

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3º e 4º anos de escolaridade



1. VISÃO GERAL DA INTERVENÇÃO DE 24/25

Neste ano letivo de 2024/2025 foi abordada a temática “Desperdício Alimentar” no **3º e 4º anos**. O principal objetivo foi sensibilizar e promover a literacia relativamente à temática do desperdício alimentar.

De acordo com os principais resultados da intervenção deste ano letivo estima-se que **em cada dia de aulas***:



204,7 KG

de sopa foram desperdiçados

o que equivale a

1327

sopas desperdiçadas



267,9 KG

de alimentos do prato principal foram desperdiçados

o que equivale a

1733

pratos desperdiçados

**valores estimados para 5200 refeições servidas diariamente a alunos do 1º ciclo.*



3.840€ foram desperdiçados

** valores estimados para o custo de 2,04€ + IVA suportado pelo Município de Oeiras por 1 refeição dos alunos do 1º ciclo, considerando 1327 sopas e 1733 pratos desperdiçados.*



+7,4%

evolução média da **avaliação dos conhecimentos** das crianças sobre o desperdício alimentar entre os momentos inicial e final de avaliação.

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



2. INTRODUÇÃO AO PROGRAMA

Programa MUN-SI



- Programa de intervenção comunitária na área da nutrição, coordenado pelo CEIDSS, em colaboração com a Câmara Municipal de Oeiras
- Compromete-se a melhorar os hábitos alimentares das crianças
- Promove a saúde infantil nas escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Objetivo principal



- Intervir de forma interativa na promoção de hábitos alimentares saudáveis
- Realizar ações contínuas ao longo do ano letivo, com foco nos alunos do 3.º e 4.º ano de escolaridade

Temática central



A Dieta Mediterrânica como padrão alimentar adequado:

- Nutricionalmente equilibrado
- Baseado em produção local e sazonal
- Promotor da sustentabilidade ambiental e social
- Valorizador da cultura e tradições alimentares

Ano letivo 2024/2025



- Tema específico: **desperdício alimentar** (definido em articulação com a Câmara Municipal de Oeiras)
- De acordo com a multidimensionalidade do conceito da Dieta Mediterrânica



Desperdício Alimentar

- Constitui atualmente uma **problemática relevante**, tanto a nível global como nacional
- Na União Europeia, estima-se que cerca de **9% do desperdício alimentar** ocorra no setor da restauração e nos serviços de alimentação, incluindo as **cantinas escolares** (1)

12 kg por
pessoa/ano

Face a esta realidade, torna-se essencial:

- Aprofundar a **compreensão dos múltiplos fatores** que contribuem para o desperdício alimentar
- Reconhecer que a sua redução é **complexa** e envolve **diferentes agentes e contextos**

O Programa procurou adotar uma abordagem integrada, com o objetivo de:

- Fornecer uma **base sólida** para a definição de estratégias mais eficazes
- Garantir que as medidas sejam ajustadas às **necessidades específicas** de cada contexto escolar

Para analisar os **fatores com possível associação ao desperdício alimentar** (etapa de diagnóstico) nas escolas participantes no programa, foram realizados os seguintes passos:



Questionário
aplicado aos
alunos



Questionário aplicado
aos assistentes
operacionais



Medição da quantidade
de desperdício alimentar
da refeição escolar

Para além da recolha de dados em meio escolar, foram aplicados questionários aos Encarregados de Educação para analisar alguns hábitos familiares relacionados com o desperdício alimentar.

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



3. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PERCEÇÃO DAS CRIANÇAS

Escola 2 (N=61)

Escola 3 (N=106)

Escola 5 (N=110)

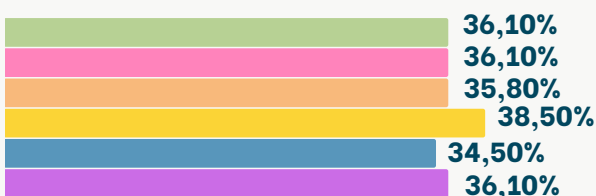
Escola 1 (N=61)

Escola 4 (N=91)

