Centro de Saúde Soares dos Reis (2003)

Tese de Licenciatura de Vanessa Candeias: "Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença crónica que se define como a acumulação excessiva e anormal de tecido adiposo, a um ponto que comprometa a saúde do indivíduo. Esta doença caracteriza-se por um equilíbrio energético positivo com o consequente

ganho ponderal. (1) Sabe-se que na população portuguesa a prevalência de excesso de peso/obesidade tem vindo a aumentar consideravelmente. Dada a necessidade de conhecer a situação atual para poder intervir atempadamente, os objetivos deste trabalho foram: determinar a prevalência de excesso de peso e de obesidade

em jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos, que frequentam as 3 escolas básicas de 2º e 3º ciclo pertencentes ao Centro de Saúde de Soares dos Reis (CSSR); e analisar os seus hábitos alimentares".

[Disponível on-line »](#)

Manual para uma alimentação saudável em jardins-de-infância (2001)

Da autoria de Emília Nunes e João Breda e editado pela Direção-Geral de Saúde.

[Disponível on-line »](#)



2016, Ano Internacional das Leguminosas

2016 Ano Internacional das Leguminosas (2016)

Site da responsabilidade da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO): "A 68ª Assembleia Geral da ONU declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas (AIL).

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) foi designada para implementar o AIL 2016 em colaboração com Governos, organizações relevantes, organizações não-governamentais e todos os outros atores relevantes.

O AIL 2016 visa aumentar a consciência pública para os

benefícios nutricionais das leguminosas secas, através da produção alimentar sustentável destinada à segurança alimentar e nutricional. O AIL criará uma oportunidade única para incentivar o desenvolvimento de parcerias ao longo de toda a cadeia alimentar que permitirão promover as leguminosas como fonte proteica; aumentar a produção mundial; melhorar a sua utilização nas rotações de culturas e abordar os desafios na comercialização.

[Disponível on-line »](#)



Cartaz da FAO – leguminosas (2016)

Publicação da Food and Agriculture Organization of the United Nations.

[Disponível on-line »](#)

Materiais promocionais do Ano Internacional das Leguminosas (2016)

Da responsabilidade da Food and Agriculture Organization of the United Nations.

[Disponível on-line »](#)



FAO

O que são leguminosas secas e porque são importantes?

As leguminosas secas são cultivadas anualmente e produzem entre um a doze grãos - sementes comestíveis (dentro de vagens) de forma, tamanho, e cor variáveis, usadas para consumo humano e animal. As leguminosas secas são um tipo de culturas produzidas unicamente para obter a semente seca, excluindo assim as colhidas verdes, que são classificados como culturas hortícolas, assim como as culturas utilizadas e para a extração de óleo e as leguminosas que são usadas exclusivamente para fins de sementeira (com base na definição de "leguminosas secas e produtos derivados" da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura).

As lentilhas, feijões, ervilhas e grão-de-bico são tipos de leguminosas secas fundamentais nas dietas mais comuns de grande parte da população mundial. As leguminosas secas são uma fonte vital de proteína de origem vegetal e aminoácidos e devem ser ingeridas como parte integrante de uma alimentação saudável de modo a combater a obesidade, bem como prevenir e monitorizar o desenvolvimento de doenças crónicas como a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro; são também uma fonte proteica para os animais.

Por outro lado, as leguminosas têm a capacidade de fixar o azoto, o que melhora a fertilidade do solo e tem um impacto positivo no ambiente”.

[FAO, 2016](#)

Materiais sobre Educação Alimentar

Alimentação vegetariana em idade escolar (2016)

