

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**

**Escola Superior de Educação de Santarém**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**

**Sensibilização para o Desperdício Alimentar: uma  
abordagem com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo  
do Ensino Básico**

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino  
Básico**

**Laura Vitória Martins Henriques**

**Orientação:**

**Professora Doutora Marisa Sofia Monteiro Correia**

Fevereiro, 2023

“Aqueles que passam por nós não vão sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

## **Agradecimentos**

A concretização deste documento, encerra um dos períodos de maior dedicação, resiliência e superação na Escola Superior de Educação de Santarém, recheado de conquistas e aprendizagens para um futuro que se aproxima.

Para expressar todos os meus agradecimentos, começo por mencionar a minha professora orientadora, Marisa Correia, por se ter demonstrado disponível para me acolher e orientar este estudo, assim como por todo o empenho que teve para comigo na realização deste relatório. Obrigada por toda a atenção dispensada!

Seguidamente, agradecer também a todos os docentes da Escola Superior de Educação de Santarém por me transmitirem todos os seus conhecimentos nesta área da educação e por todo o contributo ao longo do meu percurso.

Agradeço também a toda a minha família que sempre acreditou nas minhas capacidades, especialmente aos meus pais e irmãos que me apoiaram incondicionalmente em todas as minhas decisões e sempre ouviram as minhas angústias e receios, com uma palavra de amparo. Sou eternamente grata por tudo o que fizeram por mim!

Ao meu avô, que se tornou a estrela mais brilhante da minha vida, que me tem guiado e ajudado a escolher sempre o melhor trajeto. Que continues a ser a luz nos caminhos de maior escuridão.

A todos os meus amigos, a minha maior gratidão por terem estado presentes nesta longa caminhada a que me propus e por nunca terem duvidado que chegaria ao fim com todo o mérito. Destaco ainda, uma grande amiga e companheira de todas as horas, a minha querida Mariana Henriques que foi, sem qualquer dúvida, a minha âncora nesta jornada. Obrigada pela tua presença em todos os momentos desta grande aventura que ambas embarcámos.

Para terminar, gostaria ainda de agradecer, de uma forma muito especial, a todas as crianças que tive o privilégio de conhecer, trabalhar e que me ajudaram a crescer, assim como aos seus educadores e professores. E ainda, a todas as famílias que contribuíram para a realização do meu estudo.

Para todos vós, só tenho uma palavra, gratidão!

## Resumo

Sensibilização para o Desperdício Alimentar: uma abordagem com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico

O presente relatório de estágio revela o percurso concretizado ao longo do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Superior de Educação de Santarém. O trabalho está estruturado em duas partes: a primeira referente às aprendizagens realizadas, no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, havendo uma análise e reflexão de todo o percurso. Na segunda parte, enquadra-se o estudo com a finalidade de sensibilizar as crianças para a problemática ambiental do desperdício alimentar, em que participaram uma educadora, dois professores e cinquenta crianças, assim como as respetivas famílias. Recorreu-se à observação participante, a entrevistas e a questionários no decorrer da intervenção pedagógica. Na generalidade verificou-se que os participantes, embora conscientes do problema do desperdício alimentar, não desenvolvem ações de combate. Desta forma, foi fundamental implementar esta intervenção pedagógica que permitiu alertar e consciencializar os participantes para práticas de redução do desperdício alimentar.

Palavras-chave: 1.º CEB; Consciencialização ambiental; Desperdício Alimentar; Pré-Escolar;

## **Abstract**

Raising awareness of food waste: an approach with pre-school and 1<sup>st</sup> cycle children

This report describes the work carried out during the Master's Degree in Early Childhood and 1<sup>st</sup> Cycle of Basic Education, at the School of Education of Santarem. The work is organized in two parts: the first refers to the learning developed within the scope of the Supervised Teaching Practice, presenting an analysis and reflection of the entire course. In the second part, a study is presented with the aim of raising children's awareness of the problem of food waste, in which a teacher, two teachers and fifty children, as well as their families, participated. Participant observation, interviews and questionnaires were used during the intervention. In general, it was found that the participants, although aware of the problem of food waste, do not develop awareness actions. In this way, it was essential to implement this intervention that made it possible to grow participants' awareness of practices to reduce food waste.

Keywords: 1<sup>st</sup> CEB; Early Childhood; Environmental awareness; Food Waste.

# Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Apêndices .....	x
Lista de Acrónimos e Abreviaturas.....	xi
Introdução.....	1
Parte I – Prática de Ensino Supervisionada .....	2
1.1. Caracterização do local de estágio – Creche e Jardim de Infância .....	2
1.1.1. Prática de Ensino em Creche.....	3
1.1.2. Prática de Ensino em Jardim de Infância .....	7
1.2. Caracterização do local de estágio – 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	18
1.2.1. Prática de Ensino em 1.º CEB em 2.º ano.....	19
1.2.2. Prática de Ensino em 1.º CEB em 4.º ano.....	27
1.3. Percurso Investigativo .....	34
Parte II – Estudo .....	36
2.1. Contextualização do estudo .....	36
2.2. Enquadramento Teórico.....	37
2.2.1. O problema do desperdício alimentar.....	37
2.2.2. A Educação Ambiental na escola.....	41
2.2.3. Consciencialização para o combate ao desperdício alimentar .....	45
2.3. Metodologia .....	48
2.3.1. Opções metodológicas.....	48
2.3.2. Contexto e participantes do estudo .....	49
2.3.3. Procedimentos éticos e investigativos.....	49
2.3.4. Recolha e análise de dados .....	49
2.4. Apresentação e discussão dos resultados .....	54
2.4.1. Apresentação e discussão dos resultados na Educação Pré-Escolar .....	54
2.4.2. Apresentação e discussão de resultados no 1.º CEB – 2.º ano.....	60

2.4.3. Apresentação e discussão de resultados no 1.º CEB – 4.º ano.....	66
2.5. Considerações finais .....	72
Reflexão Final.....	76
Referências .....	78
Apêndices.....	85

## Índice de Figuras

Figura 1. Percurso de obstáculos.....	5
Figura 2. Exploração de texturas .....	6
Figura 3. Leitura da história “A lagartinha muito comilona” .....	10
Figura 4. Lagartinha com os respetivos alimentos ingeridos elaborados pelas crianças .....	11
Figura 5. Desenho relativo à atividade mais interessante .....	12
Figura 6. Realização da coreografia .....	14
Figura 7. Percurso de obstáculos.....	14
Figura 8. Audição da história “A Rita encolheu. E agora?” .....	16
Figura 9. Confeção de uma receita saudável .....	16
Figura 10. Avaliação e divulgação do projeto de estágio .....	18
Figura 11. “A Roleta dos Órgãos dos Sentidos” .....	22
Figura 12. Guru das emoções realizado por cada aluno .....	24
Figura 13. Dramatização das emoções.....	24
Figura 14. Atividade “Futebol Humano” .....	26
Figura 15. Quadro informativo .....	30
Figura 16. Concretização da notícia .....	30
Figura 17. Quiz online.....	31
Figura 18. Ilustração da fábula.....	32
Figura 19. Perdas alimentares em Portugal .....	40
Figura 20. Atividade de combate ao desperdício alimentar .....	57
Figura 21. Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada na escola.....	57
Figura 22. Atividade de combate ao desperdício alimentar .....	63
Figura 23. Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada em família .....	63
Figura 24. Atividade de combate ao desperdício alimentar .....	69
Figura 25. Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada em família .....	69

## Índice de Quadros

Quadro 1. Atividades dinamizadas em cada contexto.....	53
Quadro 2. Reconhecimento do desperdício alimentar.....	54
Quadro 3. Finalidades do desperdício alimentar .....	55
Quadro 4. Projetos sobre o desperdício alimentar .....	55
Quadro 5. Resultados da análise da abordagem em contexto escolar.....	56
Quadro 6. Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar .....	58
Quadro 7. Participação na atividade sobre desperdício alimentar.....	58
Quadro 8. Reconhecimento do desperdício alimentar.....	60
Quadro 9. Finalidades do desperdício alimentar .....	61
Quadro 10. Projetos sobre desperdício alimentar .....	61
Quadro 11. Resultados da análise da abordagem em contexto escolar.....	62
Quadro 12. Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar .....	64
Quadro 13. Participação na atividade sobre desperdício alimentar.....	64
Quadro 14. Reconhecimento do desperdício alimentar.....	66
Quadro 15. Finalidades do desperdício alimentar .....	66
Quadro 16. Projetos sobre desperdício alimentar .....	67
Quadro 17. Resultados da análise da abordagem em contexto escolar.....	67
Quadro 18. Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar .....	70
Quadro 19. Participação na atividade sobre desperdício alimentar.....	70

## Índice de Apêndices

<b>Apêndice I</b> - Grelha de observação da intervenção pedagógica no JI.....	85
<b>Apêndice II</b> - Grelha de observação da atividade “A Roleta dos Órgãos dos Sentidos” .....	86
<b>Apêndice III</b> - Ficha de trabalho sobre os órgãos dos sentidos .....	87
<b>Apêndice IV</b> - Grelha de observação da atividade “Futebol Humano” .....	88
<b>Apêndice V</b> - Pedido de autorização de recolha de produções .....	89
<b>Apêndice VI</b> - Grelha de observação para recolha de dados .....	90
<b>Apêndice VII</b> - Guião de Entrevista .....	91
<b>Apêndice VIII</b> - Questionário inicial .....	92
<b>Apêndice IX</b> - Questionário final .....	94
<b>Apêndice X</b> - Planificação da atividade realizada em contexto de JI.....	95
<b>Apêndice XI</b> - Planificação da atividade realizada em contexto de 1.º CEB - 2.º ano.....	96
<b>Apêndice XII</b> - Planificação da atividade sobre realizada em contexto de 1.º CEB - 4.º ano.....	98
<b>Apêndice XIII</b> – Documento informativo sobre o desperdício alimentar.....	100
<b>Apêndice XIV</b> - Documento informativo sobre a atividade .....	101
<b>Apêndice XV</b> - Receita para reduzir o Desperdício Alimentar .....	102
<b>Apêndice XVI</b> – Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no JI.....	103
<b>Apêndice XVII</b> - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no JI.....	105
<b>Apêndice XVIII</b> - Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no 1.º CEB - 2.º ano.....	107
<b>Apêndice XIX</b> - Grelha de observação da intervenção pedagógica no 1.º CEB - 2.º ano.....	110
<b>Apêndice XX</b> - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no 1.º CEB - 2.º ano.....	111
<b>Apêndice XXI</b> - Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no 1.º CEB - 4.º ano.....	113
<b>Apêndice XXII</b> - Grelha de observação da intervenção pedagógica no 1.º CEB - 4.º ano.....	115
<b>Apêndice XXIII</b> - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no 1.º CEB - 4.º ano.....	116

## Lista de Acrónimos e Abreviaturas

AEC	Atividades de Enriquecimento Curricular
CEB	Ciclo do Ensino Básico
CNCDA	Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar
DGE	Direção-Geral da Educação
EA	Educação Ambiental
ED	Educação para o Desenvolvimento
EDS	Educação para o Desenvolvimento Sustentável
ENEC	Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania
ESES	Escola Superior de Educação de Santarém
FAO	Food and Agriculture Organization of the United Nations
INAMB	Instituto Nacional do Ambiente
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
JI	Jardim de Infância
MEM	Movimento Escola Moderna
OCEPE	Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar
ONU	Organização das Nações Unidas
PASEO	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PERDA	Projecto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar
PES	Prática de Ensino Supervisionada
PIPP	Projeto-Piloto de Inovação Pedagógica
PLNM	Português Língua não Materna
PNUA	Programa das Nações Unidas para o Ambiente
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação
UNESCO	Organização das Nações para a Educação, a Ciência e a Cultura
WWF	World Wide Fund for Nature

## Introdução

O relatório redigido foi desenvolvido ao longo de quatro semestres, no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES) do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico (CEB).

Este relatório está organizado em duas partes. A primeira relata os quatro contextos de estágios e todo o percurso concretizado. Assim, é apresentada a caracterização das instituições, dos grupos de crianças, das equipas da sala, a organização do ambiente educativo e a descrição dos projetos de sala. Expõe ainda o projeto de estágio, abordando diversas atividades, bem como a avaliação das aprendizagens. O estágio em creche teve uma duração bastante reduzida devido à pandemia, por esse motivo não foi possível concretizar um projeto de estágio. Os estágios decorreram em duas instituições diferentes. Em creche e jardim de infância realizou-se numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), na cidade de Santarém e em 1.º CEB (2.º e 4.º anos de escolaridade) concretizou-se numa escola da rede pública, sediada na cidade de Rio Maior.

A segunda parte do relatório refere-se à prática investigativa com origem nas vivências nos diferentes estágios e focada no impacto de uma abordagem pedagógica sobre a problemática do desperdício alimentar com crianças do Pré-Escolar e 1.º CEB. A temática do estudo é aprofundada no enquadramento teórico, seguindo-se a descrição das opções metodológicas, dos participantes, dos instrumentos de recolha dos dados e dos resultados. Por fim, apresentam-se as considerações finais do estudo.

O relatório termina com uma reflexão final expressando e refletindo sobre os anos de formação e a contribuição da prática investigativa no meu percurso, apresentando depois as referências bibliográficas e os apêndices.

## **Parte I – Prática de Ensino Supervisionada**

### **1.1. Caracterização do local de estágio – Creche e Jardim de Infância**

A Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), onde realizei o meu estágio, era da responsabilidade da Diocese de Santarém e tinha como principal objetivo desenvolver atividades de ação social e educacional, promotoras da pessoa humana, através de várias respostas sociais. Visava promover o conceito unitário e global da pessoa humana e o respeito pela sua dignidade, bem como o aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral da comunidade. Promovia, ainda, o espírito de convivência e de solidariedade social como fator decisivo no trabalho comum, tendente à valorização integral dos indivíduos, das famílias, da comunidade e demais agrupamentos. Por fim, visava o respeito pela liberdade de consciência e formação cristã dos seus utentes.

O projeto desenvolvido na instituição tinha como principal objetivo a valorização do desenvolvimento humano em todas as suas dimensões, na procura permanente da verdade e da alegria de viver, favorecendo a maturação progressiva e harmoniosa da sua identidade num projeto de vida a partir dos valores humanos, éticos e cristãos. A avaliação do projeto era, também, uma das tarefas do/a educador/a, com o auxílio de todos os intervenientes (pais, crianças e comunidade). Logo, avaliava-se o que foi feito, se resultou ou estava a resultar e, era a partir daí, que se determinavam as alterações que fossem consideradas necessárias, quer aos níveis das estratégias ou metodologias quer ao nível dos objetivos. Esta avaliação não tinha como principal preocupação dar informação sobre o processo de aprendizagem, mas sim informar sobre as decisões que são necessárias tomar, a fim de se fazerem alterações ao projeto, definindo que materiais, atividades, estratégias e métodos poderiam ser mais satisfatórios e quando é que essas mudanças se tornariam essenciais.

A metodologia de trabalho utilizada na instituição tinha por base vários modelos pedagógicos. Assim, podia-se encontrar dinâmicas trabalhadas nas diversas salas referentes aos seguintes modelos: Movimento Escola Moderna (MEM), Modelo Curricular HighScope, Modelo Pedagógico Reggio Emilia, Modelo Trabalho de Projeto e o Método de Aprendizagem Cooperativa.

A instituição era composta por duas valências: creche e jardim de infância. As salas de creche (1 e 2) situavam-se no primeiro andar e eram compostas por três salas, um refeitório e uma casa de banho. A valência de jardim de infância, situava-se no rés de chão e era composta por seis salas, um refeitório, um espaço exterior (recreio), um ginásio, casas de banho, um espaço de lazer para os funcionários e ainda um gabinete de serviços administrativos e financeiros. É de referir que o ginásio, durante o tempo de estágio, não era utilizado porque servia como espaço de isolamento para o caso de suspeitas de COVID-19. O horário de funcionamento era das 7:30h às 19h, havendo tolerância de meia hora quer no período da manhã, quer da tarde. Porém, carecia de apresentação de documento justificativo.

Caso o horário de entrada ou saída fosse depois das 9:30h e antes das 16h, tinha que ser comunicado antecipadamente à educadora de infância do grupo.

### **1.1.1. Prática de Ensino em Creche**

O estágio realizado em contexto de creche decorreu entre os dias 21 de junho e 2 de julho de 2021. A creche 1, na qual realizei o meu estágio, era constituída por três salas distintas: o berçário, a sala de um ano e a sala de dois anos.

A sala que foi atribuída para este estágio, tinha um grupo de crianças heterogéneo, sendo constituído por 16 crianças, com idades compreendidas entre os dois e três anos, havendo 10 do sexo feminino e seis do sexo masculino. Neste grupo, uma criança tinha sido diagnosticada com autismo, requerendo mais cuidados, principalmente, ao nível da alimentação por ingerir poucos alimentos.

Este estágio foi realizado em tempo de pandemia, por isso, as crianças tinham pouco contacto entre si. Assim, cada educadora ou auxiliar recebia as crianças da sua respetiva sala a partir da hora de abertura. Após a maioria das crianças terem chegado, pelas 9h, a educadora iniciava a reunião da manhã na área do tapete, onde conversavam em grande grupo realizando diversas partilhas. Posteriormente, a educadora dava-lhes o lanche da manhã e, depois, prosseguiam com atividades orientadas ou de brincadeira livre.

O grupo de crianças era bastante curioso e interessado, tendo como principais preferências a exploração de brinquedos, a leitura de histórias e música, contudo, a partilha de brinquedos era uma grande dificuldade para algumas crianças. Apesar disto, as crianças eram muito participativas e recetivas a todas as atividades propostas, principalmente quando havia contacto com novas experiências e desafios. Durante o dia, o grupo era bastante organizado, reconhecendo os diferentes momentos da sua rotina, como por exemplo, brincadeira, hora do conto, descanso e alimentação. Para finalizar, era também um grupo muito autónomo, uma vez que todas as crianças já comiam sozinhas e realizavam a sua higiene. Apenas era necessário auxiliá-las na hora da sesta.

A equipa de sala era constituída por uma educadora, uma ajudante de ação educativa e uma ajudante de ação educativa de apoio. Porém, durante o decorrer do estágio, esta última nunca compareceu na sala porque havia a presença de estagiárias, logo não era necessário outro elemento. Todo o trabalho da sala era realizado em equipa, para que o ambiente fosse tranquilo e harmonioso.

A sala tinha um espaço bastante amplo e era dividida por áreas de trabalho, de acordo com os modelos pedagógicos pelos quais a instituição se orienta: a área dos jogos de mesa, a área da casinha de bonecas, a área da leitura e a área do tapete. Essa sala tinha ainda uma divisão, onde se encontrava uma casa de banho que incluía muda-fraldas, banheira, sanitas e lavatórios. No que se refere ao espaço exterior, as crianças não possuíam qualquer espaço, uma vez que a sala ficava no primeiro andar da instituição. Porém, à terça-feira usufruíam do

espaço exterior do jardim de infância. Todos os espaços eram desinfetados após a sua utilização.

Durante a dinamização deste estágio não houve a implementação de nenhum projeto porque o estágio realizou-se em apenas duas semanas, devido ao facto de não ter sido realizado no tempo previsto, uma vez que todas as instituições de creche fecharam por causa da pandemia. Por isso, o estágio em jardim de infância alongou-se, tendo o de creche sido reduzido. Apesar de não termos concretizado um projeto, realizámos atividades das várias áreas de conteúdo presentes nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (OCEPE) (Silva et al., 2016), tais como, a leitura de uma história, pintura das mãos, realização de um percurso de obstáculos, distinção das cores e exploração de texturas. Optámos por seleccionar estas atividades devido à observação que fizemos do grupo, uma vez que as crianças demonstravam interesse por atividades sensoriais e abordavam, diversas vezes ao longo do dia, o espaço exterior. Além disto, o diálogo com a educadora confirmou as conclusões prévias a que tínhamos chegado. Por isso, tentámos promover atividades no espaço exterior que fossem ao encontro daquilo que as crianças pretendiam. Contudo, nem sempre foi possível a utilização do espaço exterior, por isso, tivemos que adaptar-nos às condições da sala.

Destacando agora as atividades, uma das atividades dinamizadas foi o “Percurso de obstáculos”, que consistiu num trajeto com diferentes etapas, tais como: andar sobre uma linha, rastejar, andar sobre uns pés impressos, chutar uma bola, entre outras. Para esta atividade, as crianças foram dirigidas até ao espaço exterior e sentaram-se junto à área onde se iria desenvolver a atividade, de modo a explicar o procedimento em cada etapa. Para tal, pedi a uma criança que realizasse todo o percurso para se tornar perceptível o que era necessário fazer em cada estação. Posto isto, chamei cada criança individualmente para concretizar o trajeto e acompanhei-as durante o percurso, auxiliando-as, caso fosse necessário (figura 1). Para que não houvesse tanto tempo de espera entre as crianças, a minha colega de estágio foi também chamando crianças e ajudando-as a concretizarem o trajeto, quando foi essencial. Nesta atividade esteve implícita a área da Expressão e Comunicação, no que diz respeito ao domínio da Educação Física com os seguintes objetivos: “dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como: andar, rastejar, saltar a pés juntos ou num só pé e saltar sobre obstáculos; e controlar movimentos de perícia e manipulação como: pontapear e agarrar” (Silva et al., 2016, p. 46). Além desta, estava também presente a área da Formação Pessoal e Social com o objetivo de desenvolver a autonomia.



*Figura 1. Percurso de obstáculos*

Para avaliar esta atividade, utilizei o método do registo fotográfico e da observação direta. Na área da “Educação Física, assim como em contextos de treino desportivo, a observação assume-se como uma capacidade essencial para o uso, sendo fulcral na análise e avaliação das prestações das crianças” (Aranha, 2007, citado por Mendes et al., 2012, p. 59). Através das imagens apresentadas e da observação realizada durante o percurso concretizado pelas crianças, consegui entender que as mesmas se mostraram bastante interessadas e entusiasmadas porque era uma atividade completamente diferente das que estavam habituados e, desta forma, tiveram um cuidado redobrado em concretizar todas as etapas do trajeto de forma assertiva, ou seja, nunca passaram uma estação ou fizeram “batota” para que fosse realizada mais rapidamente. Inclusive, assim que concluíram o percurso queriam novamente repetir, por isso, no fim de todas as crianças realizarem a atividade, mencionei que poderiam explorar todas as etapas de forma livre, fazendo ou não o que era suposto na atividade anterior. Por exemplo, na etapa de rastejar, ou seja, passar por baixo das barras, houve crianças que passaram por cima.

Assim, posso concluir que os objetivos propostos para esta atividade foram cumpridos pelas crianças, uma vez que todos cumpriram as diferentes etapas delineadas para o percurso, de forma autónoma. Apesar de algumas crianças serem mais introvertidas, participaram na atividade de forma muito ativa. Após finalizarmos a atividade, a educadora referiu que a atividade estava bem estruturada e que o grupo de crianças tinha gostado pela interação que tiveram durante o percurso realizado e até mesmo no momento de exploração livre. Mencionou ainda que, como são um grupo muito curioso e dinâmico, estão sempre dispostos a concretizar todas as atividades que lhes propomos, principalmente quando são experiências novas e fora do contexto a que estão habituados.

Para finalizar, a última atividade que vou apresentar deste contexto, intitulou-se “Exploração de texturas” que constou numa atividade sensorial através do tato, ou seja, consistiu em explorar diversos materiais com distintas texturas num determinado espaço, de forma livre. Segundo Rodrigues (2021), “na exploração de objetos, o tato, constitui-se num

sentido fulcral, principalmente nas crianças que são como “esponjas” que conseguem captar muita informação perceptiva, no imediato” (p. 18). A mesma autora afirma ainda, com base em Macieira (2015), que as crianças devem explorar “os objetos utilizando os seus sentidos, e particularmente o sentido do tato, vão construir conceitos mais conscientes em relação aos objetos (abstrações) pois conseguirão aprender de forma mais consistente e pormenorizada as suas características e propriedades físicas (texturas)” (p. 18).

Para iniciar a atividade, fomos com as crianças até ao espaço exterior e espalhámos pelo chão de um determinado recinto vários tipos de texturas. À medida que as crianças tinham vontade mexiam nas texturas (figura 2) e, através disso, comecei a questioná-las, juntamente com a minha colega de estágio, sobre o que sentiam quando mexiam nos materiais, se eram macios, se picavam, se tinham ondulações, entre outros aspetos relevantes. Surgiram respostas como “este pica...”, “este é estranho”, “este é muito fofo”, entre outras. Consoante as respostas que as crianças davam, tentávamos explicar que tipo de textura tinham os materiais para que o grupo começasse a conhecer outros termos. Por exemplo, houve uma criança que mencionou que a textura da parte verde da esponja era estranha, então, disse-lhe que tinha uma textura áspera. No caso da areia, uma criança referiu o nome do material e questionei sobre o que sentia quando lhe tocava, a criança afirmou “tem pedrinhas e altos”, então disse-lhe que os tipos de textura que estava a sentir era rugoso e áspero. Como se pode visualizar na figura 2 (imagem da esquerda), houve uma criança mais curiosa que experimentou as texturas com outra parte do corpo, os pés. Através desta experiência questionei se ao colocar o pé em cima e ao mexer com a mão tinha a mesma sensação, ao qual a criança respondeu que não, porque com o pé sentia que picava e com a mão sentia que, além de picar, tinha altos e baixos. Ou seja, quando assentava o pé, sentia apenas os bicos das pedras a picar, mas quando passava com a mão ou com os dedos, não tinha tanto esta sensação porque não estava a fazer pressão, mas sim um movimento mais leve. Nesta atividade estava presente a área da Expressão e Comunicação, referente ao Domínio da Educação Artística, no que diz respeito ao subdomínio das Artes Visuais, tendo como objetivo contactar com “multiplicidade de materiais e instrumentos” (Silva et al, 2016, p. 49).



Figura 2. Exploração de texturas

De modo a avaliar esta atividade, utilizei a observação direta, o registo fotográfico e o diálogo. Segundo Sim-Sim et al. (2008),

Escutar as crianças, conversar com elas, criar espaços para o diálogo, estimular a expressão oral e o desejo de comunicar favorecem o desenvolvimento da competência comunicativa, em geral, e o desenvolvimento da linguagem oral, em particular. Quando as crianças convivem em ambientes verbalmente estimulantes, aprendem novos conceitos, alargam o vocabulário, adquirem um maior domínio da expressão oral e aprendem a ter prazer em brincar com as palavras, inventar sons e descobrir as relações entre essas mesmas palavras. (p. 35)

Inicialmente, esta tarefa provocou nas crianças um nível de estranheza porque não explicámos o que era suposto fazer, apenas espalhámos os diferentes materiais no espaço exterior. Contudo, sendo o grupo bastante curioso e muito interessado, começaram por observar os distintos materiais e, posteriormente, iniciaram a exploração de cada um. Assim, posso afirmar que o objetivo estipulado para esta atividade foi cumprido.

Após o término da atividade, a educadora teve o cuidado de comentar e mencionar que, mais uma vez, tinha sido uma tarefa bastante interessante e divertida de se explorar com as crianças porque gostam de tudo o que lhes suscita curiosidade. E, o facto de não termos dado indicações foi um aspeto muito importante, pois tinham capacidade de fazer uma exploração livre. Disse ainda que, apesar de serem crianças ainda pequenas, é relevante começarmos a trabalhar este tipo de temáticas com elas através de pequenas atividades mais lúdicas para que comecem a enriquecer o seu vocabulário.

### **1.1.2. Prática de Ensino em Jardim de Infância**

No contexto de jardim de infância, o estágio decorreu entre os dias 3 de maio e 18 de junho de 2021, na mesma IPSS que realizei o estágio em contexto de creche.

O Pré-Escolar é a primeira etapa da educação básica no processo de aprendizagem ao longo da vida de uma criança, tendo como princípio o desenvolvimento equilibrado das crianças desde os três anos de idade até ao ingresso no 1.º CEB, sendo complementar da ação educativa por parte da família e devendo estabelecer uma relação com a mesma. A instituição onde decorreu o estágio no Pré-Escolar regia-se pelos estatutos da IPSS, pelas normas constantes do regulamento interno, pela legislação em vigor e por diferentes objetivos, entre os quais, promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiências de vida democrática numa perspetiva de educação para a cidadania; fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos e no respeito pela pluralidade de culturas, favorecendo uma progressiva consciência como membro da sociedade; contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso de aprendizagem; incentivar a participação das famílias no processo educativo e estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

A sala estipulada para este estágio tinha um grupo de crianças heterogêneo, composto por 15 crianças, com idades compreendidas entre os quatro e os cinco anos, havendo quatro do sexo masculino e 11 do sexo feminino.

À semelhança do estágio em creche, este foi concretizado em tempo de pandemia. Assim, cada educadora ou auxiliar recebia as crianças da sua respetiva sala a partir da hora de abertura. Pelas 9:30h, a educadora iniciava a reunião da manhã na área do tapete, começando pela eleição do chefe do dia, pelo registo das presenças e da meteorologia. Nesses momentos, a educadora aproveitava também para cantar e/ou contar histórias, assim como permitia que as crianças partilhassem acontecimentos com as restantes. Posteriormente, eram dinamizadas as atividades estipuladas pela educadora com o apoio da auxiliar de sala, sendo estas feitas em grande grupo, pequenos grupos ou individualmente.

No que diz respeito ao grupo de crianças, na generalidade, estas demonstravam bastante interesse e curiosidade pelas atividades sugeridas, apreciando experiências inovadoras e desafiantes. Porém, havia duas crianças mais desafiadoras e que, por vezes, não lhes suscitava tanto interesse as atividades, por isso, decidi atribuir a essas mais responsabilidades para conseguir retirar maior aproveitamento, tanto delas, como dos restantes colegas que se mostravam sempre dispostos em colaborar. No decurso do dia, as crianças sabiam perfeitamente a sua rotina, por exemplo, a hora da brincadeira livre, das atividades programadas, da alimentação, entre outros. Além disto, eram um grupo com bastante autonomia e muito ativo porque, cada vez que realizávamos uma atividade em que era preciso materiais, as crianças conseguiam ir buscá-los de forma ordenada.

A equipa de sala era constituída por uma educadora e uma ajudante de ação educativa. O trabalho desenvolvido na sala era realizado em equipa, de forma a promover um ambiente acolher e harmonioso.

A sala tinha um espaço bastante amplo e era dividida por áreas de trabalho, fazendo jus aos modelos pelas quais a instituição se orientava: área das construções, área dos jogos de mesa, área da casinha de bonecas, área das expressões plásticas, área do computador e área da leitura. Contava ainda com um espaço destinado às reuniões da manhã em grupo, sendo ele denominado por tapete. Além disso, possuía ainda quatro mesas de trabalho.

O ambiente educacional da sala tinha como principal objetivo envolver as crianças num processo de aprendizagem ativa, que promovia o desenvolvimento equilibrado e saudável das crianças. A sua organização visa proporcionar às crianças as mais diversas oportunidades de realizar experiências de desenvolvimento e aprendizagem.

O projeto de sala tinha como intuito apoiar a ação educativa, procurando adequar-se ao contexto educativo das crianças, com o objetivo de dar a conhecer o trabalho pedagógico, o papel fundamental da família, bem como os objetivos estabelecidos no projeto educativo da instituição. O tema aglutinador do projeto seria ajudar as crianças a sentirem-se “felizes” e confiantes nas pequenas descobertas que vão realizando no dia-a-dia, destacando-se

algumas prioridades: organizar o espaço e reestruturá-lo de acordo com as necessidades do grupo; criar um ambiente acolhedor; criar relações de afeto entre o adulto e a criança; incentivar a criança a expressar-se espontaneamente a vários níveis; valorizar as capacidades de cada um; e ajudar as crianças a pensar. Assim, a intenção do projeto era contribuir para a resolução de problemas, para que possam formar cidadãos livres, responsáveis, autónomos, solidários, possuidores de um espírito democrático, respeitadores, abertos ao diálogo, críticos e criativos.

Relativamente ao espaço exterior, o mesmo era utilizado por todas as salas e estava organizado também por zonas. Para melhor funcionamento e organização, os grupos eram distribuídos pelos espaços ao longo das semanas para que não houvesse cruzamento de crianças de outras salas no mesmo espaço. Todos os espaços eram desinfetados após a sua utilização.

**Projeto de estágio.** O projeto de estágio surgiu após a observação das necessidades do grupo durante a primeira semana, em que nos deparámos essencialmente com a falta de exercício físico. Assim, começámos a pensar que poderíamos englobar os nossos projetos de fim de curso, um ligado à vertente da alimentação e outro da higiene. Após um diálogo com a educadora, percebemos que a mesma já tinha abordado o tema da alimentação, mas de uma forma muito superficial e ainda não se tinha focado no tema da higienização. Por isso, também referiu que seria um ótimo tema para desenvolver.