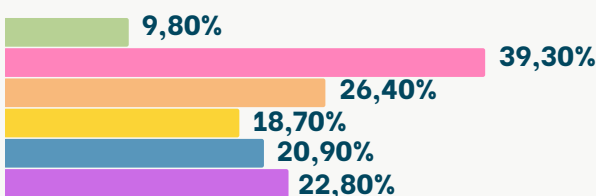
Total (N=429)



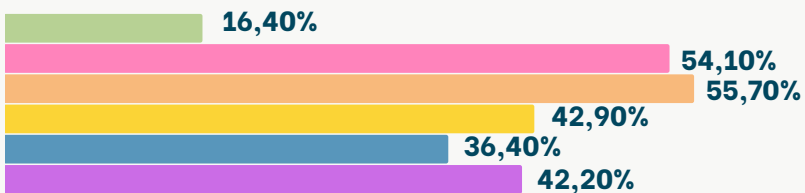
Temperatura da comida não adequada



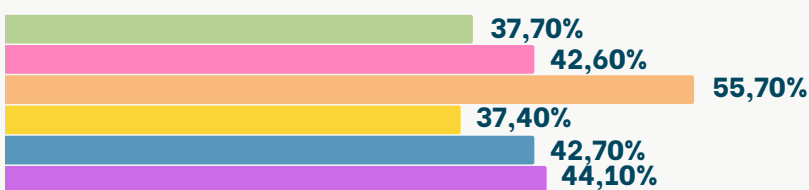
Comida a mais no prato



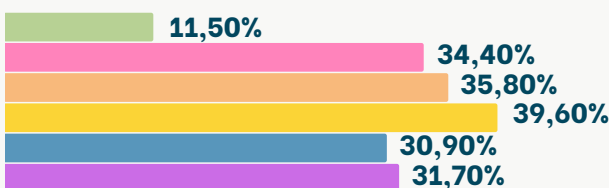
Cantina barulhenta/ ambiente desagradável



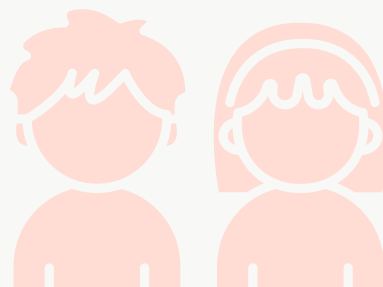
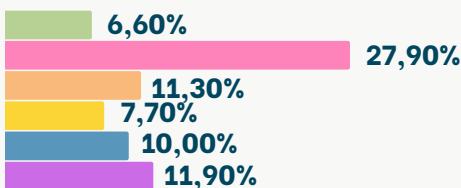
Não estar habituado/a à comida



Estar cheio ou sem fome



Ter pressa para ir brincar



3. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

PERCEÇÃO DOS ASSISTENTES OPERACIONAIS

Escola 2 (N=4)

Escola 3 (N=5)

Escola 5 (N=6)

Escola 1 (N=8)

Escola 4 (N=9)

Total (N=32)



Quantidade de comida exagerada
(n=0)*

Escola 2	0	Escola 3	0	Escola 5	0
Escola 1	0	Escola 4	0	Total	0



Refeição mal confeccionada
(n=6)*

Escola 2	2	Escola 3	0	Escola 5	0
Escola 1	1	Escola 4	0	Total	3



Apresentação não apelativa
(n=12)*

Escola 2	1	Escola 3	3	Escola 5	1
Escola 1	0	Escola 4	1	Total	6



Textura não adequada
(n=12)*

Escola 2	1	Escola 3	2	Escola 5	2
Escola 1	1	Escola 4	0	Total	6



Temperatura não adequada
(n=24)*

Escola 2	4	Escola 3	2	Escola 5	4
Escola 1	1	Escola 4	1	Total	12



Ambiente desagradável
(n=14)*

Escola 2	4	Escola 3	2	Escola 5	0
Escola 1	1	Escola 4	0	Total	7



Ementa não adequada
(n=8)*

Escola 2	2	Escola 3	0	Escola 5	2
Escola 1	0	Escola 4	0	Total	4



Crianças não habituadas aos alimentos
(n=14)*

Escola 2	4	Escola 3	2	Escola 5	0
Escola 1	1	Escola 4	0	Total	7



Tempo insuficiente
(n=8)*

Escola 2	2	Escola 3	0	Escola 5	2
Escola 1	0	Escola 4	0	Total	4

*respostas com as opções "Concordo" ou "Concordo totalmente"

3. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PERCEÇÃO DOS ASSISTENTES OPERACIONAIS

Outros motivos que levam ao desperdício alimentar...

