

# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 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



# FACTSHEET


MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 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



## 1. DIAGNÓSTICO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PERCEÇÃO DAS CRIANÇAS

Escola 2 (N=61)

Escola 3 (N=106)

Escola 5 (N=110)

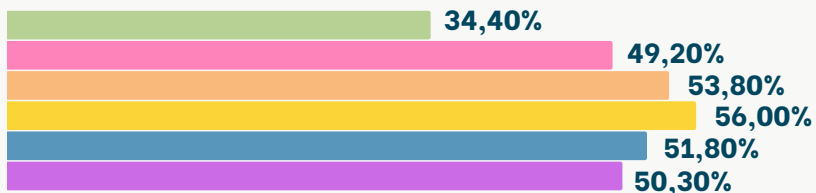
Escola 1 (N=61)

Escola 4 (N=91)

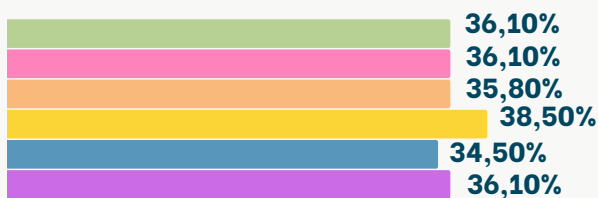
Total (N=429)



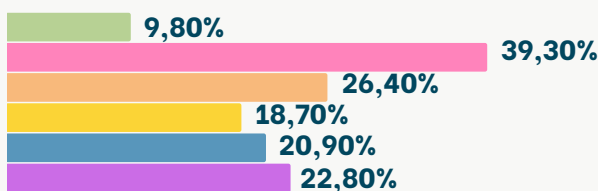
Comida não  
saber bem



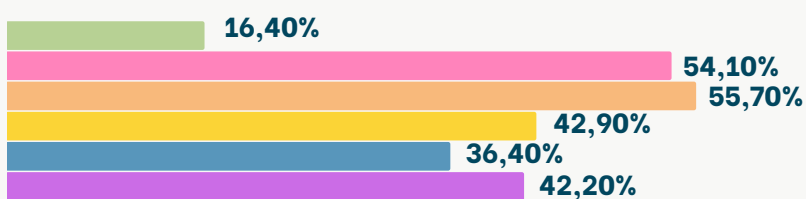
Temperatura  
da comida não  
adequada



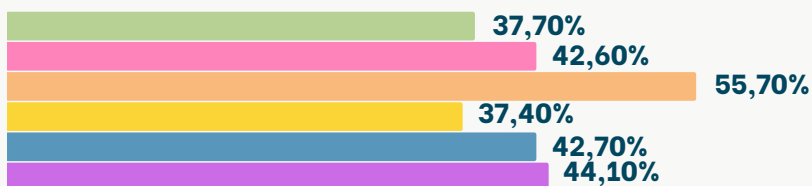
Comida a  
mais no prato



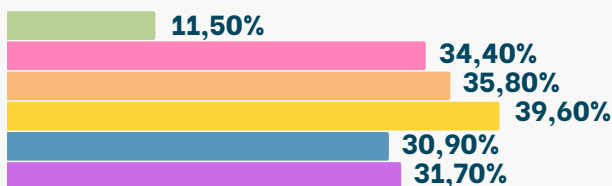
Cantina  
barulhenta/  
ambiente  
desagradável



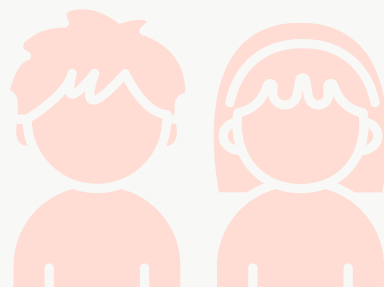
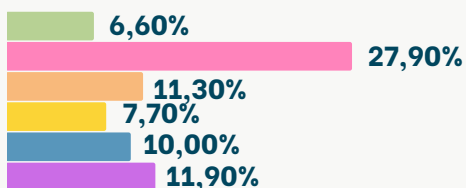
Não estar  
habituaado/a à  
comida



Estar cheio  
ou sem fome



Ter pressa  
para ir brincar



# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 1. DIAGNÓSTICO DO DESPÉRDÍCIO 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)\*