Desta forma, surgiu o projeto intitulado “Cidadania – Educar para a Saúde”, tendo como objetivo, educar as crianças para hábitos de vida saudáveis, repensando as suas ações do dia-a-dia, de modo a conservar o ambiente numa perspetiva futura, assim como o seu próprio corpo através da alimentação saudável e higienização.

Neste seguimento, surgiram diferentes atividades como, por exemplo: o jogo de distinção de alimentos saudáveis e não saudáveis; a construção de uma pirâmide alimentar; a realização de uma refeição saudável; a higienização das mãos; e o jogo de orientação.

Agora passo a evidenciar determinadas atividades em que senti as crianças mais interessadas. A primeira atividade intitulou-se “Uma alimentação saudável” e consistiu na leitura da história “A lagartinha muito comilona”<sup>1</sup> com recurso a um modelo de uma lagarta em formato gigante, na qual as crianças colocavam os alimentos à medida que a lagarta os comia. Segundo Santos (2010), a leitura de histórias promove “o desenvolvimento da linguagem e o enriquecimento do vocabulário”, potenciando “a criação de hábitos de leitura” (p. 14).

Para iniciar esta atividade, as crianças sentaram-se na área do tapete e comecei por realizar a leitura da história, mostrando as várias imagens do livro e entregando a cada criança um alimento para colarem na lagarta quando estes surgiam na história (figura 3). Ao longo da leitura da história falámos sobre a importância de comermos legumes e através das

---

<sup>1</sup> Eric, C. (2016). *A lagartinha muito comilona* (7ª ed.). Kalandraka Editora

ilustrações do livro identificámos os alimentos que devemos ingerir em maior e menor quantidade e ainda contabilizámos o número de alimentos que a lagarta comia por dia. Após a leitura, solicitei a cada criança que desenhasse, numa folha de papel, dois alimentos presentes na história para colocarmos numa lagarta previamente construída em cartolina (figura 4). Devido ao facto da atividade descrita ser extensa, foi repartida por dois dias.

Nos dias de hoje, é cada vez mais importante sensibilizar as crianças para ingerirem alimentos mais saudáveis e, isso, só é possível fazer quando trabalhamos em contexto escolar. É fundamental ter consciência que a criança “é extremamente dependente de uma alimentação saudável e, por isso, mais sensível às carências, desequilíbrios ou desadequação alimentares” (Nunes & Breda, 2001, p. 14). Desta forma é relevante “escolher alimentos seguros, do ponto de vista da sua qualidade e higiene, e diversificados, por forma a satisfazer todas as necessidades de nutrientes essenciais” (Nunes & Breda, 2001, p. 15).

Esta atividade abordava diferentes áreas das OCEPE (Silva et al, 2016), tais como: a Expressão e Comunicação, no domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita com o objetivo de “compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação” (p. 62); no domínio da Matemática com os objetivos de “identificar quantidades através de diferentes formas de representação (contagens, desenhos, símbolos...)” (p. 77) e organizar conjuntos de um certo número de objetos; no domínio da Educação Artística, referente ao Subdomínio das Artes Visuais com o objetivo de “desenvolver capacidades expressivas e criativas através de (...) produções plásticas” (desenho) (p. 50); e na área do Conhecimento do Mundo com o objetivo de conhecer e distinguir alimentos saudáveis e não saudáveis.



Figura 3. Leitura da história “A lagartinha muito comilona”



Figura 4. Lagartinha com os respectivos alimentos ingeridos elaborados pelas crianças

De modo a avaliar esta atividade, utilizei os seguintes instrumentos: observação direta, registo fotográfico e diálogo. Segundo Nunes (2020), as crianças expressam os pensamentos através da linguagem, por isso, é importante ter em consideração a linguagem verbal, mas também a linguagem corporal que as mesmas transmitem durante as atividades (p. 4). Logo, estes três instrumentos de avaliação relacionam-se entre si e permitiram-me compreender que os objetivos delineados para esta atividade foram cumpridos.

O grupo, desde o início, demonstrou interesse pela história e pelas ilustrações do livro, o que facilitou o diálogo quanto aos acontecimentos importantes reportados na história, evidenciando os alimentos saudáveis e não saudáveis. De acordo com Ministério da Educação (2021)

ouvir contar histórias na infância leva à interiorização de um mundo de enredos, personagens, situações, problemas e soluções que proporcionam às crianças um enorme enriquecimento pessoal, contribuindo para o alargamento do léxico oral e para a formação de estruturas cognitivas que permitem compreender melhor e mais rapidamente não só as histórias escritas, mas também os acontecimentos do quotidiano. (p. 23)

Esta história também permitiu captar a atenção das mesmas devido às ilustrações do livro, porque tinham diferentes cores e os desenhos eram em formato grande. De acordo com Pimentel (2017), em idade de Pré-Escolar,

as ilustrações ganham um papel fundamental nos livros infantis, pois são a única maneira que a criança tem de interpretar a história, e mesmo que esta lhe esteja a ser contada, auxilia no seguimento da narrativa. As ilustrações têm diversas funcionalidades, tais como, atrair, cativar, estimular a atenção da criança, substituir o texto pelos elementos gráficos (p. 15).

Durante o conto, as crianças interagiram dizendo os diferentes alimentos que iam aparecendo ao longo da história, assim como outros elementos que foram surgindo, como, o ovo, a folha, o sol, entre outros. No fim da história, conversei com as crianças sobre o que tinha acontecido na história e qual tinha sido o motivo que levou a lagartinha a ficar tão grande.

Como o objetivo principal da atividade era conhecer e distinguir os alimentos saudáveis e não saudáveis, aprofundei mais esta temática com o grupo durante o diálogo que tivemos, posterior ao conto. Como as crianças têm idades muito pequenas, tiveram alguma dificuldade em compreender que os alimentos mais açucarados são os que prejudicam mais a nossa saúde, daí ter surgido comentários, como por exemplo, "...a tarte é saborosa, por isso faz bem à minha barriga". Contudo, havia crianças que já tinham alguma consciência relativamente aos alimentos que poderemos ingerir em maior ou menor quantidade, por isso, tornou-se mais fácil trabalhar com o grupo. Houve uma criança que relatou "...um dia fui à festa de anos do meu primo e comi muitos doces e depois fiquei com dor de barriga". Através deste comentário expliquei às crianças que devemos ingerir mais legumes e frutas como, por exemplo, maçã, pera, pepino, alface, ervilhas, entre outros alimentos e que, apenas em dias especiais, como festas de aniversário podemos comer alimentos mais açucarados (bolo de aniversário, chupa-chupa, rebuçados, etc.). Mencionei, ainda, que devemos ter consciência de quantos doces podemos ingerir, ou seja, uma quantidade muito pequena, se não aconteceria como a lagartinha da nossa história, que ficou com dores de barriga e excesso de peso. Para além dos comentários de algumas crianças, que foram bastante pertinentes, também estabeleci a ligação com o almoço facultado pela escola, tendo questionado ao grupo se costumavam comer alimentos saudáveis ou não saudáveis. Após o conto da história e o diálogo, conseguiram concluir que ingeriam alimentos saudáveis.

No fim da semana em que concretizei esta atividade, em forma também de avaliação, pedi às crianças que desenhassem a atividade que mais tinham gostado de concretizar durante a semana. Correia (2012) afirma que "o desenho da criança é encarado como um instrumento de medida, ou como meio de desenvolvimento de aspetos importantes da criança" (p. 13). Concluí que a atividade preferida das crianças foi a leitura da história e a construção da lagarta porque foi destaca pela grande maioria do grupo (figura 5).

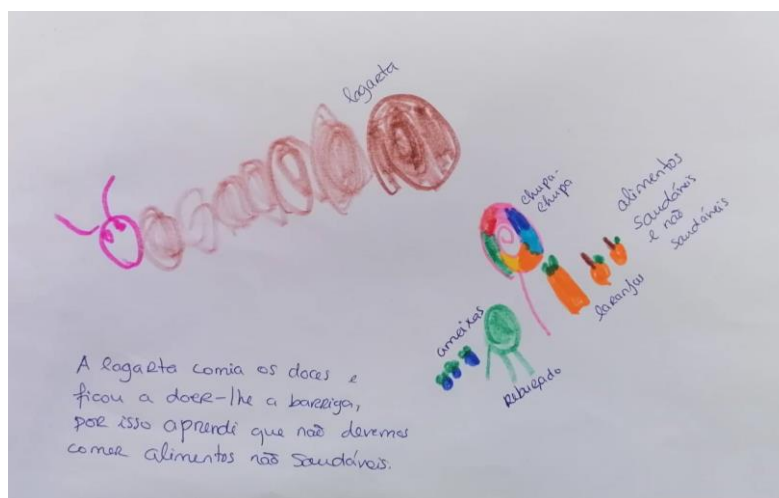


Figura 5. Desenho relativo à atividade mais interessante

No fim da atividade, a educadora mencionou que a história tinha sido muito bem selecionada porque trabalhava um tema muito importante e as ilustrações também captavam bastante a atenção das crianças.

A segunda atividade que destaque denominava-se “Exercitar” e surge na sequência da abordagem da temática da alimentação saudável na primeira semana, uma vez que é essencial que as crianças compreendam que além de termos que fazer uma alimentação equilibrada, também é necessário haver a prática do exercício físico. Assim, a atividade consistiu em três momentos distintos. Comecei por abordar a importância do desporto no nosso quotidiano, fazendo as crianças refletirem sobre o que poderia acontecer se só ingeríssemos alimentos em demasia e nunca fizéssemos atividade física. Após algumas conclusões, como por exemplo, “...ficaríamos gordinhos.”; “...deixávamos de conseguir andar...”; “...ficávamos mais cansados quando fosse para andar...”, entre outras, lancei o desafio ao grupo de nos deslocarmos até ao espaço exterior para fazer atividade física. M. Oliveira (2017) afirma que

atualmente a existência da problemática da inatividade das crianças e jovens em idade escolar é bastante notória, o que não deixa de ser preocupante, pois os padrões de comportamento sedentários são considerados muito elevados e o nível de ingestão alimentar é superior ao necessário. (...) Este tipo de comportamentos inadequados está na origem de um grande problema de saúde, que é a obesidade. (p. 15)

Logo, “é fundamental que uma criança brinque de forma regular em diversos contextos”, de modo a ter um desenvolvimento equilibrado (M. Oliveira, 2017, p. 15).

O segundo momento consistiu na realização de uma coreografia que elaborei a partir de uma música (figura 6). Esta serviu como forma de aquecimento para o último momento da atividade que constou na concretização de um percurso de obstáculos com diversos materiais (figura 7). Nesta existiam diferentes exercícios, tais como: caminhar por cima de uma fita, saltar entre espaços limitados, rastejar e saltar a uma determinada altura, fazer a cambalhota, saltar dentro de sacos e derrubar diferentes pinos através de uma bola de futebol. Segundo Bragada (2000, citado por Nunes, 2011), “a Educação Física na educação Pré-Escolar deve contribuir para o desenvolvimento harmónico multilateral e interdisciplinar possibilitando o desenvolvimento das capacidades motoras e das habilidades motoras ou básicas” (p. 23). Para que a atividade corresse de uma forma mais organizada, decidi sortear os nomes das crianças para saberem em que lugar fariam o percurso. Assim, à medida que os nomes saíam, era atribuído a cada criança um número que deveriam responder quando fossem chamados para realizar o percurso. De modo que as crianças não ficassem tanto tempo à espera de serem chamadas, a minha colega de estágio auxiliou-me neste processo, chamando também alguns elementos do grupo e acompanhando-os caso fosse necessária ajuda.

Nesta atividade estava subentendida a área da Expressão e Comunicação, no domínio da Educação Artística, no que diz respeito ao subdomínio da Dança com o objetivo de “desenvolver o sentido rítmico e de relação do corpo com o espaço e com os outros” (Silva et

al., 2016, p. 57) e no domínio da Educação Física, com os objetivos de “explorar a relação do corpo com os objetos em movimento no espaço, o controlo dos objetos, utilizando as mãos e os pés, bem como outras partes do corpo” (Silva et al., 2016, p. 45); “dominar movimentos que implicam deslocamentos e equilíbrios como”: andar, rastejar, saltar a pés juntos ou num só pé e saltar sobre obstáculos; e “controlar movimentos de perícia e manipulação como: lançar, (...) pontapear...” (Silva et al., 2016, p. 46). Para finalizar, estava também presente a área da Formação Pessoal e Social com o objetivo de desenvolver a autonomia.



Figura 6. Realização da coreografia



Figura 7. Percurso de obstáculos

De modo a avaliar a atividade, recorri ao método do registo fotográfico, da observação direta e do diálogo, este último, mais especificamente no primeiro momento da atividade. O registo fotográfico permitiu-me captar os momentos da atividade, “enquanto representações autênticas de situações vivenciadas [...] em contexto de ação, quer seja no interior da sala de aula, quer em outros espaços da escola/jardim-de-infância ou, ainda, em actividades educativas desenvolvidas no âmbito das comunidades suas envolventes” (Sá-Chaves, 2002, citado por Freitas, 2015, pp. 66-67). Consoante as imagens apresentadas e a observação durante a dança e o percurso de obstáculos, consegui perceber que as crianças se mostraram bastante interessadas e entusiasmadas com os diferentes momentos da atividade porque difere daquilo que estão habituados no seu quotidiano.

Além disto, pediram novamente para realizar a dança e o percurso, o que demonstra a elevada motivação do grupo. E, como tal, fizemos novamente a repetição dos dois últimos momentos da atividade. Por último, permiti que explorassem o espaço de forma livre e ainda coloquei música, caso houvesse crianças que quisessem dançar. Considero este último momento de exploração livre bastante importante, na medida em que, consegui ter perceção daquilo que as crianças imaginam que poderão realizar com determinados objetos e também posso “constatar que a criança ao usufruir de tempo para o repouso e para a brincadeira nos seus tempos livres, está a adquirir hábitos de vida saudável” (M. Oliveira, 2017, p. 15).

Desta forma, posso afirmar que os objetivos delineados para esta atividade foram cumpridos pelas crianças, pois conseguiram desenvolver o sentido rítmico e a sua relação com o espaço e com os colegas, explorar a relação do corpo com os objetos num determinado espaço e ainda desenvolver a autonomia, uma vez que realizaram o percurso sem qualquer tipo de auxílio.

Por último, vou destacar a atividade “Desperdício Alimentar” que consistiu na visualização de uma história digital e na confeção de uma receita. Primeiramente, abordei com o grupo de crianças a temática do desperdício alimentar e questionei-os sobre o que o tema lhes suscitava. As crianças conseguiram apenas perceber que estava ligado á área da alimentação, por isso, comecei por falar com as mesmas sobre a importância deste tema, alertando-as e sensibilizando-as para a problemática do desperdício alimentar. Neste seguimento, apresentei-lhes uma história “A Rita encolheu. E agora?”<sup>2</sup> que explicava no que consistia o desperdício alimentar e como podemos evitá-lo (figura 8). De acordo com Sobrino (2000, citado por Pimental, 2017), “O hábito da leitura desperta e estimula a imaginação infantil, fomenta e educa a sensibilidade, provoca e orienta a reflexão e cultiva a inteligência” (p. 12). Assim, expliquei-lhes a relevância de não desperdiçar comida, de como podemos reaproveitar as sobras e ainda o facto de podermos também alimentar os animais com a comida que já não vamos ingerir. Depois, desafiei as crianças a realizarem juntamente comigo uma refeição saudável (figura 9) com base nos ingredientes que a menina da história desperdiçou, para que estas percebessem que podemos reaproveitar qualquer alimento já confeccionado para fazer outra refeição. Assim, utilizámos como ingredientes de desperdício massa e frango e confeccionámos uma massa fria, dando origem a outra refeição, por sua vez, saudável.

Nesta atividade estava presente a área de Conhecimento do Mundo com os objetivos de perceber o conceito de desperdício alimentar; compreender a importância de não desperdiçar alimentos; e elaborar uma refeição com alimentos saudáveis, a área da Formação Pessoal e Social com os objetivos de “desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões” (Silva et al., 2016, p. 40); e desenvolver o trabalho de grupo, cooperação e interajuda e a área

---

<sup>2</sup> Hugon M., & Gonçalves, A. (2015). *A Rita encolheu. E agora?*. Zero Desperdício. [https://zerodesperdicio.pt/livros/a\\_rita\\_encolheu/index.html](https://zerodesperdicio.pt/livros/a_rita_encolheu/index.html)

da Expressão e Comunicação, no domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita com o objetivo de “compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação” (Silva et al., 2016, p. 62).



Figura 8. Audição da história “A Rita encolheu. E agora?”



Figura 9. Confeção de uma receita saudável

Para avaliar a atividade, utilizei como instrumentos de avaliação uma grelha de observação da intervenção pedagógica (Apêndice I), com base na observação direta que realizei, e o registo fotográfico. As grelhas de observação serviram “para facilitar a organização da informação à medida que eram recolhidas as informações” (Nogueira, 2015, p. 20). Estes instrumentos possibilitaram-me perceber que os objetivos propostos tinham sido cumpridos pelas crianças, uma vez que, a partir da história apresentada, as mesmas já conseguiram dizer que o desperdício alimentar estava relacionado com a comida que não ingerimos e que deitamos fora. Compreendi ainda que esta atividade teve um impacto positivo na maioria das crianças, que inicialmente desconheciam ser possível reaproveitarmos alimentos para confeccionar algo. Optei por escolher uma história em formato digital para que o grupo conhecesse outros meios de leitura, além dos livros em formato de papel, e para perceber qual seria a reação do mesmo. As crianças gostaram bastante do formato digital, porque as imagens se movimentavam e puderam visualizá-las à medida que a história foi contada, ao contrário do que é habitualmente feito através dos livros.

Outro aspeto que também me surpreendeu foi que as crianças prontamente perceberam o porquê de não desperdiçar comida, tendo elas próprias alertado que têm sempre comida à sua disposição ao contrário de algumas crianças que não têm comida. Além disto, rapidamente disseram que essas comidas reaproveitadas poderiam ser doadas a essas crianças necessitadas, a pessoas sem abrigo, a instituições de ação social ou, as mais estragadas, poderiam servir de alimentação para animais. Estas conclusões intuitivas das crianças fizeram com que me orgulhasse do meu trabalho, pois senti que as crianças compreenderam muito bem a temática que eu considerava complexa e que desenvolveram mais um pouco o seu espírito de interajuda e solidariedade com o próximo.

Mencionando mais especificamente a grelha de observação, esta possibilitou-me avaliar as crianças na sua individualidade e registar afirmações pertinentes. Além disto, consegui também compreender que a atividade não teve o mesmo impacto para todas as crianças porque umas mostraram-se mais desinteressadas que outras, o que acabou por dificultar também a compreensão da temática. Contudo, avalio a atividade de uma forma positiva, uma vez que consegui, de uma forma simplificada, transmitir o conceito de desperdício alimentar.

**Avaliação do projeto de estágio.** A avaliação foi realizada, maioritariamente, por registo fotográfico, sob observação direta, observando o interesse e empenho das crianças nas atividades, e com base nos testemunhos das crianças que foram utilizados para divulgação do projeto. Segundo a Direção-Geral da Educação (DGE) (2011), o educador, no que se refere aos métodos de avaliação, “deve utilizar técnicas e instrumentos de observação e registo diversificados que possibilitem sistematizar e organizar a informação recolhida”.

Para a divulgação, em cada semana, as crianças indicavam, de forma oral, os conhecimentos que adquiriram na mesma e de seguida, registávamos numa maçã recortada em cartolina. Posteriormente, com recurso a uma árvore já existente na sala, colocámos essas frutas, de modo a ficar visível a toda a comunidade escolar (figura 10). Isto serviu também para avaliação da perceção das crianças acerca dos conteúdos abordados em cada semana.

Este projeto permitiu que conseguisse trabalhar diferentes temas com as crianças e proporcionar-lhes diversas experiências muito interessantes e enriquecedoras para o seu futuro. Deste modo, avalio o projeto de forma positiva, uma vez que todos os objetivos propostos foram atingidos e consegui, em conjunto com o meu par de estágio, dinamizar todas as atividades que tínhamos estipulado com sucesso.

Para concluir, a educadora demonstrou grande interesse pelo projeto e pelas atividades desenvolvidas através do mesmo, referindo que estavam corretamente estruturadas e adequadas à faixa etária. Contudo, mencionou que havia crianças com maior dificuldade em certas práticas porque não foram estimuladas durante o tempo de pandemia em que estiveram em casa, o que resultou no retrocedimento das capacidades desenvolvidas durante o ano anterior em que estiveram no jardim de infância.



Figura 10. Avaliação e divulgação do projeto de estágio

## 1.2. Caracterização do local de estágio – 1.º Ciclo do Ensino Básico

O estágio no 1.º CEB, foi realizado em duas turmas do 2.º e 4.º ano de escolaridade, num agrupamento de escolas na cidade de Rio Maior. Este estabelecimento de ensino, usufrui ainda de 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e três centros escolares com as valências de Pré-Escolar e 1.º CEB.

Segundo a instituição, o projeto educativo rege-se por um “documento que consagra a orientação educativa do agrupamento de escolas ou da escola (...) no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento de escolas ou a escola (...) se propõe cumprir a sua função educativa” (Decreto-Lei n.º 75/2008, com a redação dada pelo Decreto-Lei n.º 137/2012, p. 3351). Este projeto educativo pretende ser um instrumento coerente de gestão onde estão delineados objetivos estratégicos e operacionais claros, no sentido de alcançar as metas identificadas para cada eixo, tentando respeitar, sempre, as particularidades próprias dos vários estabelecimentos de educação que constituem o agrupamento de escolas enquanto parte constituinte de um todo, que lhe confere uma identidade única.

Este agrupamento está envolvido no Projeto-Piloto de Inovação Pedagógica (PIPP) e tem como principal finalidade o sucesso educativo de todos os alunos, ou seja, que se diminuam as retenções e, por sua vez, aumente o aproveitamento escolar. Através da implementação deste projeto pretendeu-se perceber os fatores que podem facilitar ou dificultar a futura implementação ao nível nacional, e como se pode melhorar as aprendizagens dos diversos alunos. Desta forma, o ano letivo é dividido por dois semestres, ao contrário do que é frequente na maioria das escolas, em que mantêm os três períodos letivos.

A escola sede era composta por uma grande área, uma vez que abrange três ciclos de escolaridade. Está dividida em dois pisos, sendo que no rés do chão localizava-se o refeitório, o bar, a reprografia, a secretaria, a sala de professores, a cozinha, as casas de banho e ainda algumas salas de aula. Por sua vez, o primeiro andar destinava-se apenas a

salas de 1.º CEB, havendo seis turmas, três do 4.º ano de escolaridade e uma pelos restantes anos de escolaridade. Existia ainda uma sala destinada a crianças com Necessidades Educativas Especiais, uma biblioteca, casas de banho e uma sala de relaxamento, local onde as crianças tinham sessões de relaxamento quinzenalmente.

Relativamente ao espaço exterior, era dividido entre os três ciclos. O 1.º CEB usufruía de um parque infantil, com baloiços, escorregas, e outro tipo de materiais, como pneus e barras para desenvolverem a motricidade e espaços verdes. O restante meio estava estipulado para os restantes alunos dos outros ciclos, permitindo-lhes usufruírem de espaços verdes, mesas, bancos, campo de voleibol e um campo de futebol. Ainda no espaço exterior, no que diz respeito às aulas de Educação Física, os alunos possuíam dois campos de futebol, dois campos de basquetebol e uma pista de atletismo.

A escola não apresenta nenhum horário fixo para a abertura e fecho. Contudo, o horário escolar das crianças do 1.º CEB variava no tempo em que realizei o estágio, devido à pandemia. Assim, as três turmas de 1.º, 2.º e 3.º anos de escolaridade entravam às 09:30h e saíam às 16:00h, enquanto as restantes turmas de 4.º ano de escolaridade iniciavam às 09:00h e terminavam às 15:30h. É de salientar que após as aulas terminarem havia crianças que tinham ainda uma hora de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC). No que diz respeito ao 2.º e 3.º Ciclos, os horários escolares variavam entre as 08:00h e as 18:30h.

### **1.2.1. Prática de Ensino em 1.º CEB em 2.º ano**

O estágio, realizado em contexto de 1.º CEB, no 2.º ano de escolaridade, decorreu entre os dias 18 de novembro de 2021 e 21 de janeiro de 2022, com interrupção letiva de três semanas.

Para realizar este estágio, foi-me atribuída uma turma de 2.º ano composta por 24 alunos, havendo 14 rapazes e 10 raparigas, com idades compreendidas entre os 7 e 8 anos. Uma das alunas apresentava “Distrofia de Cones”, uma patologia degenerativa que se caracteriza pela perda de visão central. Apesar das limitações da aluna, esta conseguia acompanhar a turma e realizar a maioria das tarefas exigidas, sendo apenas necessário adaptar as condições físicas (lugar; ajuste da luz na sala de aula; aumento da letra no quadro; utilização do manual em suporte digital; entre outros). Além disto, a aluna possuía também um aparelho (idêntico a uma lupa), que ampliava as letras e facilitava a sua leitura e escrita. Existiam também cinco alunos que beneficiavam de apoio educativo, havendo uma professora estipulada para, num determinado horário, apoiá-los. Havia ainda um aluno que era acompanhado em Terapia da Fala por uma entidade externa à escola e uma aluna que era acompanhada pelo Serviço de Psicologia do Agrupamento para despiste de dislexia.

O comportamento da turma era pouco satisfatório, uma vez que eram bastante faladores e irrequietos, sendo necessário chamar constantemente à atenção, levando-os a corrigir determinadas atitudes impróprias. Dentro da turma, destacavam-se quatro alunos que

revelavam bastante imaturidade e instabilidade nas tarefas em sala de aula. Demonstravam dificuldades em estar sentados corretamente nos seus lugares, eram muito desorganizados e os seus trabalhos apresentavam-se sempre pouco cuidados. Relativamente ao aproveitamento da turma, este era satisfatório. Na generalidade, a maioria dos alunos apresentava um ritmo de trabalho muito lento e pouca autonomia na realização das atividades. Revelavam maiores dificuldades na disciplina de Português, nomeadamente nos domínios da leitura e escrita.

No que diz respeito à equipa de trabalho, estava destacada para a turma apenas a professora titular. Porém, existia, em certos dias, uma professora de apoio na sala para auxiliar as crianças com maiores dificuldades.

A sala de aula do 2.º ano era um espaço com dimensões reduzidas, perante o número de crianças que constituíam a turma, dificultando a disposição das mesas de trabalho. Porém, possuía capacidade para 24 lugares sentados e um lugar com a respetiva secretária para a professora. Como estratégia para obtenção de um espaço mais amplo, a professora optou por organizar as mesas por grupos de quatro elementos, de modo a facilitar a aprendizagem cooperativa, uma das medidas estratégicas do PIPP. Neste âmbito, as mesas já estavam de acordo com o Apoio Tutorial Multidisciplinar, proporcionando aos alunos com maior aptidão ou maior facilidade de aprendizagem, auxiliarem a professora na aprendizagem dos restantes colegas. Outro aspeto que reduzia ainda mais o pouco espaço que a sala possuía, era o facto de as crianças terem que colocar as suas mochilas nas costas da cadeira, o que fazia com que dificultasse a passagem e acessibilidade das professoras para chegar aos alunos.

Além do que mencionei, a sala continha ainda um quadro de giz e um quadro interativo. Esta tinha muita luz natural proporcionada por duas paredes com várias janelas. Contudo, interferiam com a visualização para o quadro, o que fazia com que estivessem praticamente todas fechadas durante o dia. Apesar de considerar a luz natural como um aspeto muito positivo, também ressaltava um aspeto negativo que era o facto de não haver espaço suficiente para expor os trabalhos realizados pelos alunos e os recursos construídos pela professora devido ao elevado número de janelas em cada parede.

**Projeto de estágio.** O projeto de estágio que desenvolvi em conjunto com o meu par surgiu na primeira semana de observação, mais especificamente na hora do lanche. Como os alunos tinham de comer dentro da sala devido ao facto de, por vezes, aparecerem lanches dentro dos caixotes do lixo, foi fácil percebermos que os lanches que a maioria das crianças traziam não eram saudáveis. Daí, pensámos em realizar um projeto que envolvesse a alimentação saudável. Durante esta semana também nos apercebemos que as crianças não realizavam atividade desportiva, mesmo havendo um horário estipulado para essa prática.

Após refletirmos sobre o assunto, conversámos com a professora titular e, a mesma, referiu que não tinha tempo para investir na atividade física com a turma porque estavam atrasados nos conteúdos das áreas do Português, Matemática e Estudo do Meio. Explicou-

nos ainda que, como determinados elementos da turma tinham grandes dificuldades de aprendizagem e o seu ritmo de trabalho era lento, acabava por demorar mais tempo a lecionar os conteúdos, o que não lhe permitia focar nas outras áreas, como a do desporto. Relativamente aos lanches, salientou que já tinha conversado com os alunos sobre a importância de terem uma alimentação saudável para que compreendessem que deveriam de pedir aos pais para trazerem lanches mais benéficos para a sua saúde. Contudo, não houve grande evolução nesse aspeto porque continuaram a trazer lanches pouco saudáveis. Além disso, as crianças que traziam lanches saudáveis apelavam sempre aos colegas para partilharem o seu lanche para que pudessem comer alimentos não saudáveis como, por exemplo, bolacha com chocolate, bolos, entre outros. Apesar da professora alertar para que não troquem ou partilhem os lanches, os alunos acabavam por fazê-lo sem entender as consequências.

Neste seguimento, a professora também mencionou que a alimentação era um dos temas da área do Estudo do Meio que iríamos lecionar nas próximas semanas, por isso mesmo, seria um excelente tema a trabalhar com os alunos. Deste modo, surgiu o projeto intitulado “Educar para a Saúde” que se baseou na partilha de conhecimentos relacionados com hábitos de vida saudáveis. Este tinha como objetivo principal educar as crianças para hábitos de vida saudáveis, reconsiderando os seus comportamentos no dia-a-dia, preservando o meio ambiente envolvente numa perspetiva futura, assim como o seu próprio corpo através da alimentação saudável e da prática de exercício físico.

Relativamente às atividades desenvolvidas no 2.º ano de escolaridade destaco entre muitas, três que suscitaram aos alunos maior interesse e entusiasmo. Para começar, passo a salientar a atividade intitulada “A Roleta dos Órgãos dos Sentidos”. Iniciei a atividade começando por questionar as crianças sobre quais seriam os órgãos dos sentidos. Surgiram respostas como “...é cheirar, comer, ouvir...”; “...está relacionado com o nariz, o de cheirar.”; entre outras. Como as crianças não sabiam corretamente os termos, arranjam uma estratégia para conseguirem chegar perto do que pretendia. Após isto, expliquei aos alunos os termos corretos que utilizamos para especificar cada um dos cinco sentidos, dando-lhes exemplos práticos, como “estou a cheirar uma flor, logo utilizo o nariz, por isso, o sentido é o olfato”, entre outros.

Para facilitar a compreensão dos alunos, desafiei-os a jogarmos um jogo. Para isso, distribui por cada um, uma ficha de trabalho em que constavam imagens de cada um dos sentidos e linhas. Inicialmente tiveram de preencher por baixo de cada imagem o nome do respetivo sentido e, depois expliquei-lhes, que teriam de preencher os restantes espaços consoante aquilo que sairia no jogo. Explicando agora o jogo, este consistia em rodar uma roleta (nesta estavam desenhados os órgãos dos sentidos) e as crianças tinham de referir o sentido que estava representado e adivinhar que objeto ou alimento lhe era apresentado (figura 11). Por exemplo, quando calhava o órgão referente ao paladar, as crianças teriam de

dizer que era o paladar e, de olhos vendados, provar algum alimento para depois adivinhar. Depois, escreviam na ficha de trabalho que lhes entreguei, o alimento que correspondia ao sentido do paladar.

O jogo “é um excelente instrumento pedagógico, porque desenvolve um enorme número de capacidades, quer a nível físico, psicológico e social” (Teixeira, 2011, p. 14). Para as crianças, o jogo é sempre uma vertente mais interessante porque desperta curiosidade e atenção, uma vez que é algo fora do contexto em que estão habituados a trabalhar. É essencial

assumir a utilização dos jogos, sabendo que o trabalho escolar se tornará, na escola, a mais “rica” das consequências sociais para os alunos. Então, esta solução passa pela multiplicação dos jogos educativos com a condição de estas serem primeiros jogos que têm, por acréscimo, qualidades pedagógicas. (Teixeira, 2011, p. 15)

Nesta atividade estava presente a área de Estudo do Meio tendo como objetivos, identificar e reconhecer os diferentes órgãos dos sentidos; localizar, no corpo, os órgãos dos sentidos; distinguir objetos pelo cheiro, sabor, textura, forma, entre outros; e distinguir sons, cheiros e cores do ambiente envolvente e a área de Português com o objetivo de “escrever corretamente palavras com todos os tipos de sílabas, com utilização correta dos acentos gráficos e do til” (DGE, 2018, p. 8).