“A pouca variedade em termos de ementa (repetição em curto espaço de tempo) e a qualidade de confeção.”

“As crianças trazem maus hábitos alimentares de casa.”

“A ementa pode ser adequada, as crianças é que não estão habituadas a comer em casa o que lhes é dado na escola.”

“Na minha opinião o desperdício alimentar está ligado essencialmente à influência da família, as crianças estão habituadas só a comer o que gostam, e a maior parte dos alimentos eles não conhecem e a primeira reação é “não gosto”.

“As crianças regra geral não gostam da comida e também acontece alguns só comerem o que querem porque essa é a indicação dos pais.”



FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



3. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PERCEÇÃO DOS ASSISTENTES OPERACIONAIS

Sugestões para reduzir o desperdício alimentar...



“Mais auxiliares a ajudar e convidar os pais a almoçar na escola.”

“Sensibilizar as famílias para uma mudança de hábitos e atitudes com a comida.”



“Planeamento adequado e educação alimentar”

“Melhoria na confeção das ementas e quando ingeridas terem temperaturas mais quentes do que fria aquando a maior parte das vezes.”

“Neste momento acho que está no bom caminho, maior parte das crianças comem e repetem a comida e a fruta. O que faz com que não haja tanto desperdício, estão a comer melhor.”



“Haver uma confeção apelativa de forma a que as crianças comam.”

“Melhor qualidade e variedade de comida.”

3. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PERCEÇÃO DOS ASSISTENTES OPERACIONAIS

Sugestões para reduzir o desperdício alimentar...



“Sim, incentivar as crianças a comer. Dizer que existe muitas pessoas a passar necessidades”

“Negociar com os alunos para que comam pelo menos o prato ou a sopa.”

“Incentivo as crianças a comer tudo,”

“Sim, tento sempre que comam um pouco mais, mesmo não gostando da comida, ‘vai, só mais uma colher, não vi, só mais uma’”

“Tento que comam pelo menos metade da sopa e do prato, mas se insistirmos vão para casa dizer que os obrigamos a comer e de seguida vêm recados a dizer que os meninos só comem o que quiserem.”



“Sim, dando vários exemplos de uma alimentação equilibrada e incentivo à boa prática de alimentação, dizendo o quanto gosta da comida.”

“Incentivo a comer uma determinada quantidade de comida de modo a que não desperdicem.”

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



4. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

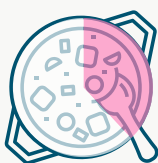
COMPONENTE DA SOPA

ESCOLA 1

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
155,6g (N=10)	155,6g (N=10)

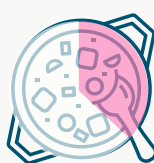
37,6%
da sopa foi desperdiçada



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
155,1g (N=12)	58g (N=12)

37,2%
da sopa foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

- 0,5g

ESCOLA 2

Momento 1

Não avaliado

(greve dos Assistentes Operacionais alterou a dinâmica da refeição no dia da avaliação)

Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
141,5g (N=10)	11g (N=10)

7,8%
da sopa foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

Não avaliado

ESCOLA 3

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
98,0g (N=10)	33g (N=10)

34,1%
da sopa foi desperdiçada



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
106,0g (N=10)	44g (N=10)

40%
da sopa foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

+ 8,0g

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



4. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

COMPONENTE DA SOPA

ESCOLA 4

Momento 1 *

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
190,3g (N=9)	47g (N=9)

24,2%
da sopa foi desperdiçada



MOMENTO 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
153,6g (N=11)	17g (N=11)

10,9%
da sopa foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

- 36,7g

* Muitos alunos indicaram que a sopa estava muito grossa.