● 0 ● 0 ● 0  
● 0 ● 0 ● 0



**Refeição mal confeccionada**

(n=6)\*

● 2 ● 0 ● 0  
● 1 ● 0 ● 3



**Apresentação não apelativa**

(n=12)\*

● 1 ● 3 ● 1  
● 0 ● 1 ● 6



**Textura não adequada**

(n=12)\*

● 1 ● 2 ● 2  
● 1 ● 0 ● 6



**Temperatura não adequada**

(n=24)\*

● 4 ● 2 ● 4  
● 1 ● 1 ● 12



**Ambiente desagradável**

(n=14)\*

● 4 ● 2 ● 0  
● 1 ● 0 ● 7



**Ementa não adequada**

(n=8)\*

● 2 ● 0 ● 2  
● 0 ● 0 ● 4



**Crianças não habituadas aos alimentos**

(n=14)\*

● 4 ● 2 ● 0  
● 1 ● 0 ● 7

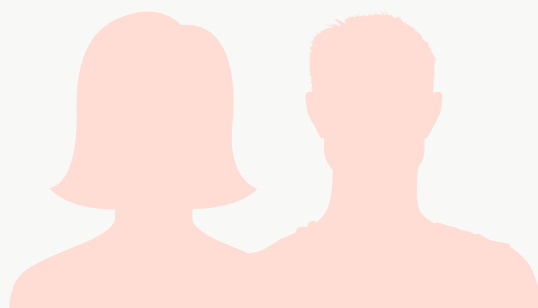


**Tempo insuficiente**

(n=8)\*

● 2 ● 0 ● 2  
● 0 ● 0 ● 4

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



# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 1. 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




## 1. 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.”

## 1. 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 insistimos 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

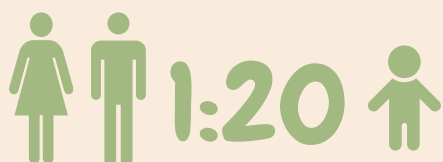
MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 2. CARACTERIZAÇÃO DO SERVIÇO NOS REFEITÓRIOS ESCOLARES

### ESCOLA 1



Alunos levam o seu tabuleiro para a mesa (3.º e 4.º ano)

### ESCOLA 2



Refeição servida diretamente na mesa

### ESCOLA 3



Alunos levam o seu tabuleiro para a mesa (3.º e 4.º ano)

### ESCOLA 4



Alunos levam o seu tabuleiro para a mesa (3.º e 4.º ano)

### ESCOLA 5



Refeição servida diretamente na mesa

## 1:25

rácio assistente/criança **recomendado** para os alunos do 1.º ciclo (2)



# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 3. 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)

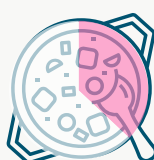
**37,6%**  
da sopa foi desperdiçada



##### 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

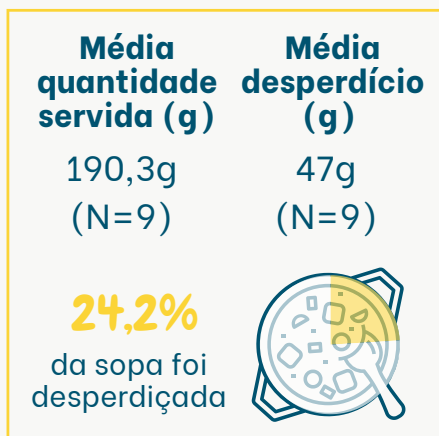


## 3. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

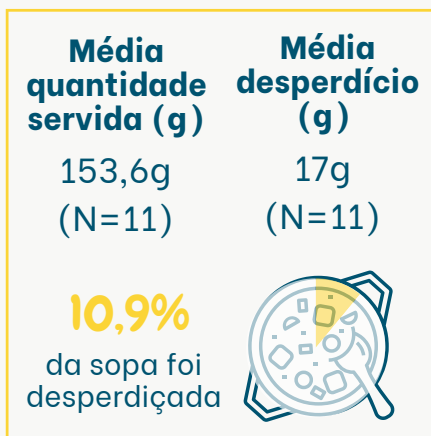
### COMPONENTE DA SOPA

#### ESCOLA 4

##### Momento 1 \*



##### MOMENTO 2



Diferença na média da quantidade servida (g)

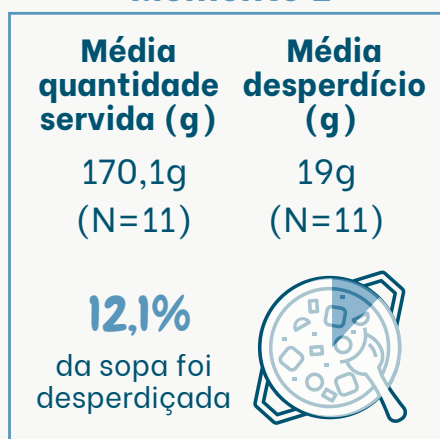
(momento 2 - momento 1)

- 36,7g

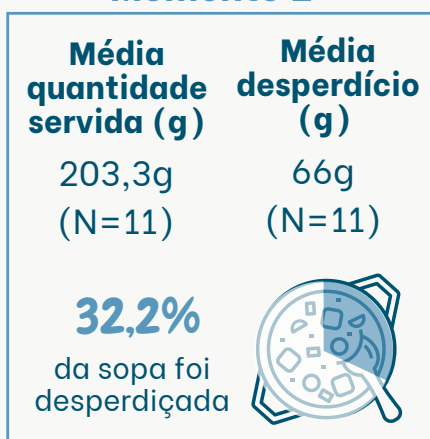
\* Muitos alunos indicaram que a sopa estava muito grossa.