*Figura 11. “A Roleta dos Órgãos dos Sentidos”*

Os três instrumentos de avaliação da atividade foram a grelha de observação (Apêndice II), o registo fotográfico e a ficha de trabalho sobre os órgãos dos sentidos (Apêndice III). Estes elementos de avaliação possibilitaram-me compreender que os objetivos propostos para esta atividade tinham sido adquiridos com sucesso, uma vez que a turma também se empenhou bastante nesta tarefa, sendo que nenhuma criança recusou a participação na atividade. Os alunos ficaram entusiasmados e curiosos com o recurso lúdico que construí para o jogo, porque era algo que não estavam habituados a trabalhar. Quando demos início ao jogo, à medida que fui chamando os alunos gerou-se um grande entusiasmo por parte das crianças que estavam à espera, ansiosas por experimentar a roleta. Contudo, conseguiram respeitar-se mutuamente e aguardar pela sua vez.

Optei por realizar a ficha de trabalho para auxiliar na concretização do jogo e para as crianças não desmotivarem pelo tempo de espera para fazerem a atividade, pois demorou

bastante tempo devido ao número de elementos que a turma continha. Além disto, também serviu como método de avaliação para perceber quem esteve atento à atividade, quem conseguiu acompanhar o jogo e se tinham compreendido corretamente os órgãos dos sentidos, colocando nos espaços corretos o nome de cada órgão e os respectivos exemplos que saíram na roleta. Através disto, posso afirmar que a atividade teve um resultado positivo. Luz (2016), afirma que a criança ao estar a “brincar” durante a sua aprendizagem consegue interiorizar os conteúdos pretendidos, implicando assim, o seu desenvolvimento social, intelectual e moral, sendo por isso crucial a sua presença na prática pedagógica.

Outra atividade que cativou bastante os alunos foi “As emoções”. Para iniciar, os alunos leram o texto “O monstro das cores” do seu manual escolar e começamos por abordar a temática, questionando os alunos sobre que tipo de emoções poderíamos sentir e quais as que estavam mencionadas no texto. Surgiram respostas como tristeza, alegria, medo, raiva, confiança, entre outras. Seguidamente, apresentei-lhes um vídeo intitulado “Sessão 1”<sup>3</sup> referente ao “Guru das emoções” para compreenderem a importância das emoções no nosso quotidiano. Após o vídeo, conversei com as crianças e chegamos à conclusão que as emoções vão mudando ao longo do dia, por exemplo, agora podemos estar contentes e passado uns minutos, como alguém nos pode ter chateado, estamos aborrecidos.

Depois deste momento, desafiei as crianças a pintarem o seu próprio guru das emoções através daquilo que estavam a sentir no momento e atribuir-lhes um nome (figura 12). Para finalizar a atividade, as crianças realizaram uma mini dramatização representando algumas emoções. Esta consistiu em cada par, através de uma situação imaginária, representar uma emoção sugerida por mim como, por exemplo, tristeza, medo, egoísmo, apaixonado, alegria, entre outros (figura 13).

Esta atividade permitiu trabalhar a área do Português, com os seguintes objetivos: “ler com articulação correta, entoação e velocidade adequadas ao sentido” do texto (p. 8); e “identificar informação explícita no texto” (p. 8), a área da Educação Artística, no que se refere às Artes Visuais com os objetivos de “integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura,...)” (p. 8); e “mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor,...)” (p. 7) e ainda a Expressão Dramática/Teatro, tendo como objetivos “construir personagens, em situações distintas e com diferentes finalidades” (p. 8); dramatizar a pares cenas a partir de dados reais ou fictícios; e “reconhecer diferentes formas de um ator usar a voz (...) e o corpo (...) para caracterizar personagens e ambiências” (DGE, 2018, p. 6).

---

<sup>3</sup> Morin, M., & Castelhana, J. (2020). Sessão 1 [Vídeo]. Ginja. <https://ginja.org/pt/sessao/1>

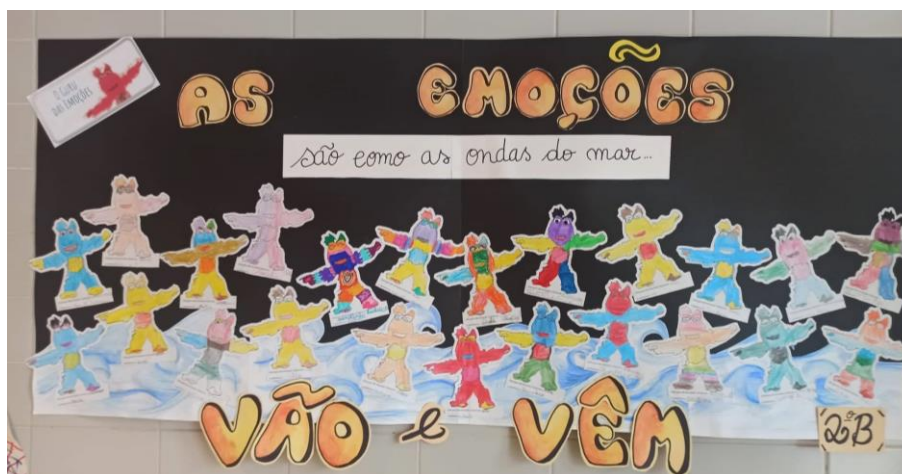


Figura 12. Guru das emoções realizado por cada aluno



Figura 13. Dramatização das emoções

O modo de avaliação desta atividade foi por observação direta, registo fotográfico e pintura do guru. Através destes elementos, compreendi que a turma esteve bastante empenhada em todos os momentos da atividade e, durante a dinamização do teatro constatei que as crianças mais introvertidas foram as que melhor dramatizaram a sua pequena peça. Quanto à pintura dos gurus consegui constatar as emoções que as crianças estavam a sentir, uma vez que, por influência da história lida, utilizaram as cores mencionadas para cada emoção. Assim, considero que esta atividade atingiu os objetivos pretendidos.

As crianças mostraram-se bastante atentas à temática e conseguiram perceber que é importante conhecermos as emoções para aprendermos a lidar com as mesmas e que estas podem ter diferentes oscilações ao longo do nosso dia. Com a atividade das Artes Visuais, pude verificar que os alunos associaram as cores da história que leram a cada emoção, por isso, foi interessante perceber que muitos evidenciaram mais do que uma emoção quando pintaram o seu guru. Nesta atividade também teria sido importante explorar individualmente cada guru com as crianças, para compreender como estas se sentiam verdadeiramente e o

que lhes poderia estar a trazer um sentimento de alegria, tristeza ou um misto de emoções. Contudo, devido ao tempo limitado e ao grande número de alunos na sala, não foi possível aprofundar esta temática.

Referindo-me agora ao momento da expressão dramática/teatro, posso afirmar que inicialmente muitas crianças recearam a atividade, umas porque não sabiam como expressar a emoção e outras por vergonha. Todavia, auxiliei-as em conjunto com o meu par de estágio, imaginando uma situação onde poderia estar expressa a emoção que lhes tinha sido atribuída, o que facilitou bastante o processo. Relativamente à vergonha, apenas conversei com os alunos e não insisti para participarem, porém, à medida que foram vendo os colegas começaram a gostar da ideia da dramatização, então, acabaram por se envolver na atividade e apresentar o resultado aos colegas. Com esta atividade consegui, além dos objetivos propostos inicialmente, que as crianças ganhassem mais confiança em si e nas suas capacidades. Esta atividade serviu para trabalhar uma técnica/método da expressão dramática que é:

(...) uma actividade lúdica, que é própria e natural na criança, surgindo espontaneamente e através da qual ela pode, livremente, expressar os seus mais íntimos sentimentos, dar ampla vazão à sua imaginação criativa, desenvolver o seu raciocínio prático, desempenhar no faz-de-conta os mais diversos papéis sociais e usar o seu corpo nas mais diferentes qualidades de movimento. (...) uma actividade educativa que, ao mesmo tempo, proporciona o mais amplo estímulo no desenvolvimento de valores afectivos, cognitivos, sociais e motores da personalidade da criança. (Sousa, 2003, citado por Almeida, 2012, p. 12)

Para terminar, a última atividade que vou evidenciar, intitulava-se “Futebol Humano”. Nesta, comecei por dialogar com as crianças sobre a importância do direito à saúde, explicando a importância de terem uma alimentação saudável, não excedendo nos doces e nas gorduras e que a prática de exercício físico também promove bastante o nosso bem-estar físico e emocional e, como tal, propôs às crianças a realização de uma atividade desportiva. Assim, realizámos um jogo (figura 14) que consistiu em formar duas equipas e cada uma teria de estar num lado do campo de futebol. Quando fosse dado o sinal da partida, as crianças teriam de chegar à baliza da equipa contrária, sem serem apanhados, para fazerem um ponto. Caso fossem apanhados, só podiam ser salvos por um elemento da sua equipa que não estivesse apanhado. Ganhava a equipa que conseguisse mais pontos.

Segundo Silva (2017), o exercício físico é um estímulo que provoca um planeamento sistemático de atividade física que requer estrutura e repetição de modo a alcançar a melhoria ou manutenção das componentes da aptidão física. “No caso das crianças, o exercício estruturado é fundamental para que adquiram novos padrões e progridam na aprendizagem, ou seja, não é suficiente que as crianças sejam fisicamente ativas” (Tortella et al., 2016, citado por Silva, 2017, p. 5). Assim, as crianças necessitam de novos estímulos para desenvolver competências que lhes irão fornecer ferramentas para que sejam bem-sucedidas em qualquer desafio no seu futuro.

Esta atividade envolve as áreas da Educação Física e do Estudo do Meio, tendo como objetivos que os alunos consigam perceber a importância de uma alimentação saudável e a prática do exercício físico; e promover o trabalho em equipa, a cooperação e a autonomia (DGE, 2018).



Figura 14. Atividade “Futebol Humano”

Nesta atividade, utilizei como instrumentos de avaliação o registo fotográfico, a observação direta acompanhada da grelha de observação (Apêndice IV) e a participação. Quando mencionei às crianças que iríamos realizar uma atividade no exterior, estas ficaram bastante entusiasmadas e curiosas porque era uma experiência diferente das que estavam habituadas. Assim que expliquei a atividade, as crianças ficaram ainda mais animadas, há exceção de uma aluna que não gostava da prática de exercício físico. Contudo, conversei com a mesma e pedi-lhe que experimentasse a jogar para perceber se gostava do jogo e se conseguia identificar-se. Acabou por jogar o tempo todo, o que me fez perceber que talvez tivesse mais receio porque não conseguia correr tanto quanto os outros alunos devido à sua forma física. Porém, fiquei muito satisfeita com esta atividade e por todas as crianças terem participado e ultrapassado os seus receios, como foi o caso da aluna que referi.

Senti que as crianças se envolveram bastante na atividade e que este tipo de atividades também proporciona às crianças, não só a prática de exercício físico, mas também os ajuda a libertar as suas energias, a ficarem mais tranquilos e a trabalharem o seu espírito de cooperação e trabalho em equipa.

**Avaliação do projeto de estágio.** Este projeto permitiu que, em conjunto com a minha colega, conseguíssemos trabalhar diferentes temas com os alunos e proporcionar-lhes diversas experiências muito interessantes e enriquecedoras para o seu futuro. Conseguimos abordar diferentes temas durante a nossa intervenção, entre os quais, a alimentação saudável, o desperdício alimentar, o desporto, promovendo a prática do exercício físico de forma lúdica e ao ar livre, entre outros. Fazendo referência ao documento do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (PASEO), este evidencia numa das áreas de competências (bem-estar, saúde e ambiente) que as crianças devem ser capazes de “adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e

nas suas relações com o ambiente e a sociedade” (Martins, et al., 2017, p. 27). Deste modo, avalio o projeto de forma positiva, pois conseguimos transmitir às crianças a importância de terem uma alimentação saudável e praticarem exercício físico, através da exploração e realização de atividades dos temas da alimentação e do desporto. Conseguimos evidenciar algumas mudanças nos lanches das crianças após o desenvolvimento do projeto nomeadamente, começaram a comer mais fruta (disponibilizada pela escola), a trazerem legumes (cenoura e tomate *cherry*) e a beberem leite branco ao invés de leite com chocolate. Quanto à parte desportiva, as crianças que não tinham inculcida a prática do exercício físico começaram a reproduzir algumas atividades que tinham sido realizadas, designadamente, o percurso de obstáculos, o jogo de orientação, etc. Além disso, também consegui, em conjunto com o meu par de estágio, dinamizar todas as atividades que tínhamos estipulado com sucesso.

O modo de avaliação deste regeu-se por uma grelha de observação através da observação direta que concretizei nas atividades, o diálogo no fim de determinadas atividades, o que me permitiu perceber se as crianças compreenderam os conteúdos, e pelo registo fotográfico, com o intuito de criar registos em que pudesse refletir após as atividades. De acordo com Edwards et al. (1999, citado por Freitas & Craveiro, 2018), “o contributo de diferentes formas de documentação – em que se inclui a fotografia – é referido também para recontar atividades e projetos, para a avaliação das aprendizagens realizadas ao longo dos mesmos e para a sua divulgação” (p. 104).

Algumas atividades destacaram-se mais do que outras por despertarem mais a atenção das crianças, logo estas empenharam-se mais na sua realização, como foi o caso das três atividades que referi anteriormente. Na generalidade, as atividades foram bem-sucedidas, pois as crianças mostraram-se sempre entusiasmadas e dispostas a colaborar. Contudo, também é importante referir que poderei sempre aperfeiçoar determinados aspetos para que as atividades possam correr ainda melhor, nomeadamente, atribuir uma tarefa às crianças que concluem as atividades mais cedo.

Importa, ainda, referir que a professora titular demonstrava sempre grande envolvimento nas atividades propostas, prestando auxílio em qualquer situação e fazia ainda questão de me dar a sua opinião, quer em pretendidos aspetos mais bem conseguidos quer dos aspetos a melhorar.

### **1.2.2. Prática de Ensino em 1.º CEB em 4.º ano**

O estágio no 4.º ano de escolaridade, concretizou-se entre os dias 28 de abril de 2022 e 3 de junho de 2022 numa escola sediada no concelho de Rio Maior, sendo a mesma que realizei o estágio no 2.º ano.

A turma do 4.º ano, que me foi atribuída era constituída por 24 alunos, dos quais 10 rapazes e 14 raparigas, com idades compreendidas entre os 9 e 10 anos, havendo a

particularidade de existir uma aluna de origem ucraniana que não compreendia a língua portuguesa. Esta encontrava-se integrada na turma, contudo, não comparecia todo o tempo de aulas na sala porque estava inserida na disciplina de Português Língua não Materna (PLNM).

Esta turma apresentava um excelente comportamento, sendo que os alunos eram muitos respeitadores e silenciosos, logo não existia necessidade de corrigir atitudes. Dentro da turma, alguns alunos revelavam um grau de maturidade mais baixo que outros, embora não fosse acentuada, não prejudicando o desenvolvimento das tarefas ou a postura correta dentro da sala de aula. Na generalidade da turma, os alunos apresentavam hábitos de organização, demonstrando um especial cuidado com os seus trabalhos. O aproveitamento da turma era bastante satisfatório e a grande maioria dos alunos revelava um bom ritmo de trabalho e autonomia na realização das atividades. Porém, apresentavam determinadas dificuldades na disciplina de Português, particularmente nos domínios da leitura e escrita.

A equipa de trabalho era constituída apenas por o professor titular da turma, não havendo nenhum professor de apoio na sala. Todavia, é importante referir que quando os alunos do 4.º ano de escolaridade tinham a disciplina de Inglês, os professores titulares tinham de ir auxiliar as restantes turmas, ou seja, acabavam por fazer o papel de professor de apoio.

A sala de aula do 4.º ano possuía um espaço reduzido relativamente ao número de elementos que constituíam a turma. Assim, não era possível realizar atividades que exigissem um espaço amplo. No que se refere à disposição das mesas, estas estavam organizadas de forma a fazer um pequeno corredor entre as mesmas, para facilitar a passagem do professor até às crianças. Existiam mesas individuais e duplas, com uma única exceção de uma mesa com três lugares, ou seja, uma mesa dupla e uma de mesa individual juntas. Esta mesa individual foi colocada estrategicamente junto a uma aluna que, além de dominar a língua portuguesa, também conseguia expressar-se um pouco em ucraniano, para facilitar a comunicação entre a criança de nacionalidade estrangeira e o professor.

Na sala existia um total de 24 lugares sentados para as crianças e um lugar com a respetiva secretária para o professor. Os alunos foram distribuídos pelas mesas de forma estratégica, sendo que os que apresentavam maiores dificuldades foram colocados mais perto do professor e os mais conversadores ficaram em mesas individuais. Embora o professor tenha mencionado que procurou não interferir na disposição dos lugares das crianças, deixando-as escolher os seus lugares, fez pequenos ajustes quando achou necessário.

Na sala existia ainda um quadro de giz, um quadro interativo e um quadro de cortiça. Além disto, as paredes eram muito amplas, permitindo expor os trabalhos realizados pelos alunos ou recursos que o professor disponha para determinadas matérias. Uma das paredes da sala tinha várias janelas, o que favorecia a entrada de luz solar, porém, por vezes, impedia a visibilidade para os quadros, principalmente o de giz. Por esse motivo, o professor optava diversas vezes por corrigir os exercícios de forma oral.

**Projeto de estágio.** Refletindo sobre todos os temas que teria de trabalhar juntamente com o meu par de estágio e, observando atentamente a turma em vários momentos através de uma abordagem com o professor, pudemos constatar que a maior dificuldade dos alunos era ao nível da leitura e escrita. Isto porque alguns elementos tinham dificuldade em ler, por falta de prática em casa (facto mencionado pelo professor titular), e em escrever de forma articulada e coerente, pois, frequentemente, a construção frásica não era a mais adequada. O professor cooperante mencionou que gostaria de ter mais tempo para desenvolver estas componentes com a turma, mas tornava-se difícil fazê-lo devido à falta de tempo que tinha para lecionar todos os conteúdos. Por essa razão, eu e a minha colega de estágio, após dialogarmos sobre o assunto, decidimos direcionar o nosso projeto de estágio neste sentido e trabalhar a leitura e escrita dos alunos. Assim, decidimos desenvolver um projeto com o objetivo de motivar as crianças para hábitos de leitura e de escrita, o qual denominámos “Ler e escrever – um hábito que devemos ter!”.

Segundo Pereira (2016), a leitura é um elemento fulcral no desenvolvimento da formação da criança, estimulando várias competências nomeadamente: a criatividade, a memória e a perceção crítica. Esta é uma capacidade transversal e básica na vida quotidiana de qualquer indivíduo. É, por isso, importante que seja estimulada desde tenra idade, de modo que se desenvolvam e adquiram as necessárias competências no que respeita a leitura. À semelhança da leitura, também a escrita é detentora de uma importância extrema, mas é igualmente complexa. Ou seja,

Dela podemos extrair inúmeros proveitos, tais como: a partilha de ideias com o próximo; a transmissão de saberes; a expressão de sentimentos ou emoções que, por determinado motivo, não conseguimos verbalizar; torna-nos menos dependentes de outrem; estimula a criatividade e imaginação; potencia a evolução da motricidade fina; é útil em imensos jogos lúdicos (em que o decorrer dos mesmos implica que se recorra à escrita); e acaba por ser um meio de comunicação com o outro, com o meio e com o mundo. (Pereira, 2016, p. 7)

Apesar de ser um tema que o professor tinha vindo a desenvolver com os alunos, pensámos que seria o mais pertinente de trabalhar para tentar colmatar as necessidades dos alunos. E como as crianças estavam a concluir um ciclo, era fundamental que estivessem bem preparadas para ingressar numa nova etapa.

Fazendo referência às atividades, evidencio três atividades que os alunos mostraram bastante interesse e empenho na sua concretização. A atividade “A Notícia”, na área curricular de Português, foi realizada tendo por base uma visita de estudo em que os alunos participaram. Para iniciar a atividade, entreguei a cada aluno um quadro informativo (figura 15) com as diferentes questões que devemos ter em conta na construção de uma notícia para a conseguirem desenvolver. Depois, dei-lhes um breve exemplo de uma notícia e pedi aos alunos que identificassem em cada parte da mesma, as várias questões que deve conter uma notícia. Após perceber que já estavam familiarizados com o assunto, passámos então à construção da notícia sobre a visita de estudo. À medida que fomos desenvolvendo a

atividade, os alunos participaram descrevendo o dia, salientando os locais que visitaram e o que fizeram em cada momento e, ainda, construíram as frases que deveríamos colocar no texto. É de referir que a notícia foi concretizada no computador e projetada no quadro interativo para que se tornasse mais fácil os alunos copiarem-na para o caderno (figura 16).

Esta atividade permitiu que os alunos construíssem oralmente uma notícia, em conjunto, com o meu auxílio, de uma forma mais lúdica, e não apenas concretizá-la da forma como estão habituados, numa folha para depois o professor corrigir. Assim, promovi o espírito de grupo, o respeito pelos outros, porque cada um poderia dar a sua opinião e todos tinham de ser aceites, e ainda promovi a capacidade de construir frases coerentes. Além disso, o facto de utilizarmos as tecnologias para a construção da notícia, também possibilitou o envolvimento de outra área curricular, ou seja, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), fomentando a interdisciplinaridade.

Foi também interessante perceber que os alunos conseguiam corrigir-se a eles próprios e ajudar os seus colegas quando entendiam que a frase não estava construída da forma mais correta. Ao longo do estágio, devido ao facto de dinamizarmos atividades deste género, notou-se uma melhoria na construção frásica e na procura de sinónimos, para evitar palavras repetidas. É de referir que

A escrita desempenha um papel essencial nos processos de aquisição, estruturação e expressão do conhecimento. Deste modo, julgamos ser comumente aceitável afirmar que a escrita é uma ferramenta de aprendizagem e que o domínio desta competência é sinónimo de sucesso na escola, já que grande parte do ensino assenta num suporte escrito e os alunos são avaliados, sobretudo, através da escrita. O uso correto da linguagem escrita é essencial para ter um bom desempenho em todas as áreas disciplinares, por essa razão é nesse mesmo espaço que esta competência deve ser desenvolvida e aperfeiçoada. (Azevedo & Teixeira, 2011, p. 24)

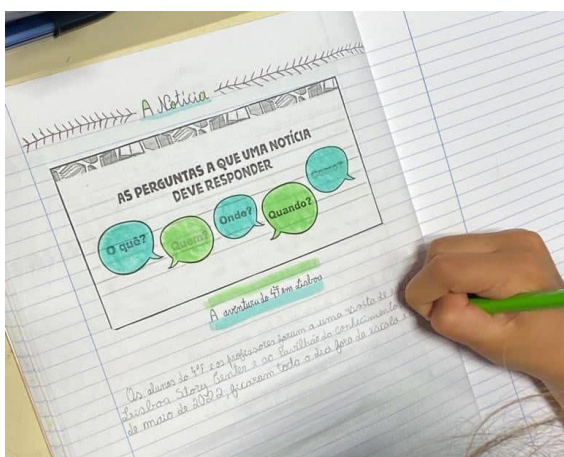


Figura 15. Quadro informativo



Figura 16. Concretização da notícia

Para esta atividade, o método de avaliação foi por registo fotográfico e observação direta, no que diz respeito à participação, empenho e interesse das crianças durante o desenvolvimento da atividade. Havendo alunos mais introvertidos, fiz questão que dessem o seu contributo com um aspeto que tinha sido relevante durante a visita, de modo que todos

os elementos da turma se envolvessem na atividade. Assim, posso concluir que o objetivo desta atividade foi atingido com sucesso, pois os alunos conseguiram elaborar uma notícia coerente com todos os aspetos essenciais deste género textual e, ainda, tiveram a capacidade de se autocorrigirem ou corrigirem os colegas, para que o texto se tornasse o mais compreensível e sem repetições de palavras.

A segunda atividade que relato intitulava-se “Vamos aprender!” e consistiu na realização de um *quiz online*. Comecei por introduzir a temática das principais atividades produtivas nacionais, abordando cada uma delas e dando exemplos para que os alunos conseguissem associar a cada atividade. De modo a elucidar melhor a turma, apresentei-lhes um vídeo sobre o tema para que se tornasse mais simples a sua interiorização. Posto isto, e de forma a perceber o que os alunos já tinham compreendido, realizaram uma ficha de trabalho no livro de fichas referente aos tipos de atividades. Por fim, realizaram também um *quiz online* (figura 17), de modo individual, na aplicação Kahoot!. Este jogo foi realizado previamente por mim e serviu para testar os conhecimentos que cada aluno conseguiu reter durante a explicação dos conteúdos abordados.

Nesta atividade, voltei a promover a interdisciplinaridade, neste caso, envolvendo as áreas de Estudo do Meio e de TIC. Cada vez mais, atualmente, as TIC “assumem uma grande influência e importância tanto nas crianças como nos adultos, sendo que as mesmas se tornam fulcrais nas mais diversas áreas: pessoal, cultural, social, profissional, lúdica” (Toscano & Gil, 2022, p. 25517). Segundo os mesmos autores, as TIC enriquecem as aprendizagens dos alunos e, como tal, devem ser utilizadas em contexto educativo. O estudo realizado por Toscano e Gil (2022), demonstrou que a utilização da aplicação Kahoot! é vantajosa para os alunos contactarem com outras formas de ensino, proporcionando-lhes assim novas experiências.



Figura 17. Quiz online

Para avaliar esta atividade, utilizei os métodos do registo fotográfico e da observação direta, no que diz respeito ao empenho dos alunos. Para além disso, também tive em consideração as pontuações do *quiz*, pois consegui identificar os alunos que apresentaram maiores e menores dificuldades.

Finalizando, posso afirmar que os objetivos propostos para esta atividade, tais como, identificar as principais atividades produtivas nacionais; reconhecer exemplos dos setores de atividade; e “utilizar o computador e outros dispositivos digitais como ferramentas” (DGE, 2018, p. 6) de apoio ao estudo, foram cumpridos, na generalidade, embora alguns alunos não tivessem conseguido associar determinados exemplos ao tipo de atividade.

A última atividade que destaco, denominava-se “A fábula e a sua ilustração”. Esta atividade baseou-se na elaboração de uma fábula através de personagens, espaços, condições meteorológicas e objetos tirados à sorte, e, posteriormente, na realização de um desenho que respeitasse os factos que os alunos escolheram relatar na história que redigiram (figura 18). Segundo Carnaz (2013),

Atualmente, é reconhecida a grande importância do pensamento criativo. Para uma sociedade ser salva da estagnação e para o indivíduo atingir o seu pleno desenvolvimento, qualquer sistema de educação deve encorajar a criatividade. É conhecida a grande relevância das operações cognitivas no processo criativo e como o estímulo da criatividade leva ao bom nível de desenvolvimento intelectual e à possibilidade de usar estratégias de pensamento que rompam com esquemas rotineiros. (p. 14)

Nesta atividade estiveram envolvidas as áreas de Educação Artística, no que diz respeito às Artes Visuais, com os objetivos de “integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão (pintura, desenho,...)” (p. 8); e “mobilizar a linguagem elementar das artes visuais (cor,...)” (p. 7) e de Português com o objetivo de “redigir textos com utilização correta das formas de representação escrita (grafia, pontuação e translineação, configuração gráfica e sinais auxiliares da escrita)” (p.11); e “escrever textos, organizados em parágrafos, coesos, coerentes e adequados às convenções de representação gráfica” (DGE, 2018, p.11).



Figura 18. Ilustração da fábula

Nesta atividade, como métodos de avaliação, utilizei o registo fotográfico, as produções, observando se redigiram uma fábula com as formas de representação escrita correta, se incluíram todos os elementos na fábula e se a organização sequencial do texto era

apropriada. Além disto, também avalei as ilustrações dos alunos, percebendo se conseguiram elaborar uma correta ilustração da sua fábula.

Esta atividade foi bastante interessante porque, como a fábula foi construída com elementos tirados à sorte, permitiu que os alunos usassem a sua imaginação da forma que entendessem, respeitando sempre a construção dos elementos que uma fábula contém. Inicialmente, muitas crianças mostraram-se reticentes quanto à concretização da história e da respetiva ilustração, mas pouco tempo depois, já estavam a colocar as suas ideias em prática, inclusive, houve uma criança que mencionou que não sabia o que escrever, mas que depois, à medida que foi pensando na história, tudo foi surgindo. Desta forma, todos os alunos conseguiram criar histórias bastante apelativas e originais, tais como os seus desenhos. Apesar de os alunos terem as personagens, espaços, condições meteorológicas e objetos muito semelhantes ou até mesmo iguais, cada um conseguiu ilustrar a sua história de uma forma diferente, porque a imaginação e criatividade de cada um é distinta.

Concluindo, posso afirmar que esta atividade teve sucesso, na medida em que os alunos conseguiram cumprir todos os objetivos estipulados. Apesar de apreensivos no início, mostraram sempre muito empenho e dedicação na realização tanto da fábula como da ilustração.

**Avaliação do projeto de estágio.** O projeto desenvolvido em estágio permitiu-me trabalhar, em conjunto com o meu par de estágio, diferentes conteúdos dentro da área curricular de Português, proporcionando novas experiências enriquecedoras e interessantes para o futuro das crianças. Conseguimos abordar diversos textos, como: a notícia; o texto instrucional (receita); o texto narrativo (fábula) e o texto informativo. De acordo com Azevedo (2017),

A escrita e a leitura são fundamentais à vida do ser humano, pois são processos que nos permitem comunicar com os outros, e permitem aceder a diversas formas de conhecimento, potenciando o desenvolvimento de formas mais complexas de pensar e de olhar para o mundo que nos rodeia. (p. 17)

Os alunos também realizaram outro tipo de atividades, tais como, a construção de uma apresentação em *PowerPoint*, experiências, ilustrações de textos, dramatizações, entre outras. É importante referir que, ao longo do projeto, tentámos sempre realizar atividades em que promovesse a interdisciplinaridade, porque acreditamos que “dá um novo sentido ao ensino, propondo que este trabalhe em sintonia e tendo, no centro de todo o processo, o aluno, como um indivíduo particular e único” (J. Oliveira, 2017, p. 5).

Optámos por concretizar tanto atividades individuais como em grupo e em turma para perceber as dificuldades que os alunos tinham ao nível individual, mas também como se articulariam em grupo e se através disto conseguiam ganhar mais autoconfiança para realizarem os trabalhos. O PASEO, evidencia na área de competências das linguagens e textos que os alunos devem ser capazes de dominar “os códigos que os capacitam para a leitura e para a escrita” (Martins, et al, 2017, p. 21) e ainda que consigam compreender,

interpretar e expressão as suas “opiniões, conceitos, pensamentos e sentimentos, quer oralmente, quer por escrito” (Martins, et al., 2017, p. 21). Deste modo, avalio o projeto de forma positiva, pois consegui, em conjunto com o meu par de estágio, dinamizar todas as atividades que tínhamos definido com sucesso.

As atividades desenvolvidas neste projeto foram avaliadas através das produções desenvolvidas pelos alunos, em grupo ou individualmente, observando se cumpriram as normas para a realização dos diferentes géneros textuais. Optei pela observação porque a “Observação e avaliação são dois processos interligados que permitem detectar indicadores e identificar, com base nestes, a causa para o comportamento observado” (Mendes et al., 2012, p. 62). Além disso, também avalei as atividades por registo fotográfico com o intuito de criar registos em que pudéssemos refletir após as atividades e por observação direta e diálogo, de modo a perceber a compreensão e evolução dos alunos nos conteúdos abordados. Segundo Vegas (2004, citado por Pina, 2021), é a partir do diálogo entre diferentes elementos de um grupo que se encontra “o centro do ensino e da aprendizagem e fortifica-se o papel da linguagem. Este instrumento, que promove situações comunicativas de construção conjunta de conhecimento, provoca uma melhor aprendizagem e estimula os processos cognitivos” (p. 5). As crianças também tiveram oportunidade de avaliar cada atividade que dinamizámos para o projeto, consoante a sua preferência. Assim, entregámos uma tabela a cada aluno com as categorias de Insuficiente, Suficiente e Bom, em que tinha de pintar o *smile* correspondente a cada categoria com as cores, vermelho, amarelo e verde, respetivamente. As autoras Silva e Craveiro (2014) afirmam que é importante as crianças terem “um papel ativo e (...) um carácter mais interativo ao processo de avaliação” (p. 35).