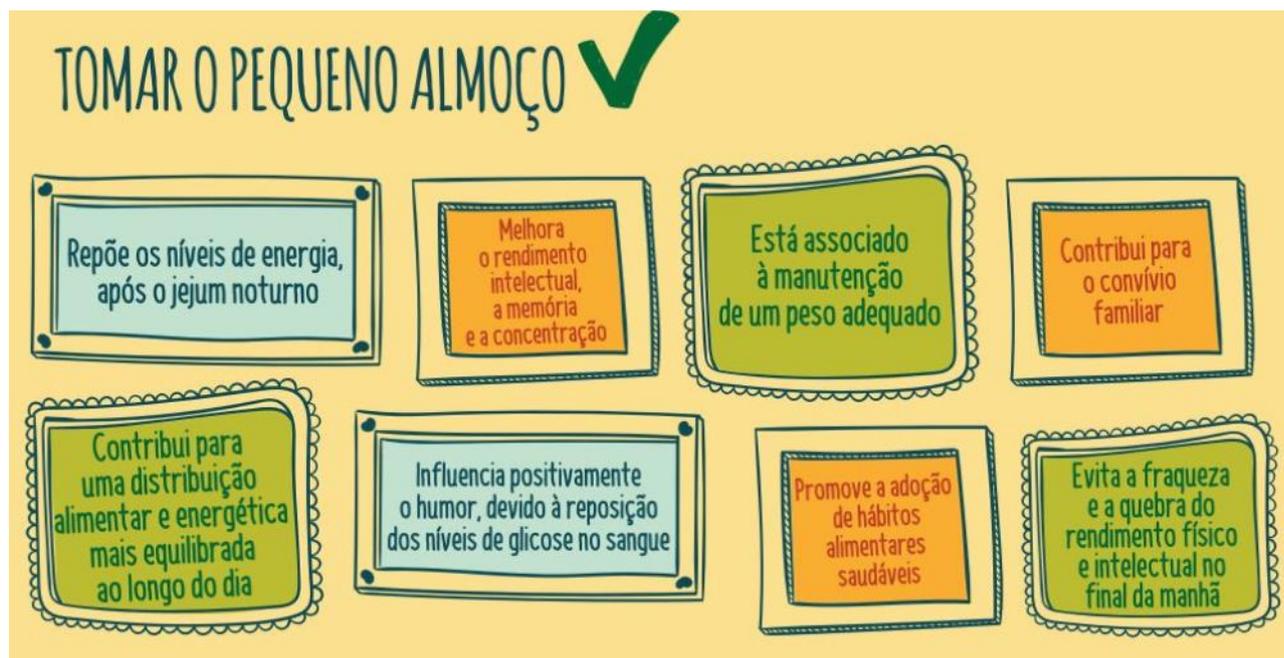
Publicação da Direção-Geral de Saúde, do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

[Disponível on-line »](#)

O pequeno-almoço: um hábito saudável - alguns minutos, grandes benefícios (2015)

E-book da responsabilidade da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

[Disponível on-line »](#)



Assoc. Portuguesa de Nutricionistas

Sugestões para o Dia da Criança (2015)

Publicação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Inclui receitas saudáveis.

[Disponível on-line »](#)

Diversificação alimentar (2015)

De Paula Alvito, um folheto informativo sobre recomendações da diversificação alimentar na alimentação infantil.

[Disponível on-line »](#)

Vegetais e fruta: ensine-os a gostar (2014)

Da autoria de Lisa Afonso. [Disponível on-line »](#)

Hidratação adequada em meio escolar (2014)

De Patrícia Padrão [et al.]. [Disponível on-line »](#)

Alimentação e nutrição na gravidez (2014)

Publicação da responsabilidade do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

[Disponível on-line »](#)

Cartaz sobre frutas e legumes (s.d.)

Da Direção-Geral da Saúde. [Disponível on-line »](#)



Cartaz - Porções diárias recomendadas segundo a nova roda dos alimentos (2014)

Publicação da responsabilidade do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral do Consumidor.

[Disponível on-line »](#)

Vantagens de um pequeno-almoço completo (2014)

Cartaz da responsabilidade do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. [Disponível on-line »](#)

Da mesa à horta – Aprendo a gostar de fruta e vegetais (2014)

Publicação de Carla Lopes [et al.], é um guia prático para pais e cuidadores de crianças em idade pré-escolar.

[Disponível on-line »](#)

Dúvidas, problemas e dificuldades na alimentação do seu filho (2013)

E-book da responsabilidade da Associação Portuguesa dos Nutricionistas.

[Disponível on-line »](#)

A Dieta Mediterrânica nas ementas escolares (2013)

Da responsabilidade da Direção-Geral de Saúde. [Disponível on-line »](#)

Sopa: os benefícios do seu consumo (2012)

Cartaz da responsabilidade da Direção-Geral de Saúde. [Disponível on-line »](#)

A História da Ritinha e do Joãozinho - Como crescer forte e saudável (2012)

Da responsabilidade da Associação Portuguesa dos Nutricionistas: "Este livro conta a história de dois meninos que crescem fortes e saudáveis e que explicam a forma de o conseguir para que outros meninos possam também crescer bem".

[Disponível on-line »](#)

Manual "Alimentação Inteligente - Coma melhor, poupe mais"(2012)

Documento da responsabilidade da Direção-Geral da Saúde: "O presente manual encontra-se dividido em quatro partes iniciais que descrevem o percurso do alimento em nossas casas. Desde o momento em que planeamos a compra, até à confeção e conservação. Para além de informações úteis que permitem fazer as melhores escolhas nutricionais ao melhor preço pretendeu-se sempre dar exemplos práticos como a reutilização de sobras, receitas, utilização adequada da energia ou do frigorífico".