#### ESCOLA 5

##### Momento 1



##### Momento 2



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)

# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade



## 3. MONITORIZAÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

### COMPONENTE DO PRATO PRINCIPAL

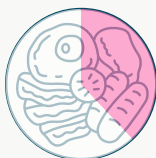
#### ESCOLA 1

##### Momento 1

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

**37,5%**

do prato foi desperdiçado

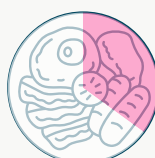


##### Momento 2

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 rija 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



## 3. 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)

# FACTSHEET

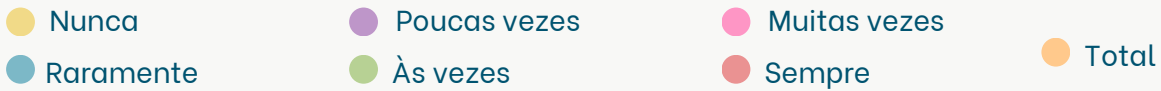
MUN-SI Oeiras 2024/2025

3º e 4º anos de escolaridade

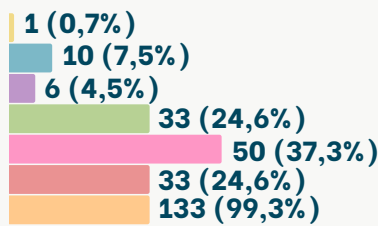


## 4. HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS COM O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

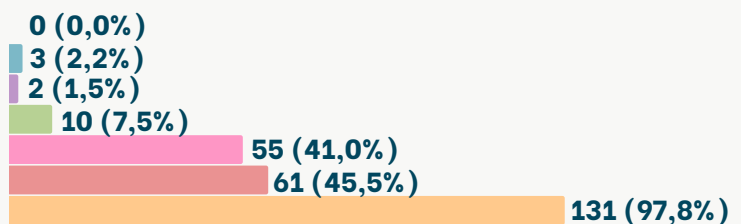
### RESPOSTAS DOS EE AO QUESTIONÁRIO FAMÍLIA



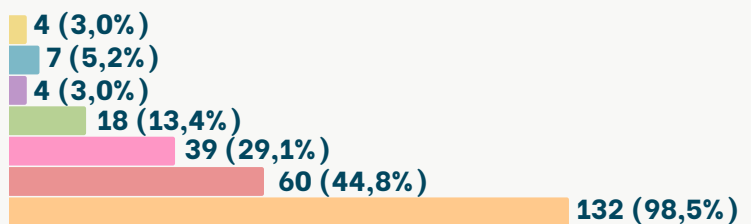
**Planear antecipadamente as compras e as refeições**



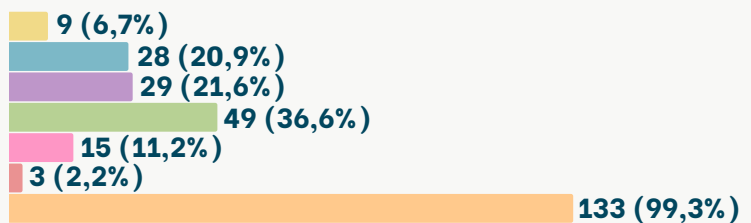
**Verificar o que há em casa antes de comprar**