Para terminar, é importante referir que o professor titular tinha o cuidado de conversar connosco ao longo do dia sobre a dinamização das atividades, assim como sobre a nossa postura. Tanto fosse para mencionar que tinha corrido tudo bem, como para melhorarmos algum aspeto. Por exemplo, na atividade da construção da notícia, referiu que era necessário chamar individualmente os alunos mais introvertidos, de maneira que todos participassem. Para além disso, mostrou-se sempre disposto a auxiliar-nos em qualquer proposta de atividade ao longo do estágio.

### **1.3. Percurso Investigativo**

Ao longo dos meus anos de formação, tive a oportunidade de estagiar em diversos contextos, desde creche ao 1.º CEB. Assim, também me possibilitou contactar com distintas instituições e indivíduos, conhecendo diferentes estratégias e metodologias de trabalho. Neste âmbito, tive o privilégio de poder observar e refletir sobre temas que poderiam vir a ser estudados na minha prática. De todas as temáticas e abordando a minha orientadora sobre o caminho mais pertinente a seguir, seleccionámos dois temas, a alimentação e o desperdício

alimentar. Entre estes, achei mais pertinente investigar o segundo por não considerar ser um tema tão explorado e debatido nas escolas.

Logo desde o primeiro estágio, em contexto de creche, que me deparei com esta realidade de desperdício alimentar, pois as crianças durante as suas refeições frequentemente desperdiçavam comida. Ou seja, quando não apreciavam a comida, acabavam por deitá-la para o chão ou não comiam de todo, acabando por ser deitada no lixo. Outro aspeto que também constatei é o facto de colocarem uma dosagem elevada de comida no prato das crianças, o que faz com que as mesmas acabem por desperdiçá-la. No que diz respeito às crianças de jardim de infância, já se notava uma maior sensibilização em certas crianças relativamente ao desperdício de alimentos. Alguns elementos do grupo manifestavam a preocupação de ingerir todos os alimentos, pois tinham consciência que existiam crianças que não tinham o que comer.

Quanto ao 1.º CEB, não acompanhei os horários de almoço, contudo, acompanhava os do lanche, pois os alunos tinham de comer dentro da sala para não deitarem a comida no lixo. Porém, mesmo comendo dentro da sala de aula, algumas crianças revelaram que não estavam sensibilizadas para o problema ao colocarem comida no lixo, dizendo que não tinham mais fome ou que tinha caído ao chão. Apesar de serem crianças com idades diferentes, consegui perceber que estes hábitos se iniciam no Pré-Escolar.

Através destas observações e reflexões, surge o questionamento da importância de trabalhar esta temática com as crianças. Por isso, comecei o meu processo de investigação através da pesquisa e leitura de alguns documentos relevantes que me ajudassem a compreender melhor esta problemática. Basei-me principalmente nos documentos “Sensibilizar para o desperdício alimentar: um projeto de educação para a cidadania” (Correia & Linhares, 2016); “Do Campo ao Garfo – Desperdício alimentar em Portugal” (Baptista et al., 2012); “Prevenir o Desperdício Alimentar” (Governo de Portugal, 2014); e numa dissertação de mestrado intitulada “Projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” resultado da implementação com crianças do 2.º ano de escolaridade” (Oliveira, 2016).

Como futura educadora e professora é importante estar alerta sobre as diferentes problemáticas ambientais que estão cada vez mais presentes no nosso quotidiano, nomeadamente no que se refere ao desperdício. Apenas deste modo, conseguirei despertar e sensibilizar os alunos para que sejam futuras crianças mais conscientes e preocupadas com o ambiente.

## Parte II – Estudo

### 2.1. Contextualização do estudo

O estudo teve início na PES II, após refletir sobre todos os estágios que tinha dinamizado durante o meu percurso de formação e concluir que a problemática do desperdício alimentar estava presente em todos eles. Desta reflexão surge o meu projeto de investigação que pretende sensibilizar as crianças para a problemática do desperdício alimentar. Como existe toda uma educação antes das crianças chegarem ao contexto escolar e que o acompanha, decidi também englobar as famílias neste estudo. Segundo Pires (2018),

O desperdício alimentar é atualmente um problema grave, que convoca questões ambientais, económicas e éticas, mas também pode ser uma parte importante da solução. Reduzir o desperdício alimentar não irá resolver totalmente o problema da fome no mundo, mas trará inúmeras vantagens, nomeadamente mais alimentos disponíveis para alimentar mais pessoas. (p. 4)

É fundamental “desenvolver políticas de incentivo a um uso mais eficiente dos alimentos produzidos, bem como medidas que contribuam para reduzir o desperdício alimentar” (Pires, 2018, p. 4). Assim, se conseguirmos sensibilizar as crianças para o combate ao desperdício alimentar em casa, estes “serão bons canais de emissão desta mensagem no seu agregado familiar. Por outro lado, esta abordagem na escola poderá despertar neles mais motivação para participar de forma mais ativa e consciente no planeamento e na confeção das refeições” (DECO PROTESTE, 2014, citado por Linhares et al., 2015, p. 14).

Neste seguimento, a problemática que se levantou foi estudar o impacto de uma abordagem pedagógica sobre o tema do desperdício alimentar com crianças do Pré-Escolar e 1.º CEB, centrada em caracterizar os hábitos familiares das crianças relativamente ao desperdício alimentar; construir e implementar propostas pedagógicas com o intuito de sensibilizar para o desperdício alimentar; e avaliar o impacto da intervenção pedagógica nas crianças sobre a problemática do desperdício alimentar. Como questões orientadoras, foram formuladas as seguintes:

- a) Qual a importância que as famílias atribuem à problemática do desperdício alimentar e quais os seus hábitos domésticos?
- b) Como desenvolver e implementar propostas didáticas visando a sensibilização para o desperdício alimentar no Pré-Escolar e no 1.º CEB?
- c) Qual o impacto da intervenção pedagógica sobre a temática do desperdício alimentar nas perceções das crianças e das famílias?

## **2.2. Enquadramento Teórico**

### **2.2.1. O problema do desperdício alimentar**

Não existe, até aos dias de hoje, um conceito específico de desperdício alimentar (Carneiro et al., 2021; Itália, 2017; Priefer et al., 2013). De acordo com Itália (2017), a perda de alimentos é “a quantidade de alimentos produzidos para consumo humano que, por várias razões, se perde ao longo da cadeia alimentar” (p. 21). Esta pode acontecer “ao longo da cadeia de abastecimento, da produção à colheita e ao manuseamento após a colheita, do armazenamento à transformação e durante o transporte até ao ponto em que se torna disponível para o ato de compra” (Carneiro et al., 2021). Por sua vez, Priefer et al. (2013) afirmam que o desperdício de alimentos é “uma parcela da perda de alimentos e designa a quantidade de alimentos ainda próprios para consumo que é eliminada por ação ou omissão humanas” (p. 2). Assim, podem ocorrer por negligência, escolha própria ou excesso de oferta. Este desperdício, acontece maioritariamente, “no nível do consumo estando geralmente relacionado com o comportamento do consumidor” (Carneiro et al., 2021). É importante perceber-se que,

nem todas as perdas de alimentos representam um desperdício. Em contrapartida, os alimentos originalmente destinados ao consumo humano que são removidos da cadeia de abastecimento são considerados desperdício, mesmo que sejam reaproveitados para uma utilização não alimentar. (Priefer et al., 2013, p. 2)

Além da diferença existente entre o conceito de perda e de desperdício de alimentos, Priefer et al. (2013) relatam que a comunidade científica faz ainda outra distinção quanto ao desperdício de alimentos evitável e inevitável. No que diz respeito ao desperdício de alimentos evitável “refere-se aos produtos que ainda são próprios para consumo humano na altura em que são rejeitados ou aos produtos que teriam sido comestíveis se tivessem sido consumidos a tempo” (p. 2). Enquanto o desperdício de alimentos inevitável está relacionado com os “produtos ou ingredientes que não são próprios para consumo humano”, como por exemplo, cascas de banana, cascas de ovo, entre outros e “produtos que estão tão danificados devido às condições atmosféricas, a doenças ou pragas, que não podem ser consumidos” (Priefer et al., 2013, p. 2).

Para demonstrar melhor a distinção entre perda e desperdício de alimentos e facilitar a compreensão de qualquer indivíduo, Itália (2017) evidencia um exemplo muito simples:

Se o milho destinado ao consumo humano não é comestível devido às condições climatéricas e vai para os animais, dizemos que se trata de perda de alimentos. No entanto, se o milho, por causa das más condições meteorológicas, tem menores dimensões do que o esperado e, por isso, é recusado pelos supermercados, então estamos a falar de desperdício de alimentos. O milho que é cultivado para forragem não pode ser considerado alimento e pode, como tal, não ser avaliado como perda de alimentos ou desperdício de alimentos. (p. 21)

Após a compreensão dos termos mencionados anteriormente, surgem, então, algumas definições de desperdício alimentar. Segundo o Governo de Portugal (2014), desperdício

alimentar são “alimentos que não cumprem o propósito para o qual são produzidos, (...) tornando-se um problema transversal a toda a cadeia alimentar” (p. 2). O relatório do Parlamento Europeu (2012) afirma que o desperdício alimentar é “o conjunto dos produtos alimentares que são eliminados da cadeia agroalimentar por razões económicas, estéticas ou devido à proximidade do fim do prazo de consumo” (p. 6), mas que ainda podem ser consumidas pelo ser humano. Contudo, na ausência de um possível uso alternativo, destinam-se a ser eliminados ou deitados fora. Por sua vez, a Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA) relaciona o desperdício alimentar como

qualquer substância ou produto transformado, parcialmente transformado ou não transformado, destinado a ser ingerido pelo ser humano ou com razoáveis probabilidades de o ser, do qual o detentor (produtor primário, indústria agroalimentar, comércio e distribuição e famílias) se desfaz ou tem intenção ou obrigação de o fazer, assumindo a natureza de resíduo. (p. 20)

Importa agora perceber que existem diferentes causas para o desperdício alimentar ao longo das distintas fases da cadeia alimentar. Com base em vários estudos internacionais, Priefer et al. (2013) esquematizaram uma síntese dos principais fatores que contribuem para o desperdício alimentar. Relativamente à produção agrícola refere-se à escolha de produtos na exploração devido a padrões qualitativos rigorosos fixados pelos grandes distribuidores em termos de peso, tamanho, formato e aparência; os preços de mercado que não justificam a despesa da colheita; e excesso de produção devido a acordos de abastecimento com cadeias de venda a retalho. Quanto ao fabrico está relacionado com produtos de tamanho irregular, aparados para servirem ou totalmente rejeitados; contaminação durante o processo de produção, causando perda de qualidade; deterioração dos alimentos devido a problemas de embalagem; e excesso de produção de marcas próprias dos supermercados, que não podem ser vendidas noutros locais. No que diz respeito à distribuição e comércio grossista/retalhista, relaciona-se com: a ausência de armazenamento a frio/interrupção da cadeia de frio; o excesso de existências devido a um sistema inadequado de encomendas e de previsão da procura; a obrigação dos retalhistas de encomendar uma vasta gama de produtos e de marcas ao mesmo produtor para conseguirem preços vantajosos; e as estratégias de comercialização como a de «Pague um, leve dois». No caso da indústria da hotelaria e restauração prende-se com: o uso de pratos excessivamente grandes; a oferta de self-service a preços fixos, incentivando as pessoas a levarem mais do que conseguem comer; e a dificuldade em avaliar a procura (número de clientes). Para finalizar, existe ainda a fase dos agregados familiares que inclui: a falta de planeamento/conhecimentos em matéria de compra e armazenamento de alimentos; a realização de compras por impulso; a compra de novos produtos de que, depois, o consumidor não gosta; a gestão inadequada do armazenamento; a confusão em matéria de rótulos das datas («consumir de preferência antes de» e «consumir até»); e a falta de competências para recombinação das sobras em novas refeições (Priefer et al., 2013, pp. 8-9).

Além de todos estes fatores que determinam um excessivo desperdício alimentar, a utilização de certos recursos como o solo, a energia e a água devem também ser tidos em consideração, uma vez que são, muitas vezes, esgotados devido ao seu uso exagerado para a produção de alimentos que acabam por ser desperdiçados, levando assim a um grande impacto ambiental. Segundo Sousa (2020), o desperdício alimentar é responsável por 8% das emissões de gases de estufa na atmosfera, porque os alimentos que são despejados em aterros produzem gás metano e, estima-se, que 25% do aquecimento global resulte dessas emissões. Por isso, é fundamental que haja uma redução no desperdício alimentar para abrandar o aquecimento global.

Sousa (2020) afirma ainda, através de um estudo realizado pela Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), traduzido para português como Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, que cerca de 30% da terra agrícola que é utilizada para cultivo de alimentos acaba desperdiçada, assim como a água. A mesma autora relata também, através de um estudo da World Wide Fund for Nature (WWF) que a água que é usada anualmente para produzir comida que é desperdiçada equivale a 66 triliões de água.

Os dados apresentados pelos autores mencionados reportam que existe uma situação de extrema gravidade relacionada com o desperdício alimentar, daí a Organização das Nações Unidas (ONU) declarou o Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentares a 29 de setembro com o objetivo de sensibilizar a sociedade para evitarem o desperdício alimentar, implementando “medidas e ações de redução do desperdício alimentar, no sentido de restaurar e reconstruir sistemas alimentares melhores e mais resistentes” (Organização das Nações Unidas, 2022).

Segundo a FAO (2021), cerca de um terço dos alimentos concebidos no mundo são desperdiçados ou perdidos, o que significa que “1 300 milhões de toneladas de alimentos em perfeitas condições não chegam ao consumidor final”, criando assim um problema a nível mundial (p. 1). Um estudo da FAO em 2011 relata que “nos países industrializados a maioria dos alimentos são desperdiçados a nível da distribuição e do consumo final, enquanto nos países em desenvolvimento o desperdício acontece sobretudo no início da cadeia, nas fases da colheita, pós-colheita, processamento e armazenamento” (Baptista et al., 2012, p. 14). Por sua vez, em Portugal são desperdiçados cerca de um milhão de toneladas de alimentos por ano (Baptista et al., 2012, p. 24).

Baptista et al. (2012) afirmam que através do *Projecto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar* (PERDA) conseguiram “estimar que cerca de 17% das partes comestíveis dos alimentos produzidos para consumo humano, são perdidas ou desperdiçadas em Portugal” (p. 24). Este estudo também permitiu compreender que, a maioria da totalidade das perdas acontece ao nível do produtor e do consumidor (Quadro 1).



Figura 19. Perdas alimentares em Portugal (Baptista et al., 2012, p.24)

De acordo com a FAO (2021), “a redução da perda e do desperdício alimentar é um esforço global importante no qual todos nós podemos e devemos tomar parte – sobretudo nos países industrializados, mudanças no comportamento dos consumidores podem reduzir significativamente a quantidade de alimentos desperdiçados” (p. 1).

A Too Good To Go (2021), realizou um estudo através da empresa YouGov (empresa de pesquisas de mercado), a mais de 17 mil indivíduos de 12 países distintos, especificamente no Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício Alimentar. Esta investigação “revelou que, apesar de grande maioria das pessoas estar ciente da importância do combate ao desperdício alimentar em casa, uma grande percentagem continua a desperdiçar” (To Good To Go, 2021). Além disto também permitiu perceber o nível de consciencialização das pessoas relativamente à relevância da redução do desperdício alimentar, como forma de combater as alterações climáticas do planeta.

Da população inquirida, a Too Good To Go (2021) conseguiu apurar que 37% sabem que ao reduzirem o desperdício de alimentos estão a combater as alterações climáticas, por isso não desperdiçam alimentos, enquanto 55% afirma que ainda desperdiça alguns tipos de alimentos. Desta percentagem, 22% acredita que não vale a pena evitar o desperdício alimentar porque as quantidades desperdiçadas são mínimas. Isto quer dizer que muitos indivíduos ainda não têm a perfeita consciência do impacto que o desperdício de alimentos causa no mundo, uma vez que se houver mais pessoas com este tipo de pensamento, o desperdício alimentar vai aumentar. Por isso, é muito importante consciencializar e sensibilizar cada vez mais toda a comunidade.

Dos 12 países selecionados para a investigação, encontra-se Portugal. Assim, conseguiu-se compreender que “72% dos inquiridos portugueses afirma estar ciente que a solução primeira para combater as alterações climáticas é a redução do desperdício alimentar” (To Good To Go, 2021). Contudo, desta percentagem, apenas 41% dos inquiridos não desperdiçam comida.

Através disto, a FAO (2021) afirma que é urgente envolver as gerações mais novas no combate ao desperdício porque “são eles o futuro do nosso planeta e o seu conhecimento e as suas ações determinarão como será a vida futura na Terra” (p. 1). Esta organização declara ainda que é fundamental incentivar as crianças e jovens a refletirem sobre as causas e consequências do desperdício alimentar, assim como “a sua relação com o meio ambiente e

a importância do seu papel no mundo social, político e ecológico” (FAO, 2021, p. 1). Deste modo, é possível que a geração futura comece a compreender que terá um papel muito importante, como agentes de mudança, no que diz respeito a esta problemática.

O Governo de Portugal (2014) propôs um conjunto de princípios fundamentais para reduzir o desperdício alimentar em Portugal, tais como:

- Sensibilizar a sociedade em geral para o desperdício alimentar ao longo da cadeia alimentar;
  - Reforçar a cooperação entre todos os parceiros numa conjugação de esforços na luta contra o desperdício;
  - Contribuir para o desenvolvimento de uma estratégia de redução de desperdício bem como de uma definição de uma metodologia para a sua monitorização;
  - Elaborar e divulgar as melhores práticas na gestão das perdas de alimentos;
  - Informar e esclarecer o consumidor, nomeadamente sobre os conteúdos dos rótulos, privilegiando as condições de conservação, datas de durabilidade mínima e data limite de consumo;
  - Inovar na tecnologia da embalagem, criando novas soluções de conservação e preservação dos alimentos;
  - Explorar, em conjunto com as partes interessadas, o estabelecimento de mercados para ingredientes ou produtos intermédios e alimentos que não sejam utilizáveis por razões de qualidade, mas que cumpram todos os requisitos legais de higiene e segurança alimentar;
  - Desenvolver mercados alternativos para potenciais perdas de alimentos;
  - Incentivar a criação de cadeias não convencionais de redistribuição de alimentos;
- Trabalhar em conjunto para promover o aproveitamento e recuperação para outros fins, dos produtos alimentares que não estão em condições de ser consumidos, produtos intermédios e material de embalagem. (p.9)

### **2.2.2. A Educação Ambiental na escola**

A Educação Ambiental (EA) é um processo educativo que pretende que toda a sociedade seja capaz de construir conhecimentos, competências, valores e atitudes relacionadas com a conservação do ambiente, assim como resolver problemas ambientais, estimulando o sentido de responsabilidade e de iniciativa. Desta forma, cada indivíduo poderá construir um futuro sustentável, reduzindo assim o impacto humano e permitindo que o meio ambiente se regenere (Rodrigues, 2013; Vilaça, 2008). “Trata-se de um processo longo e contínuo de aprendizagem, de uma filosofia de trabalho participativo em que todos, família, escola e comunidade, devem estar envolvidos” (Guimarães, 1995, citado por Cera, 2015, p. 14). “A educação ambiental deve ser assim, um dos pontos-chave para a harmonia e a preservação de um habitat comum a todos, alterando comportamentos erróneos e inculcando valores de um meio ambiente sustentável, e essencial para todo e qualquer ecossistema” (Guerra et al., 2008, p. 28).

Na Conferência das Nações Unidas sobre o Ambiente Humano, em junho de 1972, passou a reconhecer-se a EA como método de aprendizagem, integrando questões ambientais na Educação, sendo dirigidas tanto às crianças e jovens como aos adultos. Neste seguimento é criada a Comissão Nacional do Ambiente que pretendia promover a criação ou

dinamização de associações para defender o Ambiente. Deste modo, em 1974, no nosso país, foi elaborada a lei sobre a defesa do Ambiente, sendo denominada como “Lei de Bases do Ambiente”, que tinha como objetivo promover campanhas educativas nacionais e regionais sobre este tema (Agência Portuguesa do Ambiente, 2017).

Na Conferência de Belgrado, em 1975, a Organização das Nações para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e o Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUA) conseguem sistematizar o conceito de EA como um processo permanente e participativo na explicitação de valores, na formação sobre problemáticas específicas do ambiente e na aquisição de conceitos e competências que motivem o comportamento no que diz respeito à preservação do ambiente, apontando a formação da população mundial (Câmara, et al., 2018). Deste modo, foram criados princípios diretivos dos programas de EA. Posteriormente, realizou-se a Conferência Intergovernamental de Educação Ambiental organizada pela UNESCO, em outubro de 1977, de onde resultou a Declaração de Tbilissi que procurava definir a política educativa, o conceito, os objetivos e as dimensões desta educação, assim como as estratégias pertinentes nos planos nacionais e internacionais.

Em 1986 é publicada a Lei de Bases do Sistema Educativo que tem como objetivo criar a Área da Escola e das Atividades de Complemento Curricular para que se enquadrem práticas e projetos pedagógicos de EA. Seguidamente, é criado o Instituto Nacional do Ambiente (INAMB) em 1987, com o objetivo de promover projetos de EA, nomeadamente de defesa e conservação do ambiente e do património edificado.

A segunda Conferência das Nações Unidas sobre Ambiente e Desenvolvimento foi concretizada em 1992 e resultou da elaboração de dois documentos muito relevantes para a EA: a Declaração do Rio e a Agenda 21. Este último é utilizado como documento orientador em muitos projetos de educação, desenvolvidos nos dias de hoje, em Portugal.

A UNESCO, em 2002, conseguiu conceber a Década das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável (2005-2014) que tem como objetivo integrar os valores e as práticas do desenvolvimento sustentável em todos os aspetos da aprendizagem, para promover mudanças de comportamento que permitam criar uma sociedade sustentável. Assim, passou a reconhecer-se a importância do papel da educação na promoção do desenvolvimento sustentável.

Em 2009, é aprovada a Estratégia Nacional de Educação para o Desenvolvimento (2010-2015) (IPAD, 2010) que pretende permitir a certo prazo o acesso universal e de qualidade à Educação para o Desenvolvimento (ED), proporcionando a todas as pessoas igualdade e justiça.

Posto isto, surge ainda a Lei nº 19/2014 de 14 de abril que define as bases da política de ambiente. Esta tem como principais objetivos os seguintes:

- A política de ambiente visa a efetivação dos direitos ambientais através da promoção do desenvolvimento sustentável, suportada na gestão adequada do ambiente, em particular dos ecossistemas e dos recursos naturais, contribuindo para o

desenvolvimento de uma sociedade de baixo carbono e uma «economia verde», racional e eficiente na utilização dos recursos naturais, que assegure o bem-estar e a melhoria progressiva da qualidade de vida dos cidadãos.

- Compete ao Estado a realização da política de ambiente, tanto através da ação direta dos seus órgãos e agentes nos diversos níveis de decisão local, regional, nacional, europeia e internacional, como através da mobilização e da coordenação de todos os cidadãos e forças sociais, num processo participado e assente no pleno exercício da cidadania ambiental. (Lei nº 19/2014 de 14 de abril da Assembleia da República, 2014, p. 2400)

A EA tem-se vindo a desenvolver na Educação Pré-Escolar, no Ensino Básico e Secundário através das linhas orientadoras da declaração da Década das Nações Unidas da Educação para o Desenvolvimento Sustentável (2005-2014) e da Estratégia para a Educação para o Desenvolvimento Sustentável (2005).

Em 1997, foram aprovadas as OCEPE, divididas por áreas de conteúdo, na qual destaco a Área do Conhecimento do Mundo que tem como objetivo trabalhar conteúdos relacionados com Ciências Naturais e com as temáticas ligadas ao ambiente. Desta forma, com esta aprovação, foi necessária a Reorganização Curricular do Ensino Básico e a Reforma do Ensino Secundário para implementar a Educação para a Cidadania de forma mais sistemática e integrada. Na sequência da Reorganização Curricular do Ensino Básico, a Educação para a Cidadania passou a ser uma área transversal obrigatória em todas as disciplinas e na organização e regras da comunidade escolar.

Segundo Câmara et al. (2018), a EA para a sustentabilidade é atualmente uma vertente fundamental na área da educação para a cidadania, como processo de sensibilização, de promoção de valores, de mudança de atitudes e de comportamentos face ao ambiente, numa perspetiva do desenvolvimento sustentável.

Neste contexto da Educação para a Cidadania, a DGE em parceria com a Agência Portuguesa do Ambiente, realizou um documento intitulado “Referencial da Educação Ambiental para a Sustentabilidade” que permite enquadrar a dinâmica do contexto curricular desde o Pré-Escolar ao Ensino Secundário.

Assim sendo, na Educação Pré-Escolar aborda-se a temática da Educação para a Cidadania, na Área da Formação Pessoal e Social e na Área do Conhecimento do Mundo com vista a criar hábitos de respeito pelo ambiente e pela cultura. Para além disto, esta última área promove valores, atitudes e comportamentos que se deve ter para com o ambiente, conduzindo assim ao exercício de uma cidadania consciente e responsável.

No Ensino Básico são criadas as disciplinas de Área de Projeto, Estudo Acompanhado e Formação Cívica onde se desenvolvem projetos de interesse dos alunos, sendo alguns relativos às questões ambientais e ao desenvolvimento sustentável.

No Ensino Secundário, o desenvolvimento de competências transversais passa a ser parte integrante dos programas das disciplinas de todo o currículo, nas diversas vertentes da Educação para a Cidadania “nomeadamente a educação ambiental para a sustentabilidade,

a educação rodoviária, a educação para o consumidor, a educação para a saúde e a educação para os *media*” (Câmara et al., 2018, p. 13).

Mais tarde, em regime de experiência pedagógica, foi autorizada a implementação do *Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular dos Ensinos Básico e Secundário*, conforme o Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho. Este permitiu introduzir nas matrizes de todos os anos de escolaridade do ensino básico e do ensino secundário, a componente do currículo Cidadania e Desenvolvimento, tendo como base também o Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

Assim, no Currículo Nacional encontra-se a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento que pode ser desenvolvida nas escolas por três abordagens complementares. No 1.º CEB pode-se trabalhar a natureza transdisciplinar, a disciplina autónoma no 2.º e 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário pode-se trabalhar a componente do currículo com o contributo de todas as disciplinas e componentes de formação.

Nesta sequência, foi elaborado um documento designado *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania* (ENEC) que consiste em integrar um leque de direitos e deveres que devem estar implícitos na formação das crianças e dos jovens portugueses, para que futuramente sejam adultos/as com um fio condutor cívico que considera a igualdade das relações interpessoais; a inclusão da diferença; o respeito pelos Direitos Humanos e a valorização de conceitos e valores subjacentes à cidadania democrática, no quadro do sistema educativo, da autonomia das escolas e dos documentos orientadores que se encontram em vigor (DGE, 2017). Juntamente com o PASEO (2017) e com as *Aprendizagens Essenciais* (2018), a ENEC é um documento de referência a ser implementado em escolas públicas e privadas que integravam o *Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular*.

Posto isto, resta-me ainda abordar o PASEO, que surge em 2017, com o intuito de auxiliar o desenvolvimento curricular e o trabalho a promover nas escolas. Foi constituído para adotar decisões por gestores e atores educativos referentes aos organismos responsáveis pelos estabelecimentos de ensino e pelas políticas educativas, “designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem” (Martins et al., 2017, p. 2).

Este documento está estruturado por diferentes princípios, valores e competências, sendo que alguns se articulam com a componente do currículo Cidadania e Desenvolvimento. Relativamente aos princípios, um deles aborda a temática da Sustentabilidade, e tem como objetivo contribuir na formação dos/as alunos/as relativamente à consciência de sustentabilidade, sendo este um dos maiores desafios existenciais da atualidade que, através da inovação política, ética e científica, estabelece relações de cooperação duradouras e seguras entre os três sistemas: o sistema social, o sistema económico e tecnológico e o sistema Terra (Martins et al., 2017).

Quanto aos valores e competências, posso salientar, respetivamente, a “Cidadania e Participação” e o “Bem-estar, Saúde e Ambiente”, que têm o intuito de promover, criar e transformar a qualidade de vida de cada indivíduo e a sua participação na sociedade, com vista para um desenvolvimento sustentável. Assim, segundo Martins et al. (2017), as competências associadas ao “Bem-estar, Saúde e Ambiente” comprometem que os alunos sejam aptos para:

- Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente, nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas relações com o ambiente e a sociedade;
- Compreender os equilíbrios e as fragilidades do mundo natural na adoção de comportamentos que respondam aos grandes desafios globais do ambiente;
- Manifestar consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável. (p. 27)

Face ao exposto, “a educação deve preparar os alunos para compreenderem a actual crise ambiental” (Azoulay, s.d., citado por Geraldés, 2021). Desta forma, deve-se procurar promover a EA de forma dinâmica, criativa e inovadora para que as crianças se interessem pela temática e consigam realizar inúmeras aprendizagens alusivas a esta. Uma das estratégias a seguir pode ser a implementação de atividades práticas, uma vez que as crianças devem ser agentes ativos no processo de aprendizagem e na sensibilização (Evangelista & Soares, 2011). Assim, concretizem aprendizagens significativas sobre Cidadania Ambiental que certamente serão úteis para a sua vida futura.

### **2.2.3. Consciencialização para o combate ao desperdício alimentar**

Nos dias de hoje, a sociedade está cada vez mais consciencializada com a problemática do desperdício alimentar.

Reduzir o desperdício alimentar não irá resolver totalmente o problema da fome no mundo, mas trará inúmeras vantagens, nomeadamente alimentos disponíveis para alimentar mais pessoas, ajudará a reduzir os custos dos agricultores, das empresas e das famílias, irá contribuir para aliviar a pressão sobre os recursos naturais como a terra e a água, além de aliviar a pressão sobre o clima pela redução das emissões de gases com efeito de estufa. (Pires, 2018, p. 4)

As famílias, em inúmeros estudos, são indicadas como principais responsáveis para o desperdício alimentar. Este desperdício, nas famílias portuguesas está relacionado com ações diretas “nas fases de planeamento e compra, armazenamento e consumo; mas é também influenciado por rotinas, estilos de vida e pelo tipo de família – em particular encontramos diferenças significativas entre famílias com filhos e pessoas que vivem sozinhas” (Baptista et al., 2012, p. 54). Por isso mesmo, é importante que as famílias adotem hábitos que podem contribuir para uma mudança essencial no mundo, nomeadamente, no nosso país.

Segundo as Energias de Portugal (EDP) (2022), as famílias devem realizar compras conscientes, ou seja, levar uma lista com tudo o que necessita e não comprar além disso mesmo; saber ler os prazos de validade para que não desperdice produtos; aproveitar as

cascas dos alimentos, por exemplo, do limão para fazer chá; aproveitar as sobras para confeccionar outra refeição e congelar refeições. Estas são algumas das dicas mencionadas, contudo, existem outras que poderemos implementar no nosso quotidiano nomeadamente, aproveitar a água da cozedura dos legumes para fazer sopas e conservar os alimentos no frigorífico nos locais corretos e com temperaturas adequadas.

Outra forma de consciencializar a comunidade relativamente a esta problemática é através de organizações. No nosso país, existem diferentes projetos ligados ao combate do desperdício alimentar: o projeto Zero Desperdício e a ReFood que recolhem refeições em excesso em diferentes superfícies comerciais para entregar a famílias carenciadas; a Dose Certa que pretende transmitir aos cidadãos informações importantes sobre o desperdício alimentar e formá-los para serem indivíduos mais conscientes; a Fruta Feia que tem como objetivo comercializar produtos hortícolas que estão fora do padrão de venda; o supermercado *online Good After* que vende produtos em fim de validade; a *app To Good To Go* que permite aos consumidores comprarem alimentos que não foram vendidos durante o tempo estipulado, a preços mais acessíveis; entre outros.

Oliveira (2016) afirma que é cada vez mais fundamental termos consciência que as ações que praticamos hoje terão consequências para um futuro sustentável no nosso planeta. Se todos continuarmos a agir como se não existisse a problemática do desperdício alimentar, daqui a pouco tempo haverá mais escassez de alimentos e mais famílias em contextos de pobreza. Daí, é tão importante, que a sociedade perceba o seu essencial papel no que diz respeito à sensibilização para combater o desperdício alimentar.