[Disponível on-line »](#)

A nova roda dos alimentos (2012)

Site editado pela Direção-Geral da Saúde. [Disponível on-line »](#)

Lanches Escolares. Guia de bolso 2012

Publicação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas : "Este guia de bolso apresenta sugestões de lanches fáceis de transportar, saudáveis e adequados às faixas etárias indicadas. As quantidades e tipos de alimentos foram calculados e escolhidos de acordo com as necessidades nutricionais referenciadas para crianças saudáveis e das faixas etárias envolvidas. Os grupos escolares foram divididos de acordo com a idade:

- Pré-escolar: dos 3 aos 6 anos de idade
- 1º ciclo: dos 6 aos 10 anos de idade
- 2º ciclo: dos 10 aos 12 anos de idade

Estas propostas de lanches estão enquadradas numa alimentação completa, equilibrada e variada".

[Disponível on-line »](#)

12 Dicas para fazer do seu filho um apreciador da alimentação saudável (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

Sabia que...

Crianças e adolescentes que habitualmente fazem refeições em família comem mais frutas e vegetais e menos *fast food*?

Estudos revelam ainda que é menos comum haver crianças com excesso de peso em casas onde comer em família é um hábito.

10 Dicas para incluir vegetais na alimentação da sua criança (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

Papa bem na gravidez (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

Guia rápido para compras saudáveis (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

Obesidade infantil: o que contribui vs o que previne (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

O dia-a-dia do meu filho com a Roda dos Alimentos (2012)

Documento de Gisele Câmara [et al.]. [Disponível on-line »](#)

2º Livro de Receitas para os mais novos (2010)

E-book da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. [Disponível on-line »](#)

Livro de Receitas para os mais novos (2009)

E-book da Associação Portuguesa dos Nutricionistas. [Disponível on-line »](#)

Campanha Alimentação Saudável «A equipa dos sabores» – Uma nova iniciativa da UE para promover hábitos saudáveis e uma dieta equilibrada entre as crianças (2009)

Da responsabilidade da Comissão Europeia. [Disponível on-line »](#)

Princípios para uma alimentação saudável (2005)

Publicação editada pela Direção-Geral da Saúde. [Disponível on-line »](#)



Enquadramento jurídico (A síntese que aqui se apresenta não pretende ser exaustiva e não dispensa a consulta dos diplomas).

Regime de Fruta Escolar (2014)

Estabelece normas de execução no que respeita à ajuda comunitária para a distribuição de frutas e produtos hortícolas, frutas e produtos hortícolas transformados, bananas e produtos derivados às crianças nos estabelecimentos de ensino, no quadro do regime de distribuição de fruta nas escolas.

[Disponível on-line »](#)

Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2013/2014.

[Disponível on-line »](#)

Circular n.º 14/DGIDC/2007 Refeitórios Escolares - Normas de Alimentação.

[Disponível on-line »](#)

Aditamento à Circular n.º 15/DGIDC/2007 - Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação

[Disponível on-line »](#)

Decreto-Lei n.º 55/2009 de 2 de Março

Estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da Acção Social Escolar.

Os Art.º 13-24 dizem respeito a "Apoios alimentares".

[Disponível on-line »](#)

Regulamento (CEE) N* 1548/90 da Comissão de 6 de Junho de 1990

Altera o Regulamento (CEE) n* 2167/83 relativo às regras de aplicação relativas à concessão de leite e de certos produtos lácteos aos alunos dos estabelecimentos escolares.

[Disponível on-line »](#)

Dados estatísticos

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Health behaviours: eating behaviour (2016)

Estatísticas da Organização Mundial de Saúde. Em inglês. [Disponível on-line »](#)

Portugal - Alimentação Saudável em Números 2015 (2016)

Relatório apresentado pela Direção-Geral da Saúde. [Disponível on-line »](#)

Sites recomendados

[Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável PNPAS](#)

[Blog do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável](#)

[Regime de Fruta Escolar \(RFE\)](#)

[Comissão Europeia / Agricultura e Desenvolvimento Rural: Regime de Distribuição de Fruta nas Escolas](#)

[Associação Portuguesa dos Nutricionistas](#)

[Habeat – Children’s food habits](#)

[Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura \(FAO\)](#)

[2016 International Year of Pulses](#)

[The School Food Plan](#)

[Plataforma contra a Obesidade](#)

[Rede Bufetes Escolares Saudáveis](#)

[Schools for Health in Europe \(SHE\) Network](#)

[Come, bebe e mexe-te!](#)

[FAO \(Food and agriculture organization of the United Nations\): Nutrição e Protecção do Consumidor](#)

[Portal de Segurança Alimentar](#)

[Programa Alimentação Saudável em Saúde Escolar \(PASSE\)](#)

[Rituais de Vida Saudável](#)

[Ordem dos Nutricionistas](#)

[Conselho Europeu de Informação sobre a Alimentação \(EUFIC\)](#)

[Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação](#)

[FCNAUP, Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto](#)

[British Nutrition Foundation](#)

[Childrens Food Trust](#)

[La Maison du Lait](#)

[Vive la soupe](#)

[Nutrition Explorations \(em inglês, para crianças\)](#)

[Cool Food Planet \(para crianças e adolescentes em inglês, grego e francês\)](#)