**Fazer uma lista de compras**

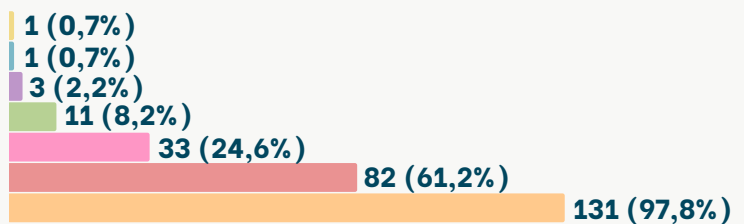


**Comprar mais alimentos do que aqueles que são necessários**

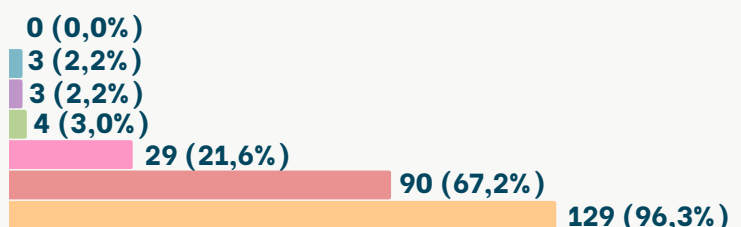


EXP 20/05/2025

**Prestar atenção aos prazos de validade na compra dos alimentos**



**Armazenar corretamente os alimentos**



# FACTSHEET

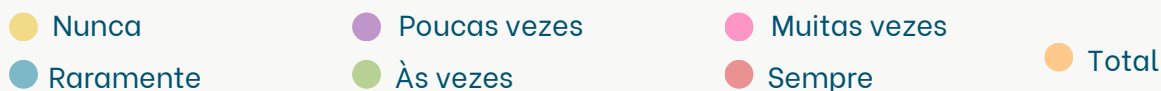
MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade

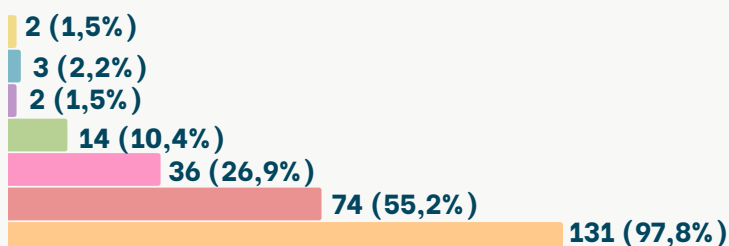


## 4. HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS COM O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

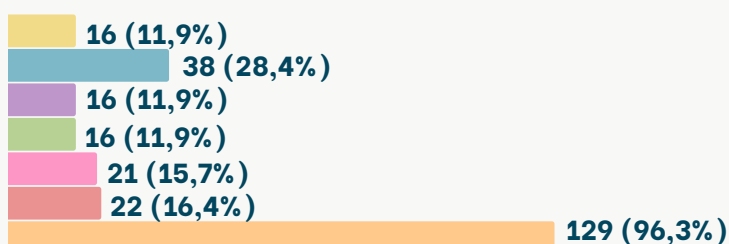
### RESPOSTAS DOS EE AO QUESTIONÁRIO FAMÍLIA



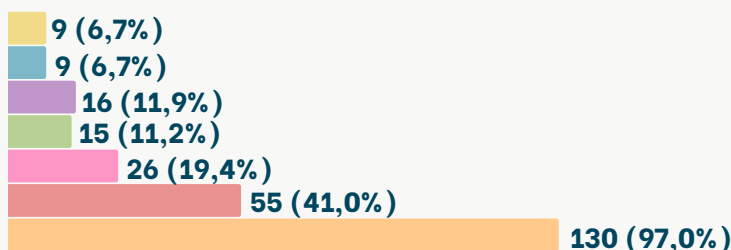
**Aproveitar as sobras das refeições anteriores**



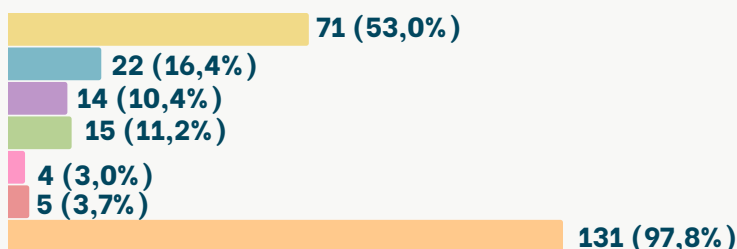
**Deitar ao lixo os restos de comida dos pratos das refeições**



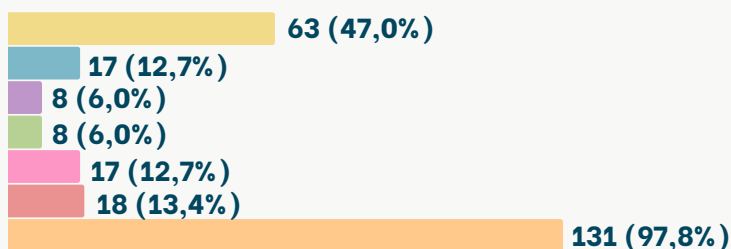
**Avaliar cheiro/cor/sabor/textura dos alimentos antes de deitar fora, mesmo depois de ultrapassarem o prazo de validade**



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



**Fazer compostagem dos restos de alimentos ou dar aos animais**



# FACTSHEET

MUN-SI Oeiras 2024/2025

3.º e 4.º anos de escolaridade

## 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