De acordo com Priefer et al. (2013), “as atitudes comportamentais dos agregados familiares desempenham também um papel importante no aumento dos desperdícios de alimentos” (p. 7). Por isso mesmo, é fundamental que a sociedade e as famílias comecem a adotar algumas práticas para reduzir o desperdício alimentar, como “gerir adequadamente os *stocks* de alimentos, o hábito de planear menus e de usar listas de compras, ou o cuidado com o armazenamento de alimentos” (Baptista et al., 2012, p. 49). Evans (2011, citado por Baptista et al., 2012) declara que “o desperdício alimentar nas famílias é, em última análise, uma consequência de um processo de negociação constante entre as contingências da vida quotidiana e o consumo de alimentos” (p. 49).

Embora planear, armazenar correctamente os alimentos e tentar cozinhar nas quantidades adequadas sejam factores que tenderão a minimizar o desperdício nas famílias, as contingências diárias, impostas por rotinas, ou por quebras nas rotinas, por horários desencontrados dos vários elementos da família, que os impedem de tomar juntos as refeições, por relações entre membros da família (tais como alterações de apetite nas crianças) ou por pouca motivação para desperdiçar menos, podem contrariar os resultados positivos desses factores. (Baptista et al., 2012, pp. 49-50)

Como Baptista et al. (2012) afirmam, isto significa que todo o quotidiano de cada família irá influenciar “como os alimentos são adquiridos, armazenados, preparados,

cozinhados, o que acontece com as sobras das refeições e o destino final de cada alimento que entra em casa” (p. 50).

Apesar das famílias e da sociedade terem um papel importante na sensibilização do desperdício alimentar, também importa referir que o papel da escola é também essencial nesta temática. Ou seja, para “sensibilizar as crianças e os jovens de modo que estes influenciem os seus agregados familiares no sentido da redução do desperdício alimentar, é fundamental chegar primeiro aos seus professores” (Correia & Linhares, 2016, p. 56). Linhares et al. (2015) reforçam que abordar este tema na escola pode motivar as crianças e os jovens a participarem de forma “mais ativa e consciente no planeamento e na confeção das refeições” (p. 14).

Linhares et al. (2015) desenvolveram um projeto intitulado “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” em colaboração com diferentes entidades com o objetivo de “sensibilizar crianças e jovens para o combate ao desperdício alimentar através da formação de professores, ao motivar e apoiar os professores a integrar nas suas práticas esta temática” (Correia & Linhares, 2016, p. 56). Uma equipa composta por docentes da Escola Superior de Educação de Santarém (ESES) construiu um guião do professor com distintas propostas de projetos e diversos materiais pedagógicos para exploração desta problemática. Desta forma, é possível que os professores comecem a consciencializar a geração futura para o combate do desperdício alimentar e, através disto, as crianças e jovens transmitirem a mensagem em casa para que haja alterações no seu ambiente familiar que promovam a adoção de “políticas e de comportamentos que reduzam custos económicos, sociais e ambientais” (Governo de Portugal, 2014, p. 5). Com isto, pretende-se que “cada cidadão saiba como agir para contribuir de forma consciente e responsável a uma diminuição do desperdício e saiba, conseqüentemente, agir de forma sustentável na sociedade onde vive” (Linhares et al., 2015, p.14).

Oliveira (2016) realizou um estudo numa turma de 2.º ano, com base no projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” desenvolvido pela ESES. Para isso, desenvolveu um conjunto de seis tarefas, umas propostas nesse projeto e outras novas para facilitar as aprendizagens das crianças, adaptadas ao 2.º ano de escolaridade. Durante a realização do estudo, repartiu as tarefas por três fases distintas: conceito, em que dinamizou as tarefas “Vamos ao Restaurante!” e “Já ouviste falar em Desperdício Alimentar?”; combater, tendo desenvolvido as tarefas “Boas práticas de compras”, “Sabias que os alimentos têm um lugar específico no frigorífico?” e “(Re)aproveitar”; e sensibilizar, sendo que concretizou a tarefa “Vamos sensibilizar para o combate ao Desperdício Alimentar”. Estas tarefas “incidiram no custo da comida, no que significa Desperdício Alimentar, nas causas do desperdício presentes no quotidiano das famílias – compras, conservação dos alimentos, aproveitamento das sobras (...) – e, por último, no que é importante transmitir à comunidade” (Oliveira, 2016, p. 103). Através deste estudo, Oliveira (2016) conseguiu concluir que os intervenientes não detinham

“conhecimentos do conceito de Desperdício Alimentar nem do que implicava o seu combate” (p. 103). Contudo,

os participantes já demonstravam alguma sensibilidade face ao desperdício. (...) A evolução das concepções que os participantes apresentaram relativamente ao desperdício alimentar é, talvez, um dos maiores fatores de êxito deste estudo. O que inicialmente significava, apenas, deixar comida no prato, hoje é mais que isso. Após este processo, os participantes sabem claramente o que significa Desperdício Alimentar, quais são as causas, o que podem fazer com as suas famílias para o combater e que, também, há algo a ser desenvolvido, nesse sentido, a uma escala maior. (Oliveira, 2016, pp. 103-104)

## **2.3. Metodologia**

### **2.3.1. Opções metodológicas**

O estudo realizado é de natureza qualitativa, através de uma pesquisa sobre a própria prática. De acordo com Bogdan e Biklen (1994) e Vilelas (2009), a pesquisa qualitativa centra-se num ambiente natural e o investigador é o instrumento primordial, com o intuito “de explorar o comportamento, as perspectivas e as experiências das pessoas que eles estudam” (p. 105), ou seja, centram-se “no modo como os seres humanos interpretam e atribuem sentido à sua realidade subjetiva” (Vilelas, 2009, p. 106). Além disso, os investigadores demonstram um maior interesse pelo processo do que pelo produto final, “destinando-se essencialmente, a favorecer todos os elementos que permitam guiar por novas pistas de pesquisa” (Alves, 2011, p. 45).

A investigação qualitativa é descritiva, uma vez que os seus dados são em forma de palavras ou imagens e “incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 48). Os dados recolhidos são analisados de forma instigadora, com o objetivo de construir noções à medida que os dados se vão agrupando. O seu processo de análise associa-se a “um funil: as coisas estão abertas de início (ou no topo) e vão-se tornando mais fechadas e específicas no extremo” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 50).

Segundo Ponte (2002),

a investigação é um processo privilegiado de construção do conhecimento. A investigação sobre a sua prática é, por consequência, um processo fundamental de construção do conhecimento sobre essa mesma prática e, portanto, uma actividade de grande valor para o desenvolvimento profissional dos professores que nela se envolvem activamente. (p. 3)

A investigação sobre a prática “tem vindo a ser cada vez mais utilizado na investigação em educação pelas várias potencialidades que apresenta, como instrumento de formação, de mudança educacional e como forma de construção de conhecimento válido sobre educação” (Esperto, 2013, p. 36). Ponte (2002) afirma que “a investigação sobre a prática visa resolver problemas profissionais e aumentar o conhecimento relativo a estes problemas, tendo por referência principal, não a comunidade académica, mas a comunidade profissional” (p. 8).

### **2.3.2. Contexto e participantes do estudo**

A presente investigação foi concretizada nos diferentes locais de estágio (Jardim de infância e 1.º CEB) durante o período em que me encontrei a realizar o mestrado. É de mencionar que não desenvolvi o tema investigativo em contexto de creche devido à idade das crianças e ao facto de o período de estágio ter sido reduzido para duas semanas devido à pandemia.

O estudo abrangeu um grupo de crianças de Pré-Escolar, da qual participaram 13 crianças, com idades compreendidas entre os quatro e cinco anos, num jardim de infância, na cidade de Santarém. Incluiu ainda duas turmas de 1.º CEB, uma turma de 2.º ano de escolaridade, tendo colaborado 21 alunos, com idades compreendidas entre os sete e oito anos e, ainda, uma turma de 4.º ano de escolaridade, da qual colaboraram 16 alunos, com idades compreendidas entre os nove e dez anos. Ambas as turmas pertenciam a uma escola, sediada em Rio Maior. No grupo de crianças de jardim de infância e nas duas turmas do 1.º Ciclo, houve alunos que não participaram nas atividades, por não comparecerem no dia em que se realizaram as mesmas.

Envolvi também nesta investigação, as famílias de todos os alunos que participaram no estudo, assim como a respetiva educadora do grupo de crianças de jardim de infância, a professora da turma do 2.º ano de escolaridade e o professor da turma do 4.º ano de escolaridade.

### **2.3.3. Procedimentos éticos e investigativos**

Para realizar este estudo, foi solicitado aos encarregados de educação uma autorização para se proceder ao registo fotográfico, apenas para fins académicos e assegurando o anonimato da criança (Apêndice V). De modo a facilitar a análise dos dados, foram atribuídas codificações de modo a garantir o anonimato das crianças, sendo que no Pré-Escolar foram identificadas de C1 a C13, no 2.º ano do 1.º CEB de C14 a C34 e no 4.º ano de C35 a C50. Os entrevistados foram nomeados consoante a sua profissão, ou seja, a educadora foi identificada por “Educadora” e os professores por “Professora” e “Professor”. Os professores foram identificados consoante o género, porque foram dois entrevistados.

### **2.3.4. Recolha e análise de dados**

Este estudo foi realizado através de diferentes técnicas e instrumentos de recolha de dados que se centram na observação participante (registos fotográficos e grelhas de observação), entrevista à educadora e aos professores, questionários às famílias e descrição da intervenção pedagógica. A triangulação de dados “é um método de verificação de dados e serve-se de várias fontes de informação, de vários métodos de recolha de dados...” (Fortin, 1999, citado por Vilelas, 2009, p. 344). Assim, pode-se afirmar que o facto de haver uma grande variedade de instrumentos torna este estudo mais fidedigno.

**Observação participante não-estruturada.** A observação “é um processo que consiste em selecionar, provocar, registar e codificar um conjunto de comportamentos e de ambientes que estão ligados ao objeto que se pretende estudar” (Fortin, 1999, citado por Vilelas, 2009, p. 268). Segundo Andre-Egg (2003, citado por Vilelas, 2009), a observação não-estruturada relaciona-se com a observação participante, na medida em que o investigador integra o grupo a ser estudado (p. 271). Correia (2009), afirma que a observação participante “é dinâmica e envolvente e o investigador é simultaneamente instrumento na recolha de dados e na sua interpretação” (p. 31). Esta é concretizada em “contacto directo, frequente e prolongado do investigador, com os actores sociais, nos seus contextos culturais” (Correia, 2009, p. 31). Esta observação permitiu adotar um papel de educadora/professora, mas também de observadora reflexiva. Assim, esta observação teve como apoio o registo fotográfico e a grelha de observação.

**Registos fotográficos.** Segundo Bogdan e Biklen (1994), “As fotografias tiradas pelos investigadores no campo fornecem-nos imagens para uma inspeção intensa posterior” (p.189), permitindo refletir de forma detalhada determinados elementos que foram captados. Berger e Mogr (2013, citado por Silva, 2020) afirmam que a utilização de registos fotográficos “é um meio para o investigador/docente mostrar evidências, fornecer informações dos contextos de estudo, comprovar identidades e atividades, exemplificar questões do discurso escrito, auxiliar a memória e a reflexão sobre o que aconteceu, entre outros” (p. 61). Neste estudo, os registos fotográficos foram utilizados para lembrar as atividades dinamizadas com os alunos, tanto em contexto escolar como em contexto familiar, e ainda observar e refletir atentamente sobre cada detalhe capturado, uma vez que durante a dinamização da atividade poderia não ter sido visto. Este registo foi fundamental na atividade realizada com as famílias de cada criança, uma vez que foi o único meio de captação dos momentos da tarefa. “A recolha fotográfica realizada, procurou dar veracidade a factos descritos nas grelhas, permitindo fazer o cruzamento destes dados com os objetivos do estudo em questão” (Inácio, 2019, p. 47).

**Grelhas de observação.** As grelhas de observação “orientam a atenção do observador para aspectos dos domínios cognitivo, afectivo ou psicomotor que, por serem considerados importantes no contexto da actividade a realizar e/ou por terem sido seleccionados para observação, foram incluídos na grelha” (Leite, 2000, p. 8). Durante a recolha de dados através da observação foram elaboradas três grelhas iguais (Apêndice VI), que permitiram recolher os dados em dois contextos distintos (Pré-Escolar e 1.º CEB, nomeadamente no 2.º e 4.º anos de escolaridade). Estas tinham como objetivo avaliar a interação, a motivação e o impacto da intervenção pedagógica sobre a problemática do desperdício alimentar nas crianças. A grelha serviu para orientar e auxiliar a investigadora durante a sua observação na realização da atividade com as crianças e, posteriormente, para

a concretização do seu estudo. Para cada parâmetro da grelha de avaliação foi realizada uma apreciação, quantificando os dados para facilitar a análise.

**Entrevistas semiestruturadas.** A entrevista “é uma forma específica de interação social que tem como objetivo recolher dados para uma investigação” (Vilelas, 2009, p. 279). O investigador questiona os entrevistados, criando um diálogo particular e dissemelhante. De acordo com Pardal e Correia (1995, citado por Alves, 2011), “o entrevistador possui um referencial de perguntas-guia, suficientemente abertas, que serão lançadas à medida do desenrolar da conversa, não necessariamente pela ordem estabelecida no guião, mas, antes à medida da oportunidade” (p. 53).

A entrevista realizada neste estudo pretendia compreender as conceções dos profissionais de educação quanto à problemática do desperdício alimentar, assim como avaliar o impacto da intervenção pedagógica desta temática nas perceções das crianças e das famílias. Para realizar a entrevista a cada educador/professor, utilizei um guião semiestruturado construído previamente (Apêndice VII). Após as entrevistas, fiz as transcrições das mesmas através de um computador. A análise das transcrições é realizada através da análise de conteúdo, “um método de análise de entrevistas que apresenta cada vez maior importância nas investigações, na medida em que oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos, que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade” (Gouveia, 2012, p. 62), tendo por base a categorização que “consiste em operações de desmembramento do texto em unidades (categorias), segundo reagrupamentos analógicos” (Minayo, 1994, citado por Vilelas, 2009, p. 338).

**Questionários.** Os questionários “são instrumentos de registo escrito e planeados para pesquisar dados de sujeitos, através de questões, a respeito de conhecimentos, atitudes, crenças e sentimentos” (Wood & Haber, 2001, citado Vilelas, 2009, p. 287). Nos questionários utilizados para o estudo, as questões foram elaboradas cuidadosamente, de modo a serem bastante específicas. Foram utilizadas questões fechadas, em que o inquirido apenas poderia “escolher entre um número limitado de respostas possíveis” (Vilelas, 2009, p. 292) e questões abertas que “proporcionam uma variedade mais ampla de respostas, pois estas podem ser emitidas livremente por quem responde” (Bell, 2004, citado Vilelas, 2009, p. 293).

Os questionários foram aplicados às famílias das crianças envolvidas neste estudo. Foram aplicados dois questionários, um questionário inicial (Q1) e um questionário final (Q2). O primeiro com o objetivo de caracterizar os hábitos familiares das crianças referente a esta temática (Apêndice VIII) e o último, de modo a avaliar o impacto da intervenção pedagógica sobre o desperdício alimentar nas perceções das crianças e das famílias (Apêndice IX). Para este último questionário, à exceção de uma questão, foi utilizada a Escala de Likert. Este tipo de escala consiste “na apresentação de uma série de preposições, devendo o inquirido, em relação a cada uma delas, indicar uma de cinco preposições: *concorda totalmente, concorda, sem opinião, discorda, discorda totalmente*” (Fortin, 1999, citado por Vilelas, 2009, p. 303). É

de mencionar, ainda, que só se consideraram as respostas aos questionários nas situações em que as famílias enviaram o registo fotográfico comprovando a realização da proposta pedagógica em família.

A análise de conteúdo das respostas aos questionários “permite tratar, de forma metódica, informações que apresentam um certo grau de complexidade. As diferentes respostas serão comparadas e agrupadas em diferentes categorias, consoante o seu significado concetual” (Quivy & Campenhoudt, 1997, citado por Gonçalves, 2012, p. 28).

### **2.3.5. Descrição da intervenção pedagógica**

Com base no documento “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar – Guião do Professor” (Linhares et al., 2015), decidi implementar duas propostas pedagógicas em contextos distintos, visando sensibilizar para o desperdício alimentar. Estas consistiram na confeção de receitas, por proporcionarem momentos em que todos os intervenientes estão ativamente envolvidos. Segundo a DECO PROTESTE (2014, citado por Linhares et al., 2015), a confeção de refeições permite a qualquer indivíduo “aproveitar as refeições preparadas para o almoço do dia seguinte” (p. 20). O estudo de Oliveira (2016) destaca também, entre diferentes atividades, uma sobre o reaproveitamento dos alimentos, confeccionando receitas a partir de sobras de comida. A atividade realizada na escola consistiu na confeção de uma receita, a partir de um ingrediente que sobrou da realização de uma refeição ou algum alimento que já não fosse consumido no seu estado natural, tal como, a atividade executada em casa com o apoio das famílias de cada criança. Com o 4.º ano de escolaridade, para além da receita, foi implementado um jogo *online* sobre o desperdício alimentar (Quadro 1).

A atividade realizada na escola no estágio em Pré-Escolar consistiu num breve diálogo com as crianças sobre a problemática do desperdício alimentar, de modo a entender o que as crianças sabiam sobre o tema, questionando-as sobre o que poderia estar associado a esta temática. De seguida, apresentei-lhes uma história que explicava de forma simples o que é o desperdício alimentar. A partir da história interativa, as crianças já conseguiam dizer que o desperdício alimentar está relacionado com a comida que não ingerimos e que deitamos fora. Desta forma, realizei uma refeição saudável com base nos ingredientes que a menina da história desperdiçou (massa e frango), para que as crianças compreendessem que é possível reaproveitar qualquer alimento já confeccionado para fazer outra refeição. Assim, fizemos uma massa fria. A planificação desta atividade é apresentada no Apêndice X.

Quanto às atividades realizadas no 1.º CEB, nomeadamente no 2.º ano de escolaridade, iniciei a temática com as crianças através de um pequeno diálogo, percebendo as conceções que tinham sobre a problemática. Depois apresentei-lhes a história “O tio desafio” que abordava a importância de não desperdiçar comida e do quanto desperdiçamos quando, por exemplo, mandamos um pão para o lixo. Nós vemos apenas o pão, mas todos os ingredientes com o qual o pão foi feito estão a ser desperdiçados. Após os alunos ouvirem

a história, voltámos a dialogar sobre o tema do desperdício alimentar e o que tinham visualizado na história. No seguimento da conversa, evidenciei que é muito importante aproveitarmos todos os alimentos como, por exemplo, se tivermos frutas muito maduras em casa, não as vamos deitar fora, poderemos fazer um doce, uma salada de fruta, um batido, entre outras opções. Expliquei também que nem todas as crianças têm as mesmas oportunidades que nós e que muitas vezes, os alimentos que deitamos para o lixo, poderiam servir de alimento a outra criança que não tem dinheiro para o comprar. Terminada a conversa, propôs às crianças realizar uma receita a partir das maçãs que foram desperdiçadas na história. Para tal, confeccionámos um bolo de maçã, utilizando a totalidade da fruta, inclusive a sua casca. No Apêndice XI está referenciada a planificação desta atividade.

Quadro 1. Atividades dinamizadas em cada contexto

Contextos		Atividades
Pré-Escolar	Escola	Confeção de uma receita com base no desperdício alimentar da história “A Rita encolheu. E agora?” <sup>4</sup> .
	Família	Realização de uma receita para reduzir o desperdício alimentar.
1.º CEB – 2.º ano	Escola	Elaboração de uma receita com base no desperdício alimentar da história “O tio desafio” <sup>5</sup> .
	Família	Concretização de uma receita para reduzir o desperdício alimentar.
1.º CEB – 4.º ano	Escola	Execução de uma receita para sensibilização das crianças para o combate ao desperdício alimentar; Realização de um jogo <i>online</i> <sup>6</sup> para combater o desperdício alimentar.
	Família	Preparação de uma receita para reduzir o desperdício alimentar.

A atividade implementada no 4.º ano de escolaridade partiu de um diálogo com os alunos sobre o desperdício alimentar, para aferir as suas ideias iniciais. Posto isto, apresentei um *PowerPoint* sobre a problemática para os alunos se familiarizarem mais com o tema do desperdício alimentar. De seguida, propôs-lhes a confeção de uma receita que constou na preparação de panquecas e um batido, aproveitando alimentos que já não se encontram em condições para consumo na sua forma natural, ou seja, morangos e bananas muito maduros. Por fim, realizaram ainda um jogo *online* sobre a temática com uma estrutura semelhante ao jogo da glória, em que cada jogador tinha de percorrer casas para chegar a determinados lugares (mercearia, peixaria, padaria, entre outros) e comprar aquilo que lhes era solicitado no cartão de compras. Para ganharem moedas, as crianças teriam de responder acertadamente a questões sobre o tema que ia surgindo ao longo do jogo. O objetivo era

<sup>4</sup> Hugon M. & Gonçalves, A. (2015). *A Rita encolheu. E agora?*. Zero Desperdício. [https://zerodesperdicio.pt/livros/a\\_rita\\_encolheu/index.html](https://zerodesperdicio.pt/livros/a_rita_encolheu/index.html)

<sup>5</sup> Magalhães, A., Alçada, I. & Nazareth, C. (2015). *O tio desafio*. Zero Desperdício. [https://zerodesperdicio.pt/livros/o\\_tio\\_desafio/index.html](https://zerodesperdicio.pt/livros/o_tio_desafio/index.html)

<sup>6</sup> Pacheco, T. & Dias, M. (2017). *A família Consciência vai às compras*. <http://w3.ese.ipsantarem.pt/00sobras/jogo/>

comprar apenas as quantidades mencionadas no cartão e angariar moedas, sendo que o primeiro jogador a atingir estas metas ganhava o jogo. A planificação desta atividade está evidenciada no Apêndice XII.

Para a atividade concretizada em contexto extraescolar, foi enviada a cada família dois documentos informativos, um com informação referente à problemática (Apêndice XIII) e outro em que constava as principais etapas da atividade que tinha de ser desenvolvida (Apêndice XIV), assim como um documento intitulado “Receita para reduzir o Desperdício Alimentar” (Apêndice XV) para escreverem a receita confeccionada. Durante a elaboração da receita foi solicitado às famílias que registassem os distintos momentos da atividade através de registo fotográfico, enviado por *e-mail*, para conseguir, posteriormente, confirmar que a atividade tinha sido realizada.

## **2.4. Apresentação e discussão dos resultados**

Os dados recolhidos para este estudo em forma de observação direta, entrevista, questionário e descrição da intervenção pedagógica permitiu estudar o impacto de uma abordagem pedagógica sobre a problemática do desperdício alimentar com crianças do Pré-Escolar e 1.º CEB, respondendo às questões orientadoras da investigação. Nos próximos subcapítulos apresentam-se os principais resultados obtidos através dos diferentes instrumentos de recolha divididos entre o Pré-Escolar e o 1.º CEB. Os dados recolhidos durante a investigação apresentam-se estruturados em função dos objetivos do estudo.

### **2.4.1. Apresentação e discussão dos resultados na Educação Pré-Escolar**

**Caracterização dos hábitos familiares das crianças relativamente ao desperdício alimentar.** Para dar início à investigação, foi fundamental compreender quais as conceções das famílias sobre a problemática do desperdício alimentar e quais os hábitos domésticos de cada família. Para o efeito, foi aplicado um questionário inicial (Q1) às famílias, sendo que responderam ao mesmo as famílias de 13 crianças.

Dos dados recolhidos, relativamente à questão 1 “O que entende por desperdício alimentar?” pode-se afirmar que 38% dos inquiridos considera que o desperdício alimentar são apenas sobras e restos de alimentos, enquanto 62% declaram que o desperdício alimentar tanto é o conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade como as sobras e restos de alimentos (Quadro 2).

Quadro 2. *Reconhecimento do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade	0%
Sobras e restos de alimentos	38%
Ambas as opções anteriores	62%

O Quadro 3 apresenta as frequências relativas obtidas na questão 2 “O que costuma fazer com o Desperdício Alimentar?”, 26% refere que utiliza para alimentação dos animais, 32% manda para o lixo, 5% utiliza para compostagem e 37% das famílias mencionou que reutiliza para confeccionar outras refeições.

Quadro 3. *Finalidades do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Alimento os animais	26%
Mando para o lixo	32%
Utilizo para a compostagem	5%
Reutilizo para confeccionar outros alimentos	37%
Outra(s)	0%

A questão 3 “Conhece algum projeto sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, a maioria dos inquiridos respondeu que não (69%) e os restantes 31% responderam de forma afirmativa. O Apêndice XVI apresenta a frequência relativa obtida para cada resposta. O Quadro 4 expõe os tipos de projetos, respondidos na questão 3.1., pelos seis inquiridos que responderam afirmativamente à terceira questão.

Quadro 4. *Projetos sobre o desperdício alimentar*

<b>Projetos</b>	<b>Nº de respostas</b>
Refood	2
To Good To Go	3
Supermercado “Continente”	1

Relativamente à questão 4 “Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?” a totalidade dos inquiridos respondeu afirmativamente (Apêndice XVI). Para justificar a resposta dada à questão anterior, os dados da questão 4.1. foram organizados por cinco categorias (Quadro 5). Na categoria “aprendizagem/sensibilização das crianças”, uma das famílias mencionou que “...existem bastantes pessoas com fome e é importante que as crianças entendam a importância da alimentação”. Na segunda categoria “sustentabilidade económica”, um dos inquiridos salientou que se deve “...sensibilizar por uma questão económica...”. Referente à categoria da “sustentabilidade ambiental”, uma das famílias relatou que se deve “...sensibilizar por uma questão...de sustentabilidade ambiental”. Na penúltima categoria “sustentabilidade social”, uma das famílias referiu que é importante a “Contribuição para a construção de uma posição responsável e consciente na criança...”. Finalizando, a última categoria corresponde a “não respondeu”, havendo dois inquiridos que não justificaram a sua resposta inicial. O Apêndice XVI apresenta a totalidade dos resultados obtidos quanto à análise da abordagem em contexto escolar.

Quadro 5. Resultados da análise da abordagem em contexto escolar

Categorias	Nº de respostas
Aprendizagem/sensibilização das crianças	7
Sustentabilidade económica	2
Sustentabilidade ambiental	2
Sustentabilidade social	4
Não respondeu	2

Quanto à questão 5 “Gostaria de obter mais informação sobre este tema?”, a grande maioria respondeu que sim (92%), enquanto apenas 8% retorquiu que não (Apêndice XVI).

Referente à questão 6 “Estaria interessado em realizar uma atividade sobre desperdício alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?” todos os inquiridos responderam de forma afirmativa (Apêndice XVI).

Na sequência desta questão, surge a questão 7 “Que tipo de atividades gostaria de concretizar?”, da qual houve apenas três respostas distintas. Os dados foram organizados por quatro categorias, tendo-se obtido uma resposta por categoria (Apêndice XVI). Na categoria “plano”, uma família respondeu que gostaria de fazer “um plano sobre o desperdício alimentar”. Na segunda categoria “receita”, um participante mencionou que gostaria de “realizar algo com excedentes do dia anterior”. Na categoria “apresentação”, um inquirido referiu que gostaria de concretizar uma “apresentação de breves tópicos (como os mencionados nos pontos anteriores) auxiliado por imagens...”. Na última categoria “não respondeu”, houve dez inquiridos que não responderam à questão.

**Construção e implementação de propostas pedagógicas visando sensibilizar para o desperdício alimentar.** A atividade concretizada na escola foi bastante produtiva. A partir da história interativa, as crianças já conseguiam dizer que o desperdício alimentar estava relacionado com a comida que não ingerimos e que deitamos fora. Assim, tornou-se mais simples compreenderem o segundo momento da atividade. Com base nos ingredientes que a menina da história desperdiçou, confecionamos uma refeição saudável para que as crianças percebessem que podemos reaproveitar qualquer alimento já confecionado para fazer outra refeição. Esta atividade teve um impacto positivo nas crianças, pois desconheciam que era possível reaproveitarmos alimentos para confecionar algo. Outro aspeto que também me surpreendeu foi que as crianças prontamente perceberam o porquê de não devermos desperdiçar comida, tendo elas próprias alertado que têm sempre comida à sua disposição ao contrário de algumas crianças que não têm comida. Além disso, rapidamente disseram que essas comidas reaproveitadas poderiam ser doadas a essas crianças necessitadas, a pessoas sem abrigo, a instituições de ação social ou, as mais estragadas, poderiam servir de alimentação para animais. Estas conclusões intuitivas das crianças fizeram com que me orgulhasse do meu trabalho, pois senti que as crianças compreenderam muito bem a temática

que eu considerava complexa e que desenvolveram mais um pouco o seu espírito de interajuda e solidariedade com o próximo (figura 20).

É importante mencionar que esta atividade foi realizada em tempo de pandemia, por isso, as crianças não puderam mexer nos alimentos. Contudo, participaram durante a atividade mencionando os alimentos que estavam a ser reaproveitados e os que iríamos inserir ainda na receita. Durante a atividade, a minha colega de estágio auxiliou-me no preenchimento da grelha de observação consoante o que lhe ia mencionando, pois como estava a dinamizar a atividade com as crianças não podia mexer em materiais de grafia.



Figura 20. Atividade de combate ao desperdício alimentar

A atividade concretizada em contexto familiar foi avaliada com base no questionário final e no registo fotográfico enviado pelas famílias de cada aluno. Através desta recolha de dados, pude comprovar que as crianças demonstraram interesse, iniciativa e concentração no decorrer da atividade. Muitas crianças colocaram questões, havendo uma percentagem bastante mínima que não colocou questões ou não respondeu à questão no questionário. A maioria das crianças gostaram de realizar a atividade e aprenderam uma das formas de combater o desperdício alimentar. É de salientar, que as crianças, após concretizarem a atividade conversavam comigo sobre a mesma, dizendo-me o que tinham feito e como tinham confeccionado a refeição, o que demonstrou também o seu entusiasmo (figura 21).



Figura 21. Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada na escola

**Avaliação do impacto da intervenção pedagógica sobre a temática do Desperdício Alimentar nas perceções das crianças e das famílias.** Avaliando o impacto da intervenção pedagógica nas crianças através da grelha de observação (Apêndice I), pude constatar que apenas duas crianças participaram com pouco interesse na atividade e estiveram

pouco concentradas. Durante a atividade, houve crianças que manifestaram determinadas observações. Uma criança referiu “em casa costumamos aproveitar todos os alimentos para fazer outras comidas...” (C3); outra criança mencionou que “...em minha casa também fazemos esta massa com vários alimentos...” (C5); uma criança salientou que “quando não aproveitamos o resto da comida damos aos nossos animais...” (C8); outra criança narrou “esta receita parece-me muito deliciosa.” (C11); e houve ainda outra criança que aludiu “nunca comi um dos alimentos... o pepino.” (C12). No fim da atividade questionei as crianças de modo a perceber a sua opinião, sendo que a maioria respondeu que gostou muito. Perguntei ainda se tinham consigo compreender uma das formas de combater o desperdício alimentar, tendo constatado que todas as crianças responderam afirmativamente, à exceção de uma que revelou ter aprendido pouco e que mostrou pouco interesse durante a atividade.

Relativamente aos dados recolhidos através do questionário final (Q2), na questão 1 “A atividade realizada permitiu-lhe adquirir/aprofundar conhecimentos sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, 54% dos inquiridos respondeu que concorda totalmente, enquanto 46% afirma apenas que concorda (Quadro 6).

Quadro 6. *Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	54%
Concordo	46%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

A questão 2 “A família gostou de participar nesta atividade juntamente com o/a seu/sua educando/a?”, a maioria dos inquiridos respondeu que concorda totalmente (92%), havendo apenas 8% que retorquiu que concorda (Quadro 7).

Quadro 7. *Participação na atividade sobre desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	92%
Concordo	8%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

Referente à questão 3 “A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do desperdício alimentar?”, 46% dos inquiridos responderam que concordam totalmente, enquanto outros tantos responderam que concordam. Apenas 8% afirmou que discorda (Apêndice XVII). De modo a justificar a questão anterior, os dados da questão 3.1. foram estruturados por três categorias. Quanto à primeira categoria “valorização de alimentos”, um dos inquiridos salientou que é importante “Porque

aprendem a reaproveitar os alimentos, evitando deitar comida fora”. Na categoria “consciência social”, uma das famílias respondeu “explicamos que há meninos que não têm o que comer.”. Na última categoria “não respondeu”, houve quatro inquiridos que não justificaram a sua resposta. A categoria “aprendizagens sobre a problemática do desperdício alimentar” apresenta um maior número de resposta. A categoria “valorização dos alimentos” apresenta um maior número de resposta. O Apêndice XVII apresenta todos os resultados obtidos sobre as aprendizagens de cada criança relativamente à problemática do desperdício alimentar.