ESCOLA 5

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
170,1g (N=11)	19g (N=11)

12,1%
da sopa foi desperdiçada



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
203,3g (N=11)	66g (N=11)

32,2%
da sopa foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

+ 33,2g

Refeições avaliadas:

Escola 4 (Alho francês com cenoura) e Escola 5 (Creme de grão com coentros)

BALANÇO DA MONITORIZAÇÃO DAS SOPAS

94

sopas foram avaliadas

152,6G

média de quantidade servida

3,7KG

de sopa foram desperdiçados

24

média do n.º de sopas que poderia ter sido servido com o desperdício

estimando estes valores para as 5200 crianças que frequentam as escolas 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município de Oeiras, por dia:

204,7KG

de sopa foram desperdiçados

o que equivale a

1327

sopas desperdiçadas



FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



4. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

COMPONENTE DO PRATO PRINCIPAL

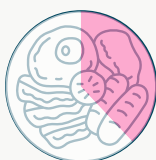
ESCOLA 1

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
184,7g (N=10)	69,9g (N=10)

37,5%

do prato foi desperdiçado

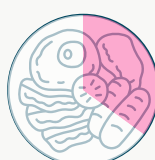


Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
176,0g (N=12)	60g (N=12)

34,5%

do prato foi desperdiçada



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

- 8,7g

ESCOLA 2

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
94g (N=5)	19g (N=5)

20,6%

do prato foi desperdiçado



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
100,8g (N=10)	13g (N=10)

12,3%

do prato foi desperdiçado



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

+ 6,8g

ESCOLA 3

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
115,1g (N=10)	53g (N=10)

47,3%

do prato foi desperdiçado



Momento 2*

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
150,2g (N=10)	84g (N=10)

54,8%

do prato foi desperdiçado



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

+ 35,1g

*Muitos alunos indicaram que a massa estava rijá e a carne estava seca.

Refeições avaliadas:

Escola 1 (Filetes de perca no forno com arroz de pimentos e Pescada lascada com batata cozida, feijão verde e cenoura), Escola 2 (Carne picada com arroz branco), Escola 3 (Cubinhos de frango salteados com legumes e macarronete)

FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



4. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

COMPONENTE DO PRATO PRINCIPAL

ESCOLA 4

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
130,8g (N=9)	23g (N=9)

15,9%

do prato foi desperdiçado



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
124,7g (N=11)	24g (N=11)

18,3%

do prato foi desperdiçado



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

- 6,1g

ESCOLA 5

Momento 1

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
149,6g (N=11)	40g (N=11)

28,2%

do prato foi desperdiçado



Momento 2

Média quantidade servida (g)	Média desperdício (g)
289,7g (N=11)	125g (N=11)

43,6%

do prato foi desperdiçado



Diferença na média da quantidade servida (g)

(momento 2 - momento 1)

+ 140,1g

Refeições avaliadas:

Escola 4 (Filetes de perca com massa e brócolos), Escola 5 (Filetes de pescada no forno com batata assada)

BALANÇO DA MONITORIZAÇÃO DO PRATO PRINCIPAL

99

sopas foram avaliadas

151,6G

média de quantidade servida

5,1KG

de sopa foram desperdiçados

33

média do n.º de sopas que poderia ter sido servido com o desperdício

estimando estes valores para as 5200 crianças que frequentam as escolas 1.º Ciclo do Ensino Básico do Município de Oeiras, por dia:

267,9 KG

de sopa foram desperdiçados

o que equivale a

1733

sopas desperdiçadas



FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



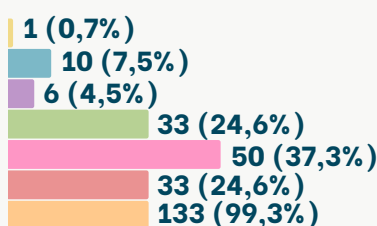
5. HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS COM O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

RESPOSTAS DOS EE AO QUESTIONÁRIO FAMÍLIA

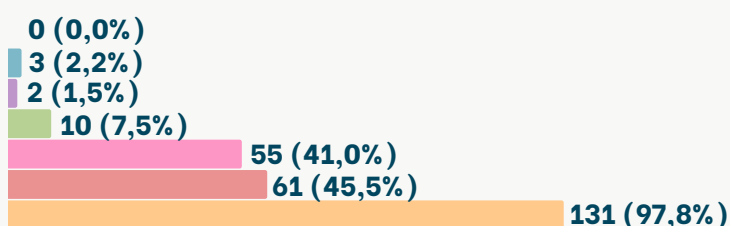
● Nunca ● Poucas vezes ● Muitas vezes
● Raramente ● Às vezes ● Sempre ● Total