Para terminar, a questão 4 refere-se ao envolvimento do/a seu/sua educando/a na atividade está dividida em seis subquestões. Alusiva à pergunta 4.1. “Participou com interesse na atividade?”, 85% respondeu muito e 15% respondeu que sim (Apêndice XVII). A questão 4.2. “Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?”, a maioria dos inquiridos respondeu muito (77%) e 8% respondeu que sim, havendo 15% que não se manifestou, ou seja, não respondeu (Apêndice XVII). À questão 4.3. “A criança esteve concentrada na atividade?”, 69% dos indagados afirmou que esteve muito concentrada, 16% que esteve apenas concentrada e 15% não respondeu à pergunta (Apêndice XVII). Na questão 4.4. “Colocou questões durante a dinamização da atividade?”, 23% respondeu que colocou muitas perguntas, 46% retorquiu apenas que sim, colocou algumas questões, 8% afirmou que colocou poucas questões e outros 8% disseram que não colocaram questões. Houve ainda 15% que não responderam à questão (Apêndice XVII). Na questão 4.5. “Gostou de realizar a atividade?”, 77% dos inquiridos afirmaram que as crianças gostaram muito, havendo 8% que responderam que apenas tinham gostado e 15% remeteu-se ao silêncio, não respondendo (Apêndice XVII). A questão 4.6. “Aprendeu a combater o desperdício alimentar?”, 16% dos inquiridos respondeu que as crianças tinham aprendido muito, 46% afirmou que apenas tinha aprendido, 23% respondeu que tinham aprendido pouco, havendo novamente 15% que não respondeu (Apêndice XVII).

Para terminar, entrevistei ainda a educadora do grupo de crianças para compreender as suas perceções quanto ao impacto da intervenção pedagógica. A educadora afirmou que já tinha trabalhado a problemática do desperdício alimentar com as crianças, através da visualização de vídeos, de conversas, livros, entre outros. Manifestou também a importância de trabalhar com as crianças esta temática, afirmando que

as crianças devem ser alertadas para esta problemática. Hoje em dia, é um tema aliciante e benéfico, tanto para as crianças como para os adultos porque existe, cada vez mais, a necessidade de não desperdiçar comida. Com esta pandemia, as famílias têm menos posses e, como tal, necessitam de ser ajudadas neste âmbito (Educadora, Entrevista).

Questionada sobre a sua opinião referente às possíveis ideias que as crianças podem ter deste tema, respondeu que crianças com 4/5 anos “já têm alguma noção do que é o desperdício alimentar, uma vez que já foram alertadas para esta situação” (Educadora, Entrevista). Mencionando agora a avaliação do projeto implementado, a educadora avaliou

de uma forma bastante positiva, pois, cada vez mais, é importante “termos consciência para o não desperdício e de conhecermos as suas vantagens, para que possamos intervir da melhor forma” e afirmou que a intervenção deste projeto na vida das crianças teve “um impacto por parte das crianças, verificando tal facto pela observação direta e pelas respostas que foram dadas, após a intervenção da estagiária Laura” e “nas famílias houve um grande impacto, uma vez que me enviam fotos, ainda hoje, das crianças a realizarem pratos com desperdício alimentar” (Educadora, Entrevista). Concluindo, a educadora também evidenciou algumas estratégias que poderia adotar futuramente para sensibilizar as crianças para esta problemática, destacando “ter contacto com alguns projetos de desperdício alimentar, pedindo a colaboração das famílias. Incentivar tanto a família como as crianças para trabalharem e pesquisarem este tema tão crucial” (Educadora, Entrevista).

#### **2.4.2. Apresentação e discussão de resultados no 1.º CEB – 2.º ano**

**Caracterização dos hábitos familiares das crianças relativamente ao Desperdício Alimentar.** Dos dados recolhidos na turma de 2.º ano, referente ao 1.º CEB, no que diz respeito ao questionário inicial (Q1), participaram as famílias de 21 crianças. A questão 1 “O que entende por desperdício alimentar?” pode-se afirmar que 10% dos inquiridos considera que o desperdício alimentar é o conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade, 19% afirmaram que são sobras e restos de alimentos e 71% declaram que o desperdício alimentar tanto é o conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade como as sobras e restos de alimentos (Quadro 8).

Quadro 8. *Reconhecimento do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade	10%
Sobras e restos de alimentos	19%
Ambas as opções anteriores	71%

Referente à questão 2 “O que costuma fazer com o Desperdício Alimentar?”, 40% das famílias referiu que reutiliza para alimentar os animais, 21% afirma que manda para o lixo, 3% utiliza para compostagem e 36% menciona que reutiliza para confeccionar outras refeições (Quadro 9).

Quadro 9. *Finalidades do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Alimento os animais	40%
Mando para o lixo	21%
Utilizo para a compostagem	3%
Reutilizo para confeccionar outros alimentos	36%
Outra(s)	0%

O Apêndice XVIII evidencia a frequência relativa obtida para a questão 3 “Conhece algum projeto sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, a maioria dos inquiridos respondeu que não (90%) e os restantes 10% responderam de forma afirmativa. O Quadro 10 apresenta os tipos de projetos, respondidos na questão 3.1., por dois inquiridos que responderam de forma afirmativa.

Quadro 10. *Projetos sobre desperdício alimentar*

<b>Projetos</b>	<b>Nº de respostas</b>
Refood	1
To Good To Go	1

A questão 4 “Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?” a maioria dos inquiridos respondeu afirmativamente (67%), enquanto 33% respondeu de forma negativa. O Apêndice XVIII demonstra a frequência relativa adquirida em cada resposta. Justificando a resposta dada à questão anterior, os dados recolhidos na questão 4.1. foram esquematizados por cinco categorias (Quadro 11). Na primeira categoria “aprendizagem/sensibilização das crianças”, um dos inquiridos salientou que se deve “...elucidar os mais novos para a importância do desperdício alimentar.”. Relativamente à categoria “sustentabilidade económica”, uma família respondeu que é fundamental “...consciencializar para a importância da sustentabilidade a vários níveis materiais e socioeconómicos.”. Quanto à categoria “sustentabilidade ambiental”, um dos inquiridos mencionou que é importante para “...minimizar o impacto ambiental.”. Na categoria “sustentabilidade social”, uma das famílias referiu que “a quantidade de alimentos desperdiçados seria suficiente para que ninguém passasse fome”. Na última categoria “não respondeu”, houve 3 inquiridos que não justificaram a sua resposta afirmativa à questão anterior. O Apêndice XVIII relata os resultados obtidos da análise referente à abordagem em contexto escolar.

Quadro 11. Resultados da análise da abordagem em contexto escolar

Categorias	Nº de respostas
Aprendizagem/sensibilização das crianças	12
Sustentabilidade económica	2
Sustentabilidade ambiental	3
Sustentabilidade social	2
Não respondeu	3

Quanto à questão 5 “Gostaria de obter mais informação sobre este tema?”, a totalidade dos inquiridos respondeu de forma afirmativa (Apêndice XVIII).

Na questão 6 “Estaria interessado em realizar uma atividade sobre Desperdício Alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?”, a maioria dos inquiridos responderam que sim (90%) enquanto 10% afirmou que não (Apêndice XVIII).

Para terminar, à questão 7 “Que tipo de atividades gostaria de concretizar?”, obteve 13 respostas diferentes. Os dados foram estruturados por cinco categorias. Na primeira categoria “receitas”, um dos inquiridos mencionou que uma das atividades que gostaria de concretizar era “aprender novas receitas para podermos reutilizar os alimentos na confeção das mesmas”. Na categoria “jogos”, uma família respondeu “jogos”. Na terceira categoria “workshops/palestras”, um dos participantes mencionou que gostaria de realizar um “workshop para aprendizagem de técnicas de compostagem e reutilização de alimentos”. Na categoria “projetos/campanhas de desperdício alimentar”, uma das famílias referiu que gostaria de fazer uma atividade para “doar alimentos”. Na última categoria “não respondeu”, houve oito inquiridos que não responderam à questão. A categoria “receitas” apresenta um maior número de resposta (Apêndice XVIII).

**Construção e implementação de propostas pedagógicas visando sensibilizar para o desperdício alimentar.** A primeira atividade no 1.º CEB foi concretizada em contexto escolar e teve muito sucesso, uma vez que as crianças já tinham algumas noções da problemática do desperdício alimentar. Através da história interativa, conseguiram compreender os alimentos que estavam a ser desperdiçados e como poderiam ser aproveitados. Assim, confecionamos com base num dos alimentos (maçãs) desperdiçados na história um bolo de maçã, utilizando a totalidade da fruta, inclusive a casca. Recorrendo a maçãs bastante “pisadas”, em risco de irem para o lixo, aproveitamo-las para confecionar um bolo, de modo que as crianças entendessem que podemos reaproveitar qualquer fruta que já esteja bastante madura. Esta atividade manifestou um grande interesse por parte das crianças porque, a maioria, não tinha consciência que poderiam aproveitar as maçãs que já se encontravam “pisadas” para confecionar um bolo, por exemplo. Outro aspeto bastante relevante e impactante foi o facto de aproveitarmos as cascas das maçãs, as crianças nunca pensaram que o bolo ficasse tão delicioso aproveitando a totalidade do fruto. No final da atividade, as crianças mencionaram que, a partir daquele momento, iriam ter mais atenção

em relação à comida, principalmente aos frutos que se podem aproveitar mesmo parecendo que já estão estragados. Citaram ainda que, quando os frutos que a escola cede não estiverem muito “bonitos” não irão deixar de os comer, vão levar para casa e pedir às famílias para os aproveitarem (Figura 22).

A implementação desta atividade foi bastante relevante para sensibilizar as crianças para esta problemática, despertando-as para o combate do desperdício alimentar. É, de salientar, que durante esta atividade, a minha colega de estágio auxiliou-me no preenchimento da grelha de observação consoante o que lhe ia indicando, uma vez que estava a dinamizar a atividade com as crianças e não poderia tomar notas das observações que ia fazendo.



Figura 22 Atividade de combate ao desperdício alimentar

A segunda atividade foi realizada em contexto extraescola e avaliada através do questionário final aplicado às famílias e do registo fotográfico enviado. Consoante a recolha de dados, pude constatar que a maioria das crianças demonstraram interesse, concentração e iniciativa durante o desenrolar da atividade. As crianças colocaram também questões durante a dinamização da atividade, havendo uma percentagem bastante reduzida que não fez perguntas. A maioria das crianças gostaram de realizar a atividade e aprenderam umas das formas de combater o desperdício alimentar (Figura 23).



Figura 23 Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada em família

**Avaliação do impacto da intervenção pedagógica sobre a temática do Desperdício Alimentar nas perceções das crianças e das famílias.** A intervenção pedagógica desenvolvida na escola foi avaliada com base numa grelha de observação

(Apêndice XIX), na qual pude analisar que quatro alunos participaram com pouco interesse na atividade e a sua concentração também foi bastante reduzida. Por sua vez, a restante turma participou com interesse e concentração na atividade. No decorrer da atividade, determinados alunos fizeram observações consoante a tarefa desenvolvida, mas também conforme os hábitos em casa. Uma das crianças mencionou “o bolo parece que está a ficar delicioso, quero comê-lo!” (C15); outra comentou “em casa também utilizamos cascas para fazer chá...” (C20); uma criança referiu “quando há fruta a estragar-se lá em casa aproveitamos para fazer outras coisas.” (C21); outra criança salientou “estou a gostar de fazer a atividade, mas só pude colocar uma caneca de açúcar para fazer o bolo.” (C26); uma criança aludiu “a farinha já tem fermento, não é preciso colocar outro fermento...” (C32); e houve ainda uma criança que narrou “em minha casa também ajudo a fazer bolos e também aproveitamos as coisas que se estão para estragar.” (C34). Para finalizar a atividade, perguntei às crianças se tinham gostado da atividade e se tinham percebido uma das formas de combater o desperdício alimentar, sendo que todas responderam afirmativamente.

No que diz respeito aos dados recolhidos através do questionário final (Q2), na questão 1 “A atividade realizada permitiu-lhe adquirir/aprofundar conhecimentos sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, 57% dos inquiridos respondeu que concorda totalmente, enquanto 43% afirma apenas que concorda (Quadro 12).

Quadro 12. *Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	57%
Concordo	43%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

A questão 2 “A família gostou de participar nesta atividade juntamente com o/a seu/sua educando/a?”, a maioria dos inquiridos respondeu que concorda totalmente (67%), havendo 33% que retorquiu que concorda (Quadro 13).

Quadro 13. *Participação na atividade sobre desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	67%
Concordo	33%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

Referente à questão 3 “A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, 62% dos inquiridos responderam que concordam totalmente, enquanto 38% responderam que concordam

(Apêndice XX). Para justificar a questão anterior, os dados da questão 3.1. foram organizados em três categorias. Na categoria “valorização de alimentos”, uma das famílias salientou “...aprendeu que existem formas de reaproveitar vários alimentos sem os desperdiçar.”. Na categoria “consciência social”, um dos inquiridos respondeu que “até agora o meu educando nunca havia mostrado interesse pela temática e soube agora que as cascas da fruta podem ser aproveitadas.”. Finalizando, na categoria “não respondeu”, houve oito inquiridos que não justificaram a sua resposta. A categoria “valorização dos alimentos” apresenta um maior número de resposta. O Apêndice XX evidencia os resultados obtidos sobre as aprendizagens de cada criança relativamente à problemática do desperdício alimentar.

Para concluir, a questão 4 relativa ao envolvimento do/a seu/sua educando/a na atividade está dividida em seis subquestões. Referente à pergunta 4.1. “Participou com interesse na atividade?”, 62% respondeu muito, 24% respondeu que sim e 14% dos inquiridos não responderam à questão (Apêndice XX). A questão 4.2. “Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?”, 57% dos indagados respondeu muito, 29% respondeu que sim e 14% não respondeu (Apêndice XX). À questão 4.3 “A criança esteve concentrada na atividade?”, 48% dos inquiridos afirmou que a criança esteve muito concentrada, 38% declarou que esteve apenas concentrada e 14% não respondeu à pergunta (Apêndice XX). Na questão 4.4. “Colocou questões durante a dinamização da atividade?”, 24% respondeu que colocou muitas perguntas, 48% retorquiu apenas que sim, colocou algumas questões, 9% afirmou que colocou poucas questões e outros 5% disseram que não colocou questões. Houve ainda 14% que não respondeu à questão (Apêndice XX). Na questão 4.5. “Gostou de realizar a atividade?”, 53% dos inquiridos afirmaram que as crianças gostaram muito, havendo 33% que responderam apenas tinham gostado e 14% não respondeu (Apêndice XX). A questão 4.6. “Aprendeu a combater o desperdício alimentar?”, 22% dos inquiridos respondeu que as crianças tinham aprendido muito e 78% afirmou que tinham aprendido (Apêndice XX).

Terminando a última parte do estudo, entrevistei a professora da turma do 2.º ano de escolaridade para perceber quais as suas perceções quanto ao impacto da intervenção pedagógica nos alunos. A professora referiu que já tinha trabalhado com os alunos a problemática do desperdício alimentar em diversas atividades de “solidariedade social ou em confeção de receitas” (Professora, Entrevista). Afirmou ainda que considerava importante trabalhar esta temática “para que as crianças aprendam que não é correto desperdiçar comida e alimentos e para que aprendam formas de reaproveitar e transformar o desperdício alimentar” (Professora, Entrevista). Interrogada sobre as perceções das crianças referente ao desperdício alimentar disse que muitas das crianças não têm consciência que este tema é um grave problema. Salientado a avaliação do projeto dinamizado, a professora mencionou que acha que a temática “foi bem abordada, tanto através da exploração da história “O tio desafio”, como na atividade prática da confeção da receita a partir do desperdício de alimentos” e que a intervenção teve impacto tanto nas crianças como nas famílias, uma vez que

as crianças ficaram sensibilizadas e mais despertas ao tema e foi um projeto que foi bem recebido pelas famílias. Houve uma boa colaboração. Espero que a importância da temática mude um bocadinho as mentalidades e preconceitos que muitos têm sobre o desperdício alimentar. (Professora, Entrevista)

Para finalizar a entrevista, a professora aludiu determinadas estratégias que poderia adotar para sensibilizar as crianças para esta temática, destacando

Tarefas simples, como por exemplo, durante os momentos do lanche, promover o diálogo no sentido de incentivar a comer a “fruta feia”, “fruta escura”, que tanto os incomoda. Atividades em parceria com os encarregados de educação por forma a sensibilizá-los também. (Professora, Entrevista)

### 2.4.3. Apresentação e discussão de resultados no 1.º CEB – 4.º ano

**Caracterização dos hábitos familiares das crianças relativamente ao Desperdício Alimentar.** Referente à segunda turma de 1.º CEB, os dados recolhidos na turma do 4.º ano de escolaridade, relativamente ao questionário inicial (Q1), participaram as famílias de 16 crianças. Na questão 1 “O que entende por desperdício alimentar?” houve 12% dos inquiridos que consideram que o desperdício alimentar é o conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade, 25% afirmam que são sobras e restos de alimentos e 63% proclamam que o desperdício alimentar tanto é o conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade como as sobras e restos de alimentos (Quadro 14).

Quadro 14. *Reconhecimento do desperdício alimentar*

Respostas	Frequência relativa
Conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade	12%
Sobras e restos de alimentos	25%
Ambas as opções anteriores	63%

Relativamente à questão 2 “O que costuma fazer com o Desperdício Alimentar?”, 30% das famílias mencionou que reutiliza para alimentar os animais, 13% diz que manda para o lixo, 13% utiliza para a compostagem e 44% referiu que reutiliza para confeccionar outras refeições (Quadro 15).

Quadro 15. *Finalidades do desperdício alimentar*

Respostas	Frequência relativa
Alimento os animais	30%
Mando para o lixo	13%
Utilizo para a compostagem	13%
Reutilizo para confeccionar outros alimentos	44%
Outra(s)	0%

A questão 3 “Conhece algum projeto sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, 88% dos inquiridos respondeu que não e, os restantes 12% responderam afirmativamente (Apêndice XXI). O Quadro 16 apresenta os projetos sobre desperdício alimentar, retorquidos na questão 3.1, por dois inquiridos que responderam de forma afirmativa à questão anterior.

Quadro 16. *Projetos sobre desperdício alimentar*

<b>Projetos</b>	<b>Nº de respostas</b>
Refood	1
Compostagem doméstica	1

Na questão 4 “Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?”, todos os inquiridos responderam de forma afirmativa (Apêndice XXI). De modo a justificar a resposta dada à questão anterior, os dados obtidos na questão 4.1. foram estruturados em cinco categorias (Quadro 17). Na categoria “aprendizagem/sensibilização das crianças”, uma das famílias respondeu que deveria ser abordado “para sensibilizar quanto ao desperdício e à racionalização dos alimentos”. Na segunda categoria “sustentabilidade económica”, um dos inquiridos salientou que “é importante as crianças perceberem que os alimentos custam dinheiro...”. Referente à categoria “sustentabilidade ambiental”, umas das famílias mencionou que era importante a abordagem “por razões de preservação do meio ambiente...”. Na penúltima categoria “sustentabilidade social”, um dos inquiridos evidenciou que a abordagem desta temática é fundamental para que possa haver “...disponibilização de alimentos a quem deles necessita”. Na última categoria “não respondeu”, houve 3 inquiridos que não justificaram a sua resposta afirmativa à questão anterior. O Apêndice XXI apresenta os resultados obtidos da análise relativamente à abordagem em contexto escolar.

Quadro 17. *Resultados da análise da abordagem em contexto escolar*

<b>Categorias</b>	<b>Nº de respostas</b>
Aprendizagem/sensibilização das crianças	11
Sustentabilidade económica	2
Sustentabilidade ambiental	2
Sustentabilidade social	1
Não respondeu	3

Relativamente à questão 5 “Gostaria de obter mais informação sobre este tema?”, a maioria dos inquiridos responderam que sim (84%), enquanto 16% responderam que não (Apêndice XXI).

A questão 6 “Estaria interessado em realizar uma atividade sobre desperdício alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?”, 87% dos inquiridos responderam que sim e 13% afirmou que não (Apêndice XXI).

Para ultimar, a questão 7 “Que tipo de atividades gostaria de concretizar?”, os inquiridos responderam de 11 formas distintas. Os resultados obtidos na análise das atividades sobre o desperdício alimentar, foram organizados em seis categorias. Na categoria “jogos”, um participante referiu “participar... em jogos”. Na segunda categoria “*Workshops/Palestras*”, uma das famílias afirmou que gostaria de realizar um “*workshop* sobre reaproveitamento de alimentos...”. Na categoria “Desafios”, um inquirido mencionou que gostaria de executar “desafios de reutilização dos alimentos”. Na quarta categoria “Projetos/Campanhas de Desperdício Alimentar”, um dos participantes declarou que gostaria de fazer uma atividade de “sensibilização para a compostagem de resíduos”. Na categoria “Atividade proposta”, uma das famílias retorquiu que gostaria de fazer “qualquer uma, a gosto da professora/estagiária”. Na última categoria “não respondeu”, houve seis inquiridos que não responderam à questão. A categoria “*workshops/palestras*” apresenta um maior número de respostas (Apêndice XXI).

**Construção e implementação de propostas pedagógicas visando sensibilizar para o desperdício alimentar.** A primeira atividade foi dinamizada na escola e correu de forma positiva. Os alunos do 4.º ano de escolaridade já tinham mais conhecimento sobre a problemática do desperdício alimentar, logo, foi mais simples dialogar sobre o assunto e compreender as conceções que cada um tinha relativamente ao tema. Através do *PowerPoint* apresentado, os alunos compreenderam as dimensões desta problemática, uma vez que já têm consciência dos valores numéricos e conseguem ter noção do que são 2 biliões de pessoas que poderiam ser alimentadas através do desperdício alimentar. E ainda lembraram formas de combater o desperdício alimentar. Para colocar em prática tudo o que tínhamos abordado, confeccionámos uma refeição, de modo a aproveitar alimentos muito maduros. Por isso, realizámos um batido de morango e umas panquecas de banana. Os alunos mostraram um grande interesse pela atividade, fazendo algumas observações, como por exemplo, afirmaram que, em casa, por vezes acabam por mandar os alimentos para o lixo ou para os animais porque não pensam como podem aproveitar os alimentos. E, através desta atividade, já começavam a ter ideias para aproveitar a fruta. Após a atividade, as crianças ficaram mais sensibilizadas para esta problemática, algumas crianças comentaram que quando chegassem a casa iam aproveitar certos alimentos que já se estavam a estragar. Para finalizar a atividade, o jogo sobre o desperdício alimentar que os alunos realizaram ajudou-os a entenderem que devemos comprar apenas o que nos é essencial e o que sabemos que vamos consumir em determinado prazo para não corrermos o risco de deitarmos alimentos e “dinheiro” ao lixo. Os alunos também referiram que o jogo é bastante dinâmico e facilita a aprendizagem dos mesmos relativamente a esta temática, porque é uma forma diferente de aprender. Assim, esta atividade sensibilizou os alunos e despertou-os para o combate o desperdício alimentar (Figura 24).

É importante mencionar, que durante todos os momentos desta atividade, a minha colega de estágio ajudou-me no preenchimento da grelha de observação consoante o que lhe ia dizendo, uma vez que estava a implementar a atividade com as crianças e não conseguia estar a registar as observações das crianças.



Figura 24 Atividade de combate ao desperdício alimentar

A segunda atividade foi realizada em contexto familiar e avaliada consoante as respostas dadas no questionário final implementado às famílias e do registo fotográfico enviado por cada uma. A recolha de dados permitiu-me observar que os alunos demonstraram interesse, iniciativa e concentração durante a dinamização da atividade. A maioria das crianças colocou questões durante a confeção da receita. Todas as crianças demonstraram ter gostado de realizar a atividade com as famílias e conseguiram aprender umas das formas de combater o desperdício alimentar (Figura 25).



Figura 25. Atividade para combater o desperdício alimentar concretizada em família

**Avaliação do impacto da intervenção pedagógica sobre a temática do Desperdício Alimentar nas perceções das crianças e das famílias.** O impacto da intervenção pedagógica na escola foi avaliado com o suporte de uma grelha pré-definida

(Apêndice XXII), tendo compreendido que todas as crianças participaram na atividade com interesse e concentração. Uma criança mencionou “em casa também costumamos aproveitar todos os alimentos, mesmo que pareçam estragados.” (C37); outra criança disse “quando não aproveitamos as frutas muito maduras, damos aos animais...” (C41); uma criança salientou “tenho um ecoponto de compostagem em casa, onde coloco as coisas que já não comemos.” (C43); e outra criança, referiu ainda, “eu tenho em casa um local onde faço também compostagem.” (C47). Após a atividade, perguntei às crianças se tinham gostado da atividade e se tinham aprendido umas das técnicas de combater o desperdício alimentar. Todas as crianças responderam de forma positiva.

Referente aos dados recolhidos através do questionário (Q2), na questão 1 “A atividade realizada permitiu-lhe adquirir/aprofundar conhecimentos sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, houve uma percentagem de 37% dos inquiridos que respondeu que concorda totalmente, enquanto 63% afirma apenas que concorda (Quadro 18).

Quadro 18. *Aprofundamento da problemática do desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	37%
Concordo	63%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

A questão 2 “A família gostou de participar nesta atividade juntamente com o/a seu/sua educando/a?”, 56% dos inquiridos respondeu que concorda totalmente e 44% retorquiu apenas que concorda (Quadro 19).

Quadro 19. *Participação na atividade sobre desperdício alimentar*

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	56%
Concordo	44%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

Quanto à questão 3 “A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do Desperdício Alimentar?”, houve 56% dos inquiridos responderam que concordam totalmente, enquanto 44% responderam que concordam (Apêndice XXIII). De forma a justificar a resposta anterior, os dados da questão 3.1 foram estruturados em três categorias. Na primeira categoria “valorização de alimentos”, um dos inquiridos afirmou que “...permitiu perceber que a partir de sobras de refeições anteriores se consegue, com criatividade, fazer uma nova e boa refeição.”. Na categoria “consciência social”, uma das famílias salientou que “ajudou a perceber que não se deve

estragar comida...”. Na última categoria “não respondeu”, houve dois inquiridos que não justificaram a sua resposta. A categoria “valorização dos alimentos” apresenta um maior número de resposta. O Apêndice XXIII demonstra os resultados obtidos sobre as aprendizagens de cada criança no que diz respeito à problemática do desperdício alimentar.

Para terminar, a questão 4 refere-se ao envolvimento do/a seu/sua educando/a na atividade e está repartida em seis subquestões. Relativamente à pergunta 4.1. “Participou com interesse na atividade?”, 56% respondeu muito e 44% respondeu que sim (Apêndice XXIII). A questão 4.2 “Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?”, 37% dos indagados respondeu muito e 63% respondeu que sim (Apêndice XXIII). A questão 4.3. “A criança esteve concentrada na atividade?”, 37% dos inquiridos afirmou que a criança esteve muito concentrada, 63% declarou que esteve apenas concentrada (Apêndice XXIII). Na questão 4.4. “Colocou questões durante a dinamização da atividade?”, 19% respondeu que colocou muitas perguntas, 50% retorquiu apenas que sim, colocou algumas questões, 12% afirmou que colocou poucas questões e outros 19% disseram que não colocou questões (Apêndice XXIII). Na questão 4.5. “Gostou de realizar a atividade?”, 37% dos inquiridos afirmaram que as crianças gostaram muito e 63% responderam que apenas tinham gostado (Apêndice XXIII). A questão 4.6. “Aprendeu a combater o desperdício alimentar?”, 12% dos inquiridos respondeu que as crianças tinham aprendido muito e 88% afirmou que tinham aprendido (Apêndice XXIII).

Finalizando, entrevistei também o professor do 4.º ano de escolaridade para entender as perceções no que diz respeito ao impacto da intervenção pedagógica nos alunos. O professor mencionou que já tinha abordado a problemática do desperdício alimentar com os alunos através de um “projeto de uma quinta escola”. Salientou ainda que neste projeto “era solicitado aos alunos que trouxessem de casa as cascas de alguns vegetais, fruta ou pão que já fossem consumidos em suas casas” (Professor, Entrevista). Declarou que considera “importante os alunos trabalharem esta temática pois assim estarão atentos às possíveis realidades de escassez de bens num futuro e aprenderão “a “reciclar” os alimentos” (Professor, Entrevista). Referente à sua opinião sobre as ideias das crianças quanto a esta problemática afirmou que

Muitas das crianças não têm noção do desperdício alimentar pois nos dias de hoje não estão dentro da realidade uma vez que não estão presentes nas tarefas diárias da sua casa. Por falta de tempo dos pais ou simplesmente por desleixo, as crianças não entram na ajuda das tarefas diárias, como por exemplo, na confeção da comida para o agregado familiar. (Professor, Entrevista)

Relativamente a avaliação do projeto, o professor aludiu que este tipo de projetos são sempre de valorizar “uma vez que deste modo as crianças terão consciência da realidade dos desperdícios que nós humanos fazemos todos os dias e não reaproveitamos os mesmos” (Professor, Entrevista) e que a intervenção nas crianças, por muito que se possa

informar e envolver nas escolas o conceito de que é importante reaproveitarmos o desperdício alimentar, com a “azáfama” diária das rotinas familiares, muitos deles irão desvincular-se desse aproveitamento pois será sempre mais fácil rejeitar e deitar fora os restos alimentares. (Professor, Entrevista)

Para concluir a entrevista, o professor relatou certas estratégias que poderá adotar para sensibilizar as crianças para esta problemática, dizendo que poderá passar “primeiro pela consciencialização dos alunos e depois a implementação de medidas como por exemplo periodicamente realizar alguns alimentos que entrem no regime alimentar (por exemplo, fazer sopa com os alunos na escola)” (Professor, Entrevista).

## **2.5. Considerações finais**

Os dados alcançados através desta pesquisa qualitativa permitiram compreender que, apesar de haver consciência sobre a temática do desperdício alimentar, é fundamental sensibilizar crianças, famílias e educadores/professores. Na generalidade, em todos os contextos estudados, as famílias têm noção do que se entende por desperdício alimentar e conseguem reaproveitar os alimentos, essencialmente, através da confeção de outras refeições, alimentando os animais ou através de compostagem. Apesar disso, existe ainda uma minoria que acaba por mandar a comida para o lixo, o que requer que haja uma maior sensibilização nestas famílias, de modo a alterarem os seus hábitos diários. Tal como mencionado por Baptista et al. (2012), no estudo PERDA, o desperdício alimentar continua a ser mais elevado no contexto familiar, logo é urgente mudar os hábitos e os comportamentos destas. A falta de conhecimento, por parte das famílias, sobre projetos que auxiliam no combate ao desperdício alimentar foi bastante notória em todos os contextos interventivos, o que gera também implicações na redução desta problemática.

Relativamente à abordagem em contexto escolar sobre desperdício alimentar, mesmo antes da intervenção pedagógica, a totalidade das famílias das crianças de Pré-Escolar e do 4.º ano de escolaridade e a grande maioria das famílias dos alunos do 2.º ano de escolaridade afirmaram que é importante trabalhar esta temática para sensibilizar as crianças. Deste modo, mencionaram que é “importante para que as crianças saibam dar valor ao alimento”; “...enriquece os alunos de forma a que entendam e aprendam sobre o tema”; e “para que as crianças sintam também na escola a importância do não desperdício alimentar”. Salientaram ainda a preocupação pela sustentabilidade do planeta, fazendo referência à sustentabilidade económica, ambiental e social. Na turma de 2.º ano de escolaridade, houve uma percentagem relevante de famílias que não consideraram que este tema deva ser abordado em contexto escolar. Porém, é nesta mesma turma, de 2.º ano, que as famílias demonstraram que gostariam de ter mais informação sobre o desperdício alimentar.

Neste seguimento, no contexto de Pré-Escolar, as famílias demonstraram um maior interesse para realizar uma atividade com os seus educandos, ao contrário das famílias no

contexto do 1.º CEB. Desta forma, algumas famílias destacaram atividades relevantes que poderiam aplicar com os seus educandos, tais como, “apresentação de breves tópicos (...) auxiliado por imagens...”; “aprender novas receitas para podermos reutilizar os alimentos na confeção das mesmas”; “jogos”; “participar em *workshop* sobre o assunto...”; através de projetos de “sensibilização para a compostagem de resíduos”; entre outros.

No Pré-Escolar, antes da intervenção, as crianças apenas conseguiram relacionar o tema com a alimentação. Por sua vez, no 1.º CEB, os alunos tinham outros conhecimentos e compreenderam do que se tratava, contrariamente ao que Oliveira (2016), afirma no seu estudo, numa turma de 2.º ano, em que as crianças inicialmente, não possuíam “conhecimentos do conceito de desperdício alimentar nem do que implicava o seu combate” (p. 103). Nas turmas que estudei em 1.º CEB, os alunos já tinham conhecimento desta problemática e algumas perceções para a combater.

Para compreenderem uma das formas de evitar o desperdício alimentar, desafiei em todos os contextos em que intervim as crianças a confeccionarem uma receita através do reaproveitamento de algum alimento confeccionado ou que já não fosse consumido no seu estado natural, por exemplo, uma banana muito madura. Na generalidade, as crianças de todos os contextos participaram de forma muito interessada e muito concentrada, havendo crianças a contribuírem ainda mais para a atividade relatando aspetos fundamentais sobre a temática relativamente aquilo que praticam em casa, sobretudo os alunos do 1.º CEB. Apesar das suas idades revelaram um grande sentido de consciência. É importante referir que, as crianças participaram ativamente nas atividades descritas, à exceção do Pré-Escolar, uma vez que foi impossível devido a estarmos em tempo de pandemia.

A atividade desenvolvida em contexto familiar serviu para as crianças relembrem o conceito de desperdício alimentar e compreenderem que existem diferentes formas de reutilizarmos os alimentos, uma vez que as crianças confeccionaram receitas diferentes. Umhas a partir de alimentos já confeccionados e outras a partir de alimentos que já não seriam consumidos no seu estado natural. Consegui concluir que, houve um grande envolvimento por parte das crianças e das respetivas famílias, através dos registos fotográficos recebidos, do diálogo com as crianças e do último questionário.

A totalidade das famílias mencionaram que gostaram de participar na atividade e que esta tinha contribuído para os seus educandos adquirirem e aprofundarem conhecimentos sobre a temática. Todas as famílias afirmaram que a atividade concretizada em contexto familiar tinha contribuído para a aprendizagem dos seus educandos, à exceção de uma família do Pré-Escolar, justificando que a reutilização de alimentos já era uma prática recorrente em casa, logo, a atividade só veio reforçar a ideia. As famílias que indicaram que a atividade tinha sido uma mais-valia, salientaram que “aprendeu a dar mais valor aos alimentos, nomeadamente resto de outras refeições”; “...aprendeu que existem formas de reaproveitar vários alimentos sem os desperdiçar.”; e “aprendeu a fazer uma refeição com alguns

ingredientes que sobraram de outras refeições...”, ou seja, a valorizar os alimentos. Referiram ainda que as crianças perceberam a importância desta temática ao nível da consciência social, afirmando que “cada vez mais é preciso evitar o desperdício alimentar”; e que se deve “...ajudar no futuro deles, que não devemos desperdiçar nada, à muitas crianças a passar fome no mundo...”. Esta atividade teve um impacto bastante positivo porque a maioria das famílias aderiu muito bem ao projeto e as crianças manifestaram muita curiosidade e sentido de responsabilidade para esta temática. É fundamental que o papel dos educadores/professores seja de estabelecer uma relação entre família-escola para envolver as famílias nos projetos em que as crianças possam estar inseridas.

No fim de ambas as atividades, as crianças, foram demonstrando-se mais conscientes da problemática, pois já não atiravam os seus lanches para o lixo, optando por guardar ou oferecer a outro colega. Quando a fruta estava mais madura, referiam que a levariam para casa para aproveitar.

A educadora e os professores referiram que é importante abordar esta temática com as crianças. Todavia, o estudo de Guerra et al. (2008) demonstra que, relativamente a projetos recenseados por estabelecimentos escolares portugueses, os dados referentes a JI e 1.º CEB têm os valores mais baixos, o que demonstra que estes níveis de ensino têm poucos ou nenhuns projetos desenvolvidos no âmbito da educação ambiental. Assim, importa dar continuidade a este tipo de intervenção nas escolas e sensibilizar crianças e famílias.

No contexto de Pré-Escolar, a educadora evidenciou que as crianças têm alguma noção do desperdício alimentar, contudo, a opinião dos professores do 1.º CEB é contraditória, pois consideram que as crianças não têm qualquer consciência sobre esta problemática. É neste sentido que é fundamental o papel do professor, de modo a trabalhar e sensibilizar as crianças, para que estas, consigam também influenciar as suas famílias “no sentido da redução do desperdício alimentar” (Correia & Linhares, 2016, p. 56). Os professores referiram que o projeto desenvolvido com as crianças teve um grande impacto nas mesmas, assim como nas suas famílias, porque ficaram despertas e sensibilizadas para o tema. A professora do 1.º CEB menciona que espera que as famílias mudem as suas mentalidades sobre a temática. Por sua vez, o professor do 1.º CEB afirma que apesar do impacto positivo, é provável que muitas famílias continuem a não reaproveitar os seus alimentos.

Apontando as limitações do estudo, uma das dificuldades encontradas foi o facto de não haver contacto com as famílias devido à pandemia. Penso que se houvesse, seria mais simples explicar-lhes em que consistia o estudo e poderia ter uma maior adesão por parte das famílias, embora os dados recolhidos tenham sido em número bastante razoável.

Refletindo sobre os resultados obtidos neste estudo e destacando a importância que todos os docentes revelaram sobre a abordagem desta problemática do desperdício alimentar nos primeiros anos de escolaridade, seria fundamental proporcionar ações de formação neste

âmbito para educadores/professores. Estudos futuros poderiam focar-se ainda mais no envolvimento das famílias, dado que a maioria dos participantes revelou poucos conhecimentos sobre projetos neste domínio e nalguns casos valorizam pouco a sua exploração em contexto escolar. Assim, os resultados reforçam a necessidade de aprofundar a exploração da problemática do desperdício alimentar em contexto escolar, como reforçam os educadores e professores que participaram neste estudo.

## Reflexão Final

A concretização deste relatório possibilitou uma reflexão sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo dos últimos dois anos de formação no Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico. O meu percurso académico permitiu-me realizar aprendizagens imprescindíveis, tanto através das aulas, seminários, como dos estágios e respetivos relatórios. Este proporcionou-me adquirir competências profissionais que serão uma mais-valia para o meu futuro enquanto educadora/professora, mas também competências pessoais.

As PES foram momentos cruciais para compreender as metodologias aprendidas em contexto de sala de aula, perceber o trabalho concretizado pelos profissionais da área da educação, de modo a entender a importância do papel do educador/professor e de todo funcionamento da sala, consoante o contexto inserido. Desta forma, foi possível entender as rotinas, os projetos de sala, os programas e metas, os recursos, entre outros aspetos fundamentais que são importantes na área da educação. Os estágios nos diversos contextos revelaram-se fundamentais para assumir o papel de educadora/professora e compreender as minhas fragilidades perante as crianças, de modo a ultrapassá-las. Destaco o facto da insegurança no primeiro estágio, uma vez que era uma nova realidade e receava falhar em algum aspeto. Evidencio também as atividades planificadas que nem sempre correspondiam ao pretendido, devido à falta de maturidade de determinadas crianças, uma vez que, nem todas estão no mesmo patamar de aprendizagem e ao tempo estipulado para cada atividade, que por vezes, estendia-se demasiado. Contudo, apesar destas inseguranças, sempre fui privilegiada com professores cooperantes e orientadores que me incentivaram no meu trabalho e sempre se mostraram disponíveis para qualquer tipo de eventualidade. Estas experiências de estágio no percurso de formação são muito relevantes para o mercado de trabalho, uma vez que as instituições exigem, cada vez mais, profissionais competentes para desempenhar as funções com rigor e qualidade. Segundo Oliveira (2009), “durante os estágios os estudantes estreitam sua relação com o mercado de trabalho e embora possam ter alguma experiência profissional anterior, os estágios são reconhecidos como o momento em que trabalho e profissão se vinculam” (p. 354).

Refletindo agora sobre os estágios em tempo de pandemia, apercebi-me que a realidade para a qual tinha sido preparada, tinha mudado completamente. As crianças foram privadas de muitas coisas banais do seu quotidiano, como por exemplo, interagir com crianças de outras salas, principalmente em contexto de Pré-Escolar. Em certas atividades, foi necessário realizar um ajuste devido à pandemia, como por exemplo, na atividade da confeção da refeição, mencionada no estágio de jardim de infância, as crianças apenas

puderam participar oralmente, não poderiam mexer nos alimentos. A utilização da máscara tornou-se um problema, porque sempre tive dificuldade na colocação da voz e a máscara veio abafar ainda mais o som e, em vários momentos, sentia que as crianças, com toda a agitação não ouviam o que lhes dizia. Contudo, a minha colega de estágio auxiliou-me bastante neste sentido, conseguindo sempre alertar-me quando estava num tom muito baixo.

Finalizando esta parte relativa às PES, destaco ainda como fragilidade, a reduzida duração (duas semanas) do estágio em contexto de creche, devido ao encerramento de todas as escolas por causa da situação pandémica e ter sido realizado após o estágio em contexto de jardim de infância. O estágio em creche devia ter sido concretizado primeiro que o estágio em contexto de jardim de infância, de modo a haver um fio condutor. Além disso, o tempo de duração do estágio em creche não permitiu compreender todo o procedimento executado neste contexto, por isso, considero que o tempo de estágio em contexto de Pré-Escolar, deveria ter sido dividido de igual forma.

A parte investigativa foi essencial para compreender todo o processo que um estudo desta grandeza envolve e para perceber as realidades educativas no que diz respeito à problemática estudada. Esta investigação permitiu sensibilizar e consciencializar todos os intervenientes para o combate ao desperdício alimentar. Desta forma, é fundamental que os educadores/professores comecem a explorar e aprofundar problemáticas como o desperdício alimentar, para que futuramente, os alunos ponderem e reflitam sobre as suas decisões. “O investimento no conhecimento deste tema é a primeira condição para uma estratégia eficaz de combate ao desperdício alimentar. Relacionado com este princípio está a importância da introdução desta temática nos programas escolares” (Baptista et al., 2012, p.57).

Através dos resultados obtidos e do impacto que as atividades realizadas tiveram nas crianças e nas respetivas famílias, estou confiante que os hábitos em casa se alterem ao longo do tempo e que as crianças, cada vez mais, tenham consciência desta problemática para que consigam alterar o futuro da sustentabilidade do nosso planeta. Esta temática poderia ser um excelente projeto a desenvolver futuramente em alguma escola, promovendo assim, a relação entre escola-família.

Concluindo, este estudo permitiu-me ampliar conhecimentos sobre esta grande problemática, cada vez mais presente na nossa sociedade. É importante os educadores/professores abrirem os horizontes e estudarem, além das práticas mais comuns, de modo aprofundarem e consolidarem conhecimentos existentes, procurando cultivarem-se para conseguirem ensinar da melhor forma possível os seus alunos. Fez-me compreender também que houve uma grande evolução ao longo do meu percurso formativo, desenvolvendo conhecimentos, métodos e técnicas e melhorando as minhas capacidades no planeamento das atividades e na abordagem das temáticas.

## Referências

- Agência Portuguesa do Ambiente. (2017). *Estratégia Nacional de Educação Ambiental 2020*. APA.
- Almeida, P. (2012). *Aprender com a Expressão Dramática*. [Relatório de Estágio, Universidade dos Açores]. Repositório da Universidade dos Açores. <http://hdl.handle.net/10400.3/1518>
- Alves, A. (2011). *A participação dos pais no jardim de infância: as suas principais motivações*. [Relatório de Estágio, Universidade do Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/1770>
- Azevedo, R., & Teixeira, M. (2011). Produção escrita no 1º ciclo: espelho da formação de professores?. *Fórum Linguístico*, 8(1), 23-29. <http://hdl.handle.net/10400.15/684>
- Azevedo, S. (2017). *A Leitura e a Escrita na Intervenção Pedagógica em Contexto de Estágio: conceptualizações infantis e promoção de comportamentos leitores/escretores na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico*. [Relatório de Estágio, Universidade dos Açores]. Repositório da Universidade dos Açores. <http://hdl.handle.net/10400.3/4856>
- Baptista, P., Campos, I., Pires, I., & Vaz, S. (2012). *Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal*. (1.ª ed.). CESTRAS. [https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Estudos\\_e\\_Relat%C3%B3rios/PERDA\\_do\\_campo\\_ao\\_garfo.pdf](https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Estudos_e_Relat%C3%B3rios/PERDA_do_campo_ao_garfo.pdf)
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em Educação – Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Câmara, A., Proença, A., Teixeira, F., Freitas, H. Gil, H., Vieira, I., Pinto, J., Soares, L., Gomes, L., Gomes, M., Amaral, M., & Castro, S. (2018). *Referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade para a Educação Pré-Escolar, o Ensino Básico e o Ensino Secundário*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Educacao\\_Ambiental/documentos/referencial\\_ambiente.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Educacao_Ambiental/documentos/referencial_ambiente.pdf)
- Carnaz, M. (2013). *Da Criatividade à Escrita Criativa*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Coimbra]. Repositório Comum do Instituto Politécnico de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/12238>
- Carneiro, D., Palminha S., & Mota, C. (2021, maio 12). *A perda e desperdício de alimentos*. <https://bog-ec.pt/a-perda-e-desperdicio-de-alimentos/>

- Cera, S. (2015). *A Educação Ambiental como tema transversal em Educação para a Cidadania*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja]. Repositório Científico Instituto Politécnico de Beja. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/4616>
- Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar. (2017). *Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar*. [https://www.gpp.pt/images/MaisGPP/Iniciativas/CNCDA/ENCDA\\_consulta-publica.pdf](https://www.gpp.pt/images/MaisGPP/Iniciativas/CNCDA/ENCDA_consulta-publica.pdf)
- Correia, M. (2009). A observação participante enquanto técnica de investigação. *Pensar em Enfermagem*, 13(2), 30-36. <http://hdl.handle.net/10400.26/23968>
- Correia, M., & Linhares, E. (2016). Sensibilizar para o Desperdício Alimentar: um projeto de educação para a cidadania. *UIIPS*, 4(2), 54-71. <https://doi.org/10.25746/ruiips.v4.i2.9920>
- Correia, V. (2012). *A importância atribuída ao desenho infantil pelos adultos*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja]. Repositório Científico Instituto Politécnico de Beja. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/221>
- Decreto-lei n.º 137/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República: I série, n.º 126. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/137-2012-178527>
- Despacho n.º 5908/2017 do Gabinete do Secretário de Estado da Educação. (2017). Diário da República: II Série, n.º 128. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/5908-2017-107636120>
- Direção-Geral da Educação (2011). *Procedimentos e práticas organizativas e pedagógicas na avaliação da educação pré-escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. <https://www.dge.mec.pt/procedimentos-e-praticas-organizativas-e-pedagogicas-na-avaliacao-da-educacao-pre-escolar>
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos\\_Curriculares/Aprendizagens\\_Essenciais/estrategia\\_cidadania\\_original.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf)
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>
- Energias de Portugal. (2022, janeiro 20). *Como combater o desperdício alimentar*. <https://www.edp.pt/particulares/planeta-zero/artigos-dicas-de-sustentabilidade/eficiencia-alimentar/como-combater-desperdicio-alimentar/>
- Evangelista, L., & Soares, M. (2011). Atividades lúdicas no desenvolvimento da educação ambiental. In *Anais do II SEAT – Simpósio de Educação Ambiental e*

*Transdisciplinaridade* UFG/IESA/NUPEAT, Goiânia, Brasil.  
[http://nupeat.iesa.ufg.br/uploads/52/original\\_45\\_Atividade\\_I\\_dicas.pdf](http://nupeat.iesa.ufg.br/uploads/52/original_45_Atividade_I_dicas.pdf)

- Esperto, A. (2013). *A Promoção da Literacia Científica e da Cidadania através de Ativismo Fundamentado*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/9954>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). *Pensa um Momento, Poupa um Alimento! – Dossiê de material didático sobre o desperdício alimentar para o ensino básico e secundário. Para a faixa etária 3 (dez aos treze anos)*. [https://www.gpp.pt/images/GPP/O\\_que\\_disponibilizamos/Publicacoes/Manuais\\_FAO/1\\_Teaching\\_5\\_7anos\\_PT.pdf](https://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Manuais_FAO/1_Teaching_5_7anos_PT.pdf)
- Freitas, L., & Craveiro, C. (2018). Documentação e fotografia pedagógica na ação e no desenvolvimento profissional do educador de infância: uma reflexão na senda da supervisão pedagógica. *Da Investigação às Práticas: Estudos De Natureza Educacional*, 8(2), 98–114. <https://doi.org/10.25757/invep.v8i2.139>
- Freitas, L. (2015). *Fotografia Pedagógica na ação pedagógica e no desenvolvimento profissional do educador de infância*. [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Paula Frassinetti]. Repositório Institucional Escola Superior de Educação Paula Frassinetti]. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/2226>
- Geraldes, H. (2021, maio 13). *UNESCO pede a todos os países para porem a educação ambiental no centro dos currículos escolares até 2025*. Wilder – Rewilding your days. <https://www.wilder.pt/historias/unesco-pede-a-todos-os-paises-para-porem-a-educacao-ambiental-no-centro-dos-curriculos-escolares-ate-2025/>
- Gonçalves, Ó. (2012). *Uma intervenção pedagógica em torno do conceito de ambiente e das relações dos seres humanos com o ambiente com alunos do 8º ano de escolaridade*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/23423>
- Gouveia, H. (2012). *Das beiras para o centro: a imagem da região centro junto dos seus habitantes*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Português de Administração de Marketing]. Repositório Comum do Instituto Português de Administração de Marketing. <http://hdl.handle.net/10400.26/6787>
- Governo de Portugal (2014). *Prevenir Desperdício Alimentar*. [https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Compromissos\\_Volunt%C3%A1rios\\_e\\_Otras\\_Iniciativas/guia\\_prevenir\\_desperdicio\\_alimentar.pdf](https://www.cncda.gov.pt/images/DocumentosLegislacao/Compromissos_Volunt%C3%A1rios_e_Otras_Iniciativas/guia_prevenir_desperdicio_alimentar.pdf)
- Guerra, J., Schmidt, L., & Nave, J. (Eds.) (2008). *Educação Ambiental em Portugal: Fomentando uma Cidadania Responsável*. Lisboa. [https://www.researchgate.net/publication/303707000\\_Desenvolvimento\\_Sustentavel](https://www.researchgate.net/publication/303707000_Desenvolvimento_Sustentavel)

[e Ambiente Educaçao Ambiental em Portugal Fomentando uma Cidadania Responsavel](#)

- Inácio, A. (2019). *O desenvolvimento das crianças no espaço exterior: estudo exploratório em Jardim de Infância e no 1º CEB*. [Relatório de Estágio, Instituto Politécnico de Santarém]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/2675>
- Instituto Português de Apoio ao Desenvolvimento (IPAD) (2010). *Estratégia Nacional de Educação para o Desenvolvimento (2010-2015)*. IPAD. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/estrategia\\_nacional\\_educacao\\_desenvolvimento.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/estrategia_nacional_educacao_desenvolvimento.pdf)
- Itália, O. (2017). *Dossiê sobre as perdas e o Desperdício Alimentar*. [http://www.in-loco.pt/upload\\_folder/files/dossier-PT-10-fev2017.pdf](http://www.in-loco.pt/upload_folder/files/dossier-PT-10-fev2017.pdf)
- Lei n.º 19/2014 da Assembleia da República. (2014). Diário da República: I série, nº 73. <https://dre.pt/application/conteudo/25344037>
- Leite, L. (2000). O trabalho laboratorial e a avaliação das aprendizagens dos alunos. In Sequeira, M. et al. (org.). *Trabalho prático e experimental na educação em ciências* (pp. 91-108). Universidade do Minho.
- Linhares, E., Correia, M., Uva, M., Branco, N., Colaço, S., & Gouveia, V. (2015). *Sensibilizar para o Desperdício Alimentar- Guião do Professor*. (1ª ed). <http://hdl.handle.net/10400.15/1478>
- Luz, S. (2016). *O papel da atividade lúdica no processo de ensino aprendizagem no 1º ciclo do ensino básico percepções dos docentes sobre o uso das atividades lúdicas em sala de aula para a aquisição das aprendizagens*. [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Educação e Ciências]. Repositório Comum do Instituto Superior de Educação e Ciências. <http://hdl.handle.net/10400.26/20586>
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Gulbenkian, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *EXEDRA*, 6, 57-69. <http://exedra.esec.pt/docs/N6/04-Edu.pdf>
- Ministério da Educação (2021). *Leitura orientada em sala de aula – 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico*. Plano Nacional de Leitura. [https://pnl2027.gov.pt/np4/file/3074/Leitura\\_Orientada\\_em\\_Sala\\_de\\_Aula.pdf](https://pnl2027.gov.pt/np4/file/3074/Leitura_Orientada_em_Sala_de_Aula.pdf)

- Nogueira, M. (2015). *“Time-out” – uma reflexão sobre a (des)igualdade de género na atividade de trabalho das treinadoras de ténis de mesa em Portugal*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/83230>
- Nunes, E., & Breda, J. (2001). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. (1ª ed.). Direção Geral da Saúde. [https://www.cmpb.pt/pdf/cpci/cmpb\\_cpcjalimentacao.pdf](https://www.cmpb.pt/pdf/cpci/cmpb_cpcjalimentacao.pdf)
- Nunes, T. (2011). *A realização de actividade física no jardim-de-infância, em crianças de 5 anos e o desenvolvimento motor ao nível das habilidades de locomoção*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/1205>
- Nunes, V. (2020). *A importância do desenvolvimento da linguagem em creche*. [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Educação e Ciências]. Repositório Comum do Instituto Superior de Educação e Ciências. <http://hdl.handle.net/10400.26/34184>
- Oliveira, A. (2016). *Projeto “Sensibilizar para o Desperdício Alimentar” resultado da implementação com crianças do 2.º ano de escolaridade*. [Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada, Instituto Politécnico de Viana do Castelo]. Repositório Científico IPVC. <http://hdl.handle.net/20.500.11960/1816>
- Oliveira, J. (2017). *Interdisciplinaridade como Estratégia de Ensino-Aprendizagem*. [Relatório de Estágio, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti]. Repositório Institucional Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/2491>
- Oliveira, M. (2017). *A Atividade Física na Cultura da Infância: Delinear Práticas e Dinâmicas a partir do Contexto de Estágio*. [Relatório de Estágio, Universidade dos Açores]. Repositório da Universidade dos Açores. <http://hdl.handle.net/10400.3/4841>
- Oliveria, S. (2009). *Estágios para Universitários: representações e implicações na inserção profissional dos jovens brasileiros e franceses*. [Tese de Doutoramento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://hdl.handle.net/10183/18329>
- Organização das Nações Unidas. (2022, setembro 29). *Dia Internacional da Consciencialização sobre Perdas e Desperdício alimentar*. Eurocid. <https://eurocid.mne.gov.pt/eventos/dia-internacional-da-consciencializacao-sobre-perdas-e-desperdicio-alimentar>
- Parlamento Europeu. (2012). *Como evitar o desperdício de alimentos*. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-7-2012-0014\\_PT.pdf?redirect](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-7-2012-0014_PT.pdf?redirect)

- Pereira, I. (2016). *A escrita no 1.º ciclo do ensino básico observação naturalista e análise dos trabalhos realizados em sala de aula* [Relatório de Estágio, Instituto Superior de Educação e Ciências]. Repositório Comum Instituto Superior de Educação e Ciências. <http://hdl.handle.net/10400.26/20589>
- Pimentel, J. (2017). *A importância das histórias no Pré-Escolar*. [Relatório de Estágio, Instituto Politécnico de Coimbra]. Repositório Comum do Instituto Politécnico de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10400.26/23129>
- Pina, V. (2021). *Momentos de Trabalho Coletivo numa Turma de 4.º Ano: O Papel do Diálogo na Construção das Aprendizagens*. [Relatório de Estágio, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida]. Repositório do ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/8587>
- Pires, I. (2018). *Desperdício alimentar*. Edição eBook. <https://books.google.pt/books?id=nlZnDwAAQBAJ&lpg=PT64&dq=livros%20sobre%20odesperdicio%20alimentar&hl=pt-PT&pg=PT64#v=onepage&q=livros%20sobre%20desperdicio%20alimentar&f=false>
- Ponte, J. P. (2002). Investigar a nossa própria prática. In GTI (Org), *Reflectir e investigar sobre a prática profissional* (pp. 5-28). APM.
- Priefer, C., Jörissen, J., & Bräutigam, K. (2013). *Opções tecnológicas para alimentar 10 mil milhões de pessoas - Opções para reduzir o desperdício de alimentos*. Parlamento Europeu. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2013/513515/IPOL-JOIN\\_ET\(2013\)513515\(SUM01\)\\_PT.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/etudes/join/2013/513515/IPOL-JOIN_ET(2013)513515(SUM01)_PT.pdf)
- Rodrigues, B. (2021). *O sentido do tato como forma de apreender o Mundo em Contexto Pré-Escolar*. [Relatório de Estágio, Universidade do Algarve]. Repositório da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/17896>
- Rodrigues, S. (2013). *Eco-Projeto, Clube Escolar nas Atividades Extracurriculares, Promovendo Inovação Pedagógica* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira]. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira. <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/640>
- Santos, M. (2010). *Leitura Partilhada entre o Jardim de Infância e a Família - Um projecto de intervenção*. [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti]. Repositório Institucional Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/1076>
- Silva, B., & Craveiro, C. (2014). O portefólio como estratégia de avaliação das aprendizagens na educação de infância: considerações sobre a sua prática. *Zero-a-Seis*, 1(29), 33-53. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/2153>

- Silva, E. (2020). *A influência da utilização de materiais manipuláveis no ensino-aprendizagem da matemática, nas primeiras idades*. [Relatório de Estágio, Instituto Politécnico de Santarém]. Repositório Científico Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/3011>
- Silva, I. (coord.), Marques, L., Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral de Educação. [https://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes\\_Curriculares.pdf](https://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf)
- Silva, M. (2017). *Motricidade Infantil: estratégias para recreios escolares ativos*. [Relatório de Estágio, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/14280>
- Sim-Sim, I., Silva, A. & Nunes, C. (2008). *Linguagem e Comunicação no Jardim-de-Infância Textos de Apoio para Educadores de Infância*. Ministério da Educação/Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Sousa, S. (2020). *3 Factos sobre desperdício alimentar (e 3 ideias para o combater)*. <https://toogoodtogo.pt/pt/blog/3-factos-desperdicio-alimentar-como-combater>
- Teixeira, R. (2011). *Prática de Ensino Supervisionada em Ensino do 1.º e do 2.º Ciclo do Ensino Básico* [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança]. Biblioteca Digital do IPB. <http://hdl.handle.net/10198/7699>
- Too Good To Go. (2021, setembro 27). *Estudo da Too Good To Go revela discrepância entre consciência e comportamento dos europeus face ao desperdício alimentar em casa*. [https://too-good-to-go\\_portugal.prowly.com/156935-estudo-da-too-good-to-go-revela-discrepancia-entre-consciencia-e-comportamento-dos-europeus-face-ao-desperdicio-alimentar-em-casa](https://too-good-to-go_portugal.prowly.com/156935-estudo-da-too-good-to-go-revela-discrepancia-entre-consciencia-e-comportamento-dos-europeus-face-ao-desperdicio-alimentar-em-casa)
- Toscano, C., & Gil, H. (2022). As aprendizagens no 1º Ciclo do Ensino Básico com a coadjuvação da +aplicação digital Kahoot!. *Brazilian Journal of Development*, 8(4), 25509-25519. <http://hdl.handle.net/10400.11/7947>
- Vilaça, T. (2008). (Re)construir perspectivas metodológicas na educação para a saúde e educação para o desenvolvimento sustentável: acção e competência de acção como um desafio educativo. In J. Bonito (Coord.). *Educação para a Saúde no Século XXI: Teorias, Modelos e Práticas* (pp. 680-694). Évora: Universidade de Évora
- Vilelas, J. (2009). *Investigação - O processo de construção do Conhecimento*. (1.ª ed.). Edições Sílabo.

## Apêndices

### Apêndice I - Grelha de observação da intervenção pedagógica no JI

<b>Indicadores de envolvimento</b> <b>Nomes</b>	A criança participou com interesse na atividade?	A criança esteve concentrada na atividade?	A criança colocou questões ou/e fez observações durante a dinamização da atividade?	A criança gostou de realizar a atividade?	A criança aprendeu a combater o desperdício alimentar?
C1	Sim	Sim	Não	Muito	Sim
C2	Sim	Sim	Não	Muito	Sim
C3	Muito	Muito	Sim (“em casa costumamos aproveitar todos os alimentos para fazer outras comidas...”)	Muito	Muito
C4	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C5	Muito	Muito	Sim (“em minha casa também fazemos esta massa com vários alimentos...”)	Muito	Muito
C6	Sim	Sim	Não	Muito	Muito
C7	Sim	Sim	Não	Muito	Sim
C8	Sim	Sim	Sim (“quando não aproveitamos o resto da comida damos aos nossos animais...”)	Muito	Sim
C9	Pouco	Pouco	Não	Sim	Sim
C10	Sim	Sim	Não	Muito	Muito
C11	Sim	Sim	Sim (“esta receita parece-me muito deliciosa.”)	Muito	Muito
C12	Sim	Sim	Sim (“nunca comi um dos alimentos... o pepino.”)	Muito	Muito
C13	Pouco	Pouco	Não	Sim	Pouco

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N.

**Apêndice II - Grelha de observação da atividade "A Roleta dos Órgãos dos Sentidos"**

<b>Indicadores de envolvimento</b> <b>Nomes</b>	A criança participou com interesse na atividade?	A criança esteve concentrada na atividade?	A criança aprendeu o conteúdo lecionado?	A criança relacionou os termos corretamente na ficha de trabalho?
Criança A	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança B	Sim	Pouco	Pouco	Pouco
Criança C	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança D	Sim	Não	Pouco	Pouco
Criança E	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança F	Muito	Sim	Sim	Sim
Criança G	Muito	Sim	Muito	Sim
Criança H	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança I	Muito	Sim	Sim	Sim
Criança J	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança K	Sim	Sim	Pouco	Pouco
Criança L	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança M	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança N	Muito	Muito	Sim	Pouco
Criança O	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança P	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança Q	Sim	Sim	Pouco	Pouco
Criança R	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança S	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança T	Muito	Muito	Sim	Sim
Criança U	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança V	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança W	Muito	Muito	Sim	Sim
Criança X	Muito	Muito	Muito	Muito

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N; --- – Não esteve presente.



**Apêndice IV - Grelha de observação da atividade "Futebol Humano"**

<b>Indicadores de envolvimento</b> <b>Nomes</b>	A criança participou com interesse na atividade?	A criança esteve concentrada na atividade?	A criança cooperou com os colegas durante a realização da atividade?	A criança percebeu a importância da prática do exercício físico?
Criança A	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança B	Muito	Muito	Sim	Sim
Criança C	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança D	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança E	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança F	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança G	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança H	Sim	Sim	Muito	Muito
Criança I	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança J	Sim	Sim	Sim	Muito
Criança K	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança L	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança M	---	---	---	---
Criança N	Sim	Sim	Sim	Sim
Criança O	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança P	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança Q	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança R	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança S	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança T	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança U	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança V	Muito	Muito	Muito	Muito
Criança W	Muito	Muito	Muito	Sim
Criança X	Muito	Muito	Muito	Muito

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N; --- – Não esteve presente.

## Apêndice V - Pedido de autorização de recolha de produções



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO**



### PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO DE RECOLHA DE PRODUÇÕES

#### Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado(a) de Educação

Eu, Laura Vitória Martins Henriques e eu, Mariana dos Santos Henriques, alunas do Mestrado de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém, no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, vimos por este meio solicitar a sua autorização para a recolha e análise de produções, imagens e filmagens do/a seu/sua educando/a.

Durante o período de estágio na sala do/a seu/sua educando/a, iremos implementar o nosso projeto de estágio que será intitulado de Educação para a Saúde, uma vez que os nossos temas para o Projeto Final de Curso são intitulados como "Sensibilização para o Desperdício Alimentar: uma abordagem com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo", pertencente à estagiária Laura Henriques e "Conceções das crianças sobre a influência da pandemia no seu processo de aprendizagem" referente à estagiária Mariana Henriques. Para este efeito, pretendemos também o uso dessas recolhas.

Estas servirão unicamente para fins académicos estando o anonimato da criança assegurado. Os mesmos serão anonimizados e a identidade da criança não será revelada no Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, nem no Projeto Final de Curso.