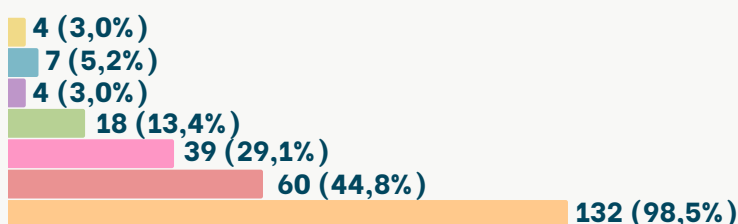
Planear antecipadamente as compras e as refeições



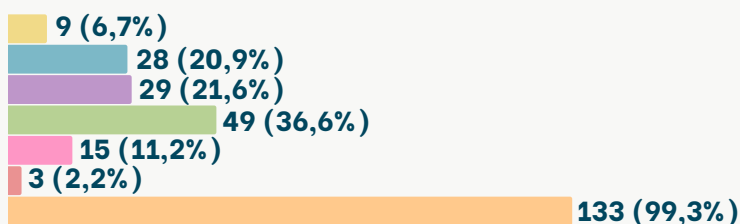
Verificar o que há em casa antes de comprar



Fazer uma lista de compras

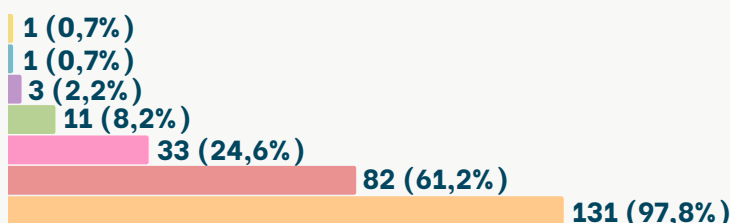


Comprar mais alimentos do que aqueles que são necessários

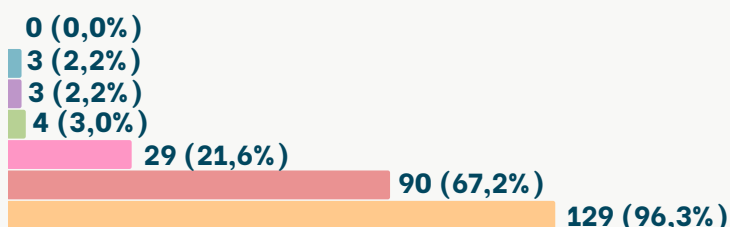


EXP 20/05/2025

Prestar atenção aos prazos de validade na compra dos alimentos



Armazenar corretamente os alimentos



FACTSHEET

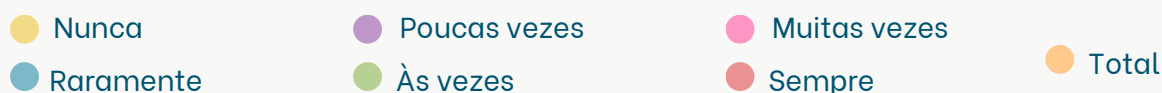
MUN-SI Oeiras 2024/2025

3º e 4º anos de escolaridade

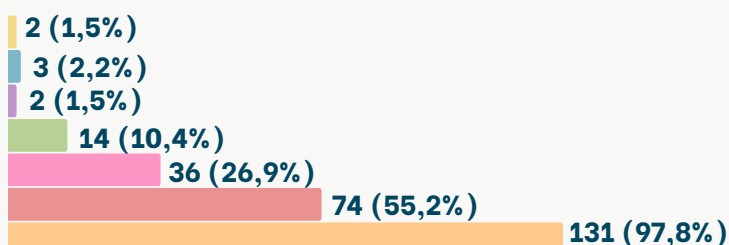


5. HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS COM O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

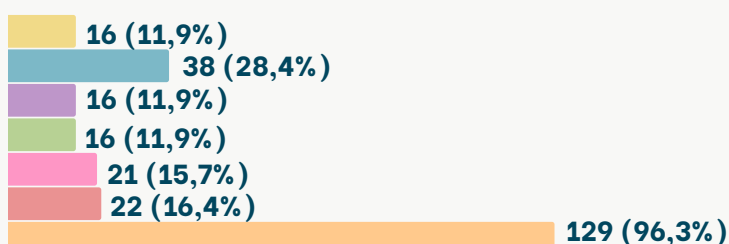
RESPOSTAS DOS EE AO QUESTIONÁRIO FAMÍLIA



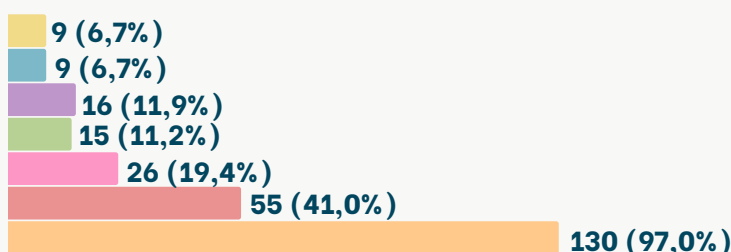
Aproveitar as sobras das refeições anteriores



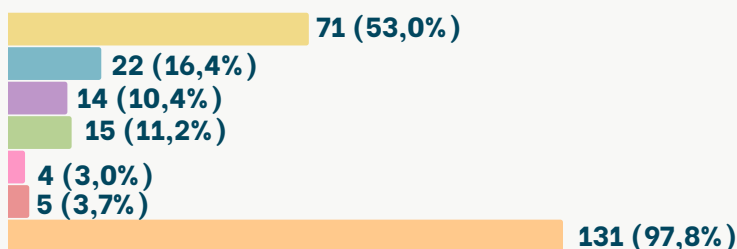
Deitar ao lixo os restos de comida dos pratos das refeições



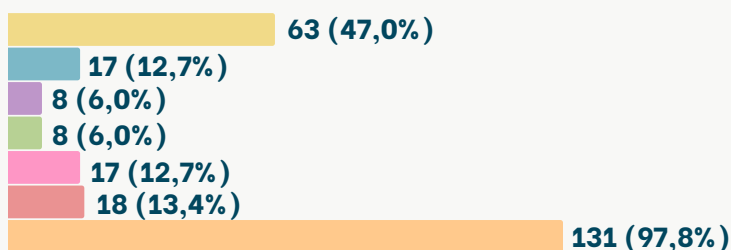
Avaliar cheiro/cor/sabor/textura dos alimentos antes de deitar fora, mesmo depois de ultrapassarem o prazo de validade



Utilizar aplicações que recolhem sobras de alimentos de restaurantes e/ou cadeias de supermercado



Fazer compostagem dos restos de alimentos ou dar aos animais



6. NOTAS FINAIS

Âmbito da análise



- Realizada **ao longo** do ano letivo
- Auscultação de **crianças do 1.º ciclo** e de **Assistentes Operacionais** que acompanham as refeições
- Inseriu-se na estratégia para promover **ambientes escolares saudáveis, inclusivos e sustentáveis** para todas as crianças

Indicadores avaliados



- **Quantitativos:** desperdício alimentar medido por pesagem
- **Qualitativos:** perceções, comentários e hábitos alimentares
- **Objetivo:** identificar padrões, dificuldades e boas práticas

Ação desenvolvida após a recolha de dados



- **Formação** prática e participativa para Assistentes Operacionais
- Objetivos:
 - **Capacitar** com estratégias de incentivo positivo
 - Promover uma **comunicação empática**
 - Contribuir para **reduzir o desperdício alimentar**



Principais conclusões



- O desperdício alimentar resulta de **múltiplos fatores**:
 - Sensoriais (familiaridade com os alimentos, forma de apresentação, temperatura)
 - Culturais;
 - Organizacionais;
 - Emocionais.
- O impacto destes fatores varia de escola para escola
- Os **Assistentes Operacionais** têm um papel central na mediação da refeição escolar