Agradecemos desde já a V/ colaboração e manifestamos a nossa inteira disponibilidade para prestar qualquer esclarecimento que considere necessário.

Com os melhores cumprimentos,

Educadora Estagiária Laura Henriques

Educadora Estagiária Mariana Henriques

----- (Destacar por aqui) -----

### PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO DE RECOLHA DE PRODUÇÕES

Eu, encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_  
autorizo a recolha de produções e imagens/filmagens do/a meu/minha educando/a.

(Assinalar os campos que autoriza)

- Autorizo a recolha e análise de produções do/a meu/minha educando/a: desenhos e narrativas
- Autorizo o registo fotográfico do/a meu/minha educando/a, resguardando a sua identidade
- Autorizo a recolha de filmagens do/a meu/minha educando/a, resguardando a sua identidade

Assinatura do(a) encarregado(a): \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_



## Apêndice VII - Guião de Entrevista

Blocos	Objetivos	Questões
Explicação da entrevista  Questões éticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar os objetivos da entrevista</li> <li>- Assegurar o anonimato e a confidencialidade da entrevista</li> <li>- Solicitar autorização para a gravação da entrevista</li> </ul>	
Desperdício Alimentar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar os conhecimentos acerca da temática do desperdício alimentar</li> <li>- Identificar a importância atribuída ao tema.</li> <li>- Averiguar acerca da experiência com abordagens pedagógicas sobre esta temática</li> <li>- Conhecer as conceções das crianças sobre esta temática</li> <li>- Compreender a avaliação que a educadora faz do projeto desenvolvido sobre a temática do desperdício alimentar.</li> <li>- Compreender se a educadora pretende dar continuidade à exploração desta temática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O que entende por desperdício alimentar?</li> <li>- Já trabalhou a problemática do desperdício alimentar com as crianças? De que forma?</li> <li>- Considera importante trabalhar este tema com as crianças? Porquê?</li> <li>- Na sua opinião, quais são as ideias das crianças sobre este tema?</li> <li>- Como avalia o projeto dinamizado sobre a Sensibilização do desperdício alimentar?</li> <li>- Pensa que esta intervenção teve impacto na vida das crianças? E das suas famílias?</li> <li>- O que melhoraria neste projeto?</li> <li>- No futuro, pensa trabalhar (mais) esta temática?</li> <li>- Que estratégias poderá vir a adotar para sensibilizar as crianças desde cedo para o problema do desperdício alimentar?</li> </ul>
<p><b>Observações</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caso a questão “Já trabalhou a problemática do desperdício alimentar com as Crianças?” seja respondida de forma afirmativa, farei a pergunta seguinte. Caso contrário, não farei.</li> <li>- Na pergunta “No futuro, pensa trabalhar (mais) esta temática?”, a palavra “mais” está entre parênteses porque a professora poderá não ter trabalhado ainda esta problemática com as crianças. Consoante a resposta da mesma, farei a pergunta.</li> </ul>		

## Apêndice VIII - Questionário inicial

Este questionário enquadra-se numa investigação sobre a Sensibilização para o Desperdício Alimentar: uma abordagem com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo. Esta está a ser desenvolvida no âmbito de um projeto final de curso em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Os resultados obtidos nesta investigação serão utilizados apenas para fins académicos.

Obrigada pela sua colaboração.

1. O que entende por Desperdício Alimentar? Selecione qual a opção correta.

Conjunto de produtos alimentares excluídos por questões económicas, estéticas ou fim de validade.

Sobras e restos de alimentos.

Ambas as opções anteriores.

2. O que costuma fazer com o Desperdício Alimentar? Selecione qual(i)s a(s) opção(ões).

Alimento os animais

Mando para o lixo

Utilizo para a compostagem

Reutilizo para confeccionar outros alimentos

Outra(s): \_\_\_\_\_

3. Conhece algum projeto sobre a problemática do Desperdício Alimentar?

Sim       Não

Se sim, qual(is)? \_\_\_\_\_

4. Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?

Sim       Não

Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

5. Gostaria de obter mais informação sobre este tema?

Sim       Não

6. Estaria interessado em realizar uma atividade sobre Desperdício Alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?

Sim       Não

7. Que tipo de atividades gostaria de concretizar?

---

---

## Apêndice IX - Questionário final

Este questionário enquadra-se numa investigação sobre a sensibilização para a problemática do Desperdício Alimentar, com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo, que está a ser desenvolvida no âmbito de um projeto final de curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Os resultados obtidos nesta investigação serão utilizados apenas para fins académicos.

Obrigada pela sua colaboração.

1. A atividade realizada permitiu-lhe adquirir/aprofundar conhecimentos sobre a problemática do Desperdício Alimentar?

Concordo totalmente

Concordo

Discordo

Discordo totalmente

2. A família gostou de participar nesta atividade juntamente com o/a seu/sua educando/a?

Concordo totalmente

Concordo

Discordo

Discordo totalmente

3. A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do desperdício alimentar.

Concordo totalmente

Concordo

Discordo

Discordo totalmente

Porquê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Relativamente ao envolvimento do/a seu/sua educando/a na atividade, considero que:

Participou com interesse na atividade?	
Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?	
A criança esteve concentrada na atividade?	
Colocou questões durante a dinamização da atividade?	
Gostou de realizar a atividade?	
Aprendeu a combater o desperdício alimentar?	

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N.

**Apêndice X - Planificação da atividade realizada em contexto de JI**

Tema: Desperdício Alimentar							
Dias da Semana	Áreas de Conteúdo	Objetivos	Atividades	Recursos			Avaliação
				Materiais	Humanos	Físicos	
Segunda-feira	Área de Conhecimento do Mundo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber o conceito de desperdício alimentar;</li> <li>- Compreender a importância de não desperdiçar alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo com as crianças sobre o desperdício alimentar;</li> <li>- Visualização de uma história digital “A Rita encolheu. E agora?” de Marta Hugon e António Jorge Gonçalves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador.</li> <li>- História digital “A Rita encolheu. E agora?” - <a href="https://zerodesperdicio.pt/livros/a_rita_encolheu/index.html">https://zerodesperdicio.pt/livros/a_rita_encolheu/index.html</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estagiárias;</li> <li>- 15 crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de aula (cantinho das histórias).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Registo fotográfico.</li> </ul>
Terça-feira	<p>Área do Conhecimento do Mundo</p> <p>Área da Formação Pessoal e Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar uma refeição com alimentos saudáveis;</li> <li>- Desenvolver o respeito pelo outro e pelas suas opiniões;</li> <li>- Desenvolver o trabalho de grupo, cooperação e interajuda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de uma refeição saudável a partir de um dos ingredientes que a Rita desperdiçou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador;</li> <li>- Ingredientes: massa, tomate, ovo, frango, alface, cogumelos, entre outros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estagiárias;</li> <li>- 15 crianças.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de aula (cantinho das histórias);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Registo fotográfico;</li> <li>- Grelha de observação.</li> </ul>

**Apêndice XI** - Planificação da atividade realizada em contexto de 1.º CEB - 2.º ano

<b>Sexta-feira</b>	Português (11:30h-12:30h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouvir um texto e interpretar a história;</li> <li>- Reconhecer a importância do desperdício alimentar;</li> <li>- Sensibilizar e consciencializar para o desperdício alimentar.</li> </ul>	<p>Na segunda parte da manhã, irei apresentar às crianças a história “O tio desafio”. Esta fala sobre a importância de não desperdiçar comida e do quanto desperdiçamos quando, por exemplo, mandamos um pão para o lixo. Nós vemos apenas o pão, mas todos os ingredientes com o qual o pão foi feito estão a ser desperdiçados.</p> <p>Após os alunos ouvirem a história, irei questioná-los sobre “O que acharam da história?”, “Devemos mandar a comida fora ou devemos aproveitar tudo o que pudermos?”. Neste seguimento, questionarei também “O que fazem com a comida que já não está em condições para ser consumida?” e “O que fazem com as sobras das comidas confeccionadas nos dias anteriores?”. Após isto, penso que as respostas das crianças poderão ser “devemos aproveitar a comida”, “quando a comida não está em condições mandamos para os animais”, “quando não está em condições vai para o lixo”, “em casa costumamos aproveitar as sobras das refeições confeccionadas em outros dias”, entre outras. Depois disto, explicarei que é muito importante aproveitarmos todos os alimentos, como por exemplo, se tivermos frutas muito maduras em casa, não as vamos deitar fora, poderemos fazer um doce, uma salada de fruta, um batido, entre outras opções. Explicarei também que nem todas as crianças têm as mesmas oportunidades que nós e que muitas vezes, os alimentos que deitamos para o lixo, poderiam servir de alimento a outra criança que não tem dinheiro para o comprar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computador;</li> <li>- Colunas;</li> <li>- Quadro interativo;</li> <li>- História “O tio desafio” de Ana Maria Magalhães, Isabel Alçada e Carla Nazareth - <a href="https://zerodesperdicio.pt/livros/o_tio_desafio/index.html">https://zerodesperdicio.pt/livros/o_tio_desafio/index.html</a>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Registo fotográfico;</li> <li>- Programa ClassDojo.</li> </ul>
--------------------	------------------------------	---	---	---	---

			Para combater e consciencializar para o desperdício alimentar, irei explicar às crianças que na parte da tarde faremos a elaboração de uma pirâmide alimentar com alimentos impressos, uma vez que já trabalharam o tema da alimentação com a professora e que, posteriormente, vamos realizar uma receita de um bolo a partir de maçãs e das suas cascas, para aproveitarmos tudo.		
--	--	--	---	--	--

**Apêndice XII** - Planificação da atividade sobre realizada em contexto de 1.º CEB - 4.º ano

Dias da semana	Áreas de conteúdo	Objetivo(s)	Atividade(s)	Recursos	Avaliação
<b>Segunda-feira</b>	Oficina do Conhecimento (14:30h-15:30h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer o desperdício alimentar;</li> <li>- Ter consciência do impacto que esta temática tem no nosso quotidiano;</li> <li>- Aprender a combater o desperdício alimentar.</li> </ul>	<p>Na última parte da aula, irei abordar o tema do “Desperdício Alimentar” através de um <i>powerpoint</i> disponibilizado pela docente Marisa Correia. Para iniciar, perguntarei quem já ouviu falar sobre desperdício alimentar e quem sabe explicar no que consiste. Após as respostas, mostrarei um vídeo referente ao tema e falarei sobre o mesmo com os alunos. Posto isto, mostrarei o <i>powerpoint</i> e explicarei às crianças no que consiste o desperdício alimentar, o seu impacto no mundo e como o poderemos combater, dando alguns exemplos do que poderemos fazer em nossas casas. Para terminar falarei ainda no ecoponto de compostagem e questionarei os alunos sobre se algum deles tem este recipiente.</p> <p>De seguida, irei dividir as crianças em pares e pedirei a um elemento de cada par para ligar o seu computador e aceder ao link que irei projetar no quadro interativo para que entrem num jogo online sobre a consciência para o desperdício alimentar. Antes de começarem explicarei as regras do jogo e, depois, os alunos começarão a jogar. Direi também aos alunos que se tiverem dúvidas basta colocar o dedo no ar e irei esclarecer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadores;</li> <li>- Quadro interativo;</li> <li>- Projetor;</li> <li>- Colunas;</li> <li>- Vídeo “Desperdício Alimentar” - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jyJ0NS9T_yA">https://www.youtube.com/watch?v=jyJ0NS9T_yA</a>;</li> <li>- <i>Powerpoint</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Registo fotográfico;</li> <li>- Questão aula.</li> </ul>

<b>Terça-feira</b>	Oficina do Conhecimento (14:30h-15:30h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construir um género textual: texto instrucional (receita);</li> <li>- Aprender a combater o desperdício alimentar.</li> </ul>	<p>Para finalizar o dia, irei explicar aos alunos que iremos realizar uma atividade sobre desperdício alimentar que consiste na elaboração de duas receitas. Para tal, pedirei aos alunos que peguem num lápis e numa borracha e que façam uma fila única para nos dirigirmos até à cozinha, local onde iremos confeccionar as receitas. Quando chegarmos, solicitarei aos alunos que se sentem nas cadeiras que estão junto das mesas e explicarei que irei distribuir a cada aluno, uma folha para escreverem os ingredientes e o procedimento das receitas.</p> <p>Posto isto, começarei por explicar que iremos confeccionar duas receitas com base em desperdício alimentar. Uma delas consiste num batido de morango, onde iremos aproveitar os morangos que já estão bastante maduros e a outra, consiste em panquecas de banana e aveia, onde também aproveitaremos a fruta muito madura. Depois desta explicação, pedirei a cada criança, uma de cada vez, que se levantem do seu lugar, lavem as mãos no lavatório e que me auxiliem na confeção da receita. Primeiramente, iremos começar pela confeção do batido e, posteriormente, das panquecas. Há medida que iremos confeccionando as receitas, os alunos terão que escrever a sua quantidade de ingredientes.</p> <p>Após a confeção de ambas as receitas, os alunos irão comer as panquecas e beber os batidos. Para terminar, explicarei novamente a importância de aproveitarmos todos os alimentos, mesmo que já estejam num estado em que já não os aproveitaríamos na sua forma natural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cozinha;</li> <li>- Ingredientes (morangos, bananas, leite, ovos e aveia);</li> <li>- Batedeira;</li> <li>- Frigideira;</li> <li>- Liquidificador;</li> <li>- Espátula;</li> <li>- Texto instrucional “Receita para reduzir o Desperdício Alimentar”;</li> <li>- Lápis;</li> <li>- Borracha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Registo fotográfico;</li> <li>- Questão aula;</li> <li>- Texto instrucional.</li> </ul>
--------------------	---	--	---	--	--

## Apêndice XIII – Documento informativo sobre o desperdício alimentar

**Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do  
1º Ciclo do Ensino Básico**

Investigação sobre a Sensibilização para o Desperdício Alimentar:  
uma abordagem com crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo

### Desperdício Alimentar



Laura Henriques

#### Desperdício Alimentar

Desperdício alimentar são alimentos que não cumprem o propósito para o qual são produzidos, tornando-se um problema transversal a toda a cadeia alimentar<sup>1</sup> (Governo de Portugal, 2014). O Parlamento Europeu (2012) afirma que o Desperdício Alimentar é o conjunto dos produtos alimentares que são eliminados da cadeia agroalimentar por razões económicas, estéticas ou devido à proximidade do fim do prazo de consumo, mas que ainda podem ser consumidas pelo ser humano. Contudo, na ausência de um possível uso alternativo, destinam-se a ser eliminados ou deitados fora<sup>2</sup>.

Segundo o estudo PERDA (Projeto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar, 2012), em Portugal, conseguiu-se estimar que cerca de 17% das partes comestíveis dos alimentos produzidos para consumo humano, são perdidas ou desperdiçadas, correspondendo a cerca de 1 milhão de toneladas por ano.



Figura 1 - Perdas alimentares em Portugal (Governo de Portugal, 2014)

Desta forma, e percebendo através destes números, o grande problema existente em Portugal sobre esta temática, cabe-nos a nós, combater o desperdício alimentar. Assim, é essencial que tracemos um plano para este combate. Podemos adotar algumas medidas em casa, tais como:

1. Planear refeições para não cozinhar mais do que o necessário;
2. Fazer compras com maior frequência, comprando menores quantidades de cada vez;
3. Aproveitar os restos de refeições já feitas para confeccionar outras;
4. Aproveitar a água da cozedura dos legumes para sopas e caldos;
5. Aproveitar as cascas de determinadas hortícolas ou frutas para fazer chás ou compotas.
6. Saber distinguir "consumir até" (informa sobre a segurança dos alimentos) e "consumir de preferência antes de" (informa sobre a qualidade dos alimentos);
7. Congelar alimentos já cozinhados, sempre que possível, para não os desperdiçar;
8. Conservar os alimentos adequadamente. Verificar sempre as instruções de conservação nos rótulos para que os alimentos não se estraguem;
9. Verificar as datas de rotação dos produtos. Arrumar os artigos mais recentes atrás dos artigos mais antigos;
10. Partilhar os excedentes alimentares com familiares, amigos, colegas de trabalho ou vizinhos;
11. Entre outras medidas<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Governo de Portugal (2014). Prevenir Desperdício Alimentar. [https://www.cncda.gov.pt/images/Documentos/Legislacao/Compromissos\\_Volunt%C3%A1rios\\_e\\_Otras\\_Iniciativas/guia\\_prevenir\\_desperdicio\\_alimentar.pdf](https://www.cncda.gov.pt/images/Documentos/Legislacao/Compromissos_Volunt%C3%A1rios_e_Otras_Iniciativas/guia_prevenir_desperdicio_alimentar.pdf)

<sup>2</sup>Parlamento Europeu. (2012). Como evitar o desperdício de alimentos. [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-7-2012-0014\\_PT.pdf?redirect](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-7-2012-0014_PT.pdf?redirect)

<sup>3</sup>Santos, R (2021). Como combater o desperdício alimentar: dicas, apps e projetos. <https://www.cgd.pt/Site/Saldo-Positivo/casa-e-familia/Pages/combater-desperdicio-alimentar.aspx>

#### **Apêndice XIV - Documento informativo sobre a atividade**

Para a concretização deste projeto de investigação, solicita-se a colaboração da família para realizar uma atividade com o/a seu/sua educando/a. Desta forma, apresenta-se as principais etapas da atividade:

1. Elaborar uma receita com o/a seu/sua educando/a a partir de um ingrediente que sobrou da confeção de uma refeição, que deve ser escrita na folha intitulada “Receita para reduzir o desperdício alimentar”;
2. Confeccionar a receita elaborada (durante este momento é necessário que a família faça o registo fotográfico da atividade);
3. Preencher o questionário, após a confeção da receita;
4. Entregar a receita e o registo fotográfico até (dia/mês/ano).



**Apêndice XVI – Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no JI**

Questão 3 - Conhece algum projeto sobre a problemática do desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	31%
Não	69%

Questão 4 - Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	100%
Não	0%

Questão 4.1. - Se sim, porquê?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Aprendizagem/sensibilização das crianças</b>	“...aprender a não desperdiçar alimentos...”; “...importante a consciência de que há falta de alimentos no planeta...”; “...saber e respeitar o desperdício e evitar.”; “...incutirmos que não se deve estragar comida...”; “...existem bastantes pessoas com fome e é importante que as crianças entendam a importância da alimentação.”; “Importante para que as crianças saibam dar valor ao alimento.”; “Para os meninos perceberem que não devemos desperdiçar comida...”	7
<b>Sustentabilidade económica</b>	“...sensibilizar por uma questão económica...”; “Questões económicas...”	2
<b>Sustentabilidade ambiental</b>	“...sensibilizar por uma questão...de sustentabilidade ambiental.”; “Questões...ambientais...”	2
<b>Sustentabilidade social</b>	“Questões...sociais.”; “Contribuição para a construção de uma posição responsável e consciente na criança...”; “Emboras as crianças sejam muito pequenas para aprofundar a questão, mas pelo menos ter uma ideia.” “A educação entre o desperdício tem o poder de promover a aproximação intergeracional.”	4
<b>Não respondeu</b>	----	2

Questão 5 - Gostaria de obter mais informação sobre este tema?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	92%
Não	8%

Questão 6 - Estaria interessado em realizar uma atividade sobre o desperdício alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	100%
Não	0%

Questão 7 - Que tipo de atividades gostaria de concretizar?

<b>Subcategorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Plano</b>	“Um plano sobre o Desperdício Alimentar.”	1
<b>Receita</b>	“Realizar algo com os excedentes do dia anterior.”	1
<b>Apresentação</b>	“Apresentação de breves tópicos (como os mencionados nos pontos anteriores) auxiliado por imagens...”	1
<b>Não respondeu</b>	----	10

## Apêndice XVII - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no JI

Questão 3 - A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do desperdício alimentar?

Respostas	Frequência relativa
Concordo totalmente	46%
Concordo	46%
Discordo	8%
Discordo totalmente	0%

Questão 3.1. - Porquê?

Categorias	Excertos/Citação	Nº de respostas
<b>Valorização dos alimentos</b>	“...aprender que a nossa alimentação não é lixo.”; “Porque aprendem a reaproveitar os alimentos, evitando deitar comida fora.”; “Aprendeu que nada joga-se fora, pois com pouca coisa, faz uma maravilhosa refeição e melhor ainda é saudável.”; “Evitamos ao máximo deitar comida para o lixo...”; “Aprendeu a dar mais valor aos alimentos, nomeadamente resto de outras refeições.”; “Percebeu que podemos aproveitar a fruta para fazer gelados em vez de deitar fora por já estar madura demais.”; “Nesta receita aproveitámos uma banana muito madura, que enquanto peça de fruta para comer em separado já ninguém a queria.”; “Antes de iniciarmos, deixei claro que faríamos esta receita para utilizarmos as limas que estavam a estragar-se.”	6
<b>Consciência social</b>	“...explicamos que há meninos que não têm o que comer.”; “Porque já temos esta prática em casa. História ucraniana cheia de períodos, quando muitos ucranianos morreram de fome. Nunca mandamos para o lixo produtos, compramos produtos que podemos consumir totalmente.”	2
<b>Não respondeu</b>	----	4

Questão 4.1. - Participou com interesse na atividade?

Respostas	Frequência relativa
Muito	85%
Sim	15%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

Questão 4.2. - Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	77%
Sim	8%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	15%

Questão 4.3. - A criança esteve concentrada na atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	69%
Sim	16%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	15%

Questão 4.4. - Colocou questões durante a dinamização da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	23%
Sim	46%
Pouco	8%
Não	8%
Não respondeu	15%

Questão 4.5. - Gostou de realizar a atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	77%
Sim	8%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	15%

Questão 4.6. - Aprendeu a combater o desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	77%
Sim	8%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	15%

**Apêndice XVIII** - Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no 1.º CEB - 2.º ano

Questão 3 - Conhece algum projeto sobre a problemática do desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	10%
Não	90%

Questão 4 - Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	67%
Não	33%

Questão 4.1. - Se sim, porquê?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>N.º de respostas</b>
<b>Aprendizagem/se nsibilização das crianças</b>	“Sensibilizar as crianças desde cedo para este tema...”; “...elucidar os mais novos para a importância do desperdício alimentar.”; “Para sensibilizar alunos e adultos.”; “...as crianças também devem saber o que é o desperdício alimentar.”; “...enriquece os alunos de forma a que entendam a aprendam sobre o tema.”; “...é importante a sensibilização dos jovens.”; “É extremamente importante que as crianças aprendam a valorizar os alimentos e a não desperdiçá-los.”; “Sensibilizar os pequenos para questões que nos envolve a todos e o meio ambiente.”; “...importante que as crianças percebam que não se deve desperdiçar comida.”; “Para sensibilizar as crianças a não desperdiçar comida...”; “...compreender a importância da comida e que não deve ser desperdiçada.”; “As crianças tem que se acostumar desde pequenas a dar valor as coisas.”; “Para as crianças aprenderem sobre as sobras dos alimentos...”	12
<b>Sustentabilidade económica</b>	“...consciencializa para a importância da sustentabilidade a vários níveis materiais e socioeconómicos.”; “Porque os miúdos não sabem o que é poupar/reaproveitar o que sobra.”	2
<b>Sustentabilidade ambiental</b>	“O conhecimento não ocupa lugar, numa época em que cada vez o planeta tem mais pessoas.”; “Para nos preparar para o futuro dos nossos filhos.”; “...minimizar o impacto ambiental.”	3
<b>Sustentabilidade social</b>	“Porque infelizmente ainda existe pessoas que não conhecem a realidade de passar fome.”; “A quantidade de alimentos desperdiçados seria suficiente para que ninguém passasse fome.”	2
<b>Não respondeu</b>	---	3

Questão 5 - Gostaria de obter mais informação sobre este tema?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	100%
Não	0%

Questão 6 - Estaria interessado em realizar uma atividade sobre o desperdício alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	90%
Não	10%

Questão 7 - Que tipo de atividades gostaria de concretizar?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Receitas</b>	“Aprender novas receitas para podermos reutilizar os alimentos na confeção das mesmas.”; “Reinventar no aproveitamento de sobras...”; “Confeção de receitas”; “Reaproveitamento de desperdício alimentar...”; “Receitas com o aproveitamento desses alimentos”; “Culinária com desperdício alimentar.”	6
<b>Jogos</b>	“Jogos”	1
<b>Workshops/Palestras</b>	“Palestra”; “Workshop para aprendizagem de técnicas de compostagem e reutilização de alimentos.”; “Workshops como reaproveitar alimentos...”; “...reutilização de alimentos para uso de compostagem.”	4
<b>Projetos/Campanhas de Desperdício Alimentar</b>	“Doar alimentos.”; “Visita e observação de locais, onde se desperdiça e outros se reaproveita.”	2
<b>Não respondeu</b>	----	8

**Apêndice XIX - Grelha de observação da intervenção pedagógica no 1.º CEB - 2.º ano**

<b>Indicadores de envolvimento</b> <b>Nomes</b>	A criança participou com interesse na atividade?	A criança esteve concentrada na atividade?	A criança colocou questões ou/e fez observações durante a dinamização da atividade?	A criança gostou de realizar a atividade?	A criança aprendeu a combater o desperdício alimentar?
C14	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C15	Sim	Sim	Sim (“o bolo parece que está a ficar delicioso, quero comê-lo!”)	Sim	Sim
C16	Pouco	Pouco	Não	Sim	Sim
C17	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C18	Muito	Sim	Não	Muito	Sim
C19	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C20	Sim	Sim	Sim (“em casa também utilizamos cascas para fazer chá...”)	Sim	Sim
C21	Muito	Sim	Sim (“quando há fruta a estragar-se lá em casa aproveitamos para fazer outras coisas.”)	Muito	Muito
C22	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C23	Muito	Sim	Não	Muito	Sim
C24	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C25	Muito	Sim	Não	Muito	Sim
C26	Muito	Sim	Sim (“estou a gostar de fazer a atividade, mas só pude colocar uma caneca de açúcar para fazer o bolo.”)	Muito	Muito
C27	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C28	Muito	Sim	Não	Muito	Sim
C29	Pouco	Pouco	Não	Sim	Sim
C30	Pouco	Pouco	Não	Sim	Sim
C31	Pouco	Pouco	Não	Sim	Sim
C32	Muito	Muito	Sim (“a farinha já tem fermento, não é preciso colocar o outro fermento...”)	Muito	Muito
C33	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C34	Muito	Muito	Sim (“em minha casa também ajudo a fazer bolos e também aproveitamos as coisas que se estão para estragar.”)	Muito	Muito

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N.

**Apêndice XX - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no 1.º CEB - 2.º ano**

Questão 3 - A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	62%
Concordo	38%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

Questão 3.1. - Porquê?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Valorização dos alimentos</b>	“...sabe que aqui em casa nada se deita fora, tudo se reutiliza.”; “...aprendeu que existem formas de reaproveitar vários alimentos sem os desperdiçar.”; “Aprendeu que há desperdícios que dão para fazer combustão para alimentos”; “Permitiu compreender que há muitas sobras que podem utilizar em vez de colocar no lixo!”; “Porque aprende aproveitar até as comidas que estão a passar a validade como ex: os iogurtes que tem validade curta.”; “...futuramente será útil para saber reaproveitar as sobras dos alimentos.”; “Permitiu reforçar a importância de reaproveitar as sobras das refeições...”; “não se pode desperdiçar comida e que existem várias formas de reaproveitarmos os alimentos.”; “Para evitar desperdício alimentar”.	9
<b>Consciência social</b>	“Colocou em prática o que já tinha aprendido e de que nos tinha falado.”; “Até agora o meu educando nunca havia mostrado interesse pela temática e soube agora que as cascas da fruta podem ser aproveitadas.”; “...a minha educanda fica com a ideia da importância de poupar e economizar.”; “...ajudar no futuro deles que não devemos desperdiçar nada, à muitas crianças a passar fome no mundo...”.	4
<b>Não respondeu</b>	----	8

Questão 4.1. - Participou com interesse na atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	62%
Sim	24%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	14%

Questão 4.2. - Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	57%
Sim	29%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	14%

Questão 4.3. - A criança esteve concentrada na atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	48%
Sim	38%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	14%

Questão 4.4. - Colocou questões durante a dinamização da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	24%
Sim	48%
Pouco	9%
Não	5%
Não respondeu	14%

Questão 4.5. - Gostou de realizar a atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	53%
Sim	33%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	14%

Questão 4.6. - Aprendeu a combater o desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	22%
Sim	78%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

**Apêndice XXI** - Análise das respostas ao questionário inicial (Q1) no 1.º CEB - 4.º ano

Questão 3 - Conhece algum projeto sobre a problemática do desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	12%
Não	88%

Questão 4 - Acha que este tema deveria ser abordado em contexto escolar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	100%
Não	0%

Questão 4.1. - Se sim, porquê?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Aprendizagem/ sensibilização das crianças</b>	“Para consciencialização da utilização correta da comida.”; “Para sensibilizar os alunos.”; “Para que as crianças percebam que não se deve deitar fora a comida.”; “Para ensinar as crianças a evitar o desperdício alimentar”; “Para saber poupar”; “Porque acho importante que as crianças tenham essa consciência”; “Para informação e sensibilização das crianças e jovens.”; “Porque aprendem mais sobre o desperdício alimentar”; “Para que as crianças sintam também na escola a importância do não desperdício alimentar.”; “Para sensibilizar quanto ao desperdício e à racionalização dos alimentos.”	11
<b>Sustentabilidade económica</b>	“É importante as crianças perceberem que os alimentos custam dinheiro...”; “Para consciencializar os mais novos que ao reaproveitarmos estamos a poupar.”	2
<b>Sustentabilidade ambiental</b>	“Por razões de preservação do meio ambiente...”; “É importante as crianças perceberem que os alimentos... podem tornar-se escassos.”	2
<b>Sustentabilidade social</b>	“...disponibilização de alimentos a quem deles necessita.”	1
<b>Não respondeu</b>	---	3

Questão 5 - Gostaria de obter mais informação sobre este tema?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	84%
Não	16%

Questão 6 - Estaria interessado em realizar uma atividade sobre o desperdício alimentar com o(a) seu(sua) educando(a)?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Sim	87%
Não	13%

Questão 7 - Resultados da análise das atividades sobre o desperdício alimentar

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>Nº de respostas</b>
<b>Jogos</b>	“Participar ... em jogos.”	1
<b>Workshops/Palestras</b>	“Workshop sobre reaproveitamento de alimentos, com direito a algumas receitas.” “Seminários, conferências e sessões de esclarecimento.”; “ <i>Workshop</i> sobre reaproveitamento de alimentos...”; “ <i>Workshop</i> sobre desperdício.”; “Participar em <i>workshop</i> sobre o assunto...”	5
<b>Desafios</b>	“Desafios de reutilização dos alimentos.”	1
<b>Projetos/Campanhas de Desperdício Alimentar</b>	“Sensibilização para a compostagem de resíduos”; “Processo de compostagem (como forma de os ensinar) e o reaproveitamento de sobras.”	2
<b>Atividade proposta</b>	“Qualquer uma, a gosto da professora/estagiária.”; “A propor pela professora.”	2
<b>Não respondeu</b>	----	6

**Apêndice XXII - Grelha de observação da intervenção pedagógica no 1.º CEB - 4.º ano**

<b>Indicadores de envolvimento</b> <b>Nomes</b>	A criança participou com interesse na atividade?	A criança esteve concentrada na atividade?	A criança colocou questões ou/e fez observações durante a dinamização da atividade?	A criança gostou de realizar a atividade?	A criança aprendeu a combater o desperdício alimentar?
C35	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C36	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C37	Muito	Muito	Sim “Em casa também costumamos aproveitar todos os alimentos, mesmo que pareçam estragados.”	Muito	Muito
C38	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C39	Muito	Muito	Não	Muito	Muito
C40	Muito	Muito	Não	Muito	Muito
C41	Muito	Sim	Sim “Quando não aproveitamos as frutas muito maduras, dou aos animais...”	Muito	Muito
C42	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C43	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C44	Muito	Muito	Sim “Tenho um ecoponto de compostagem em casa, onde coloco as coisas que já não comemos.”	Muito	Muito
C45	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C46	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C47	Muito	Muito	Sim “Eu tenho em casa um local onde faço também compostagem.”	Sim	Sim
C48	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C49	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
C50	Muito	Muito	Não	Muito	Muito

**Legenda:** Muito - M; Sim – S; Pouco - P; Não – N.

**Apêndice XXIII - Análise das respostas ao questionário final (Q2) no 1.º CEB - 4.º ano**

Questão 3 - A atividade realizada contribuiu para a aprendizagem do/a seu/sua educando/a sobre a problemática do desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Concordo totalmente	56%
Concordo	44%
Discordo	0%
Discordo totalmente	0%

Questão 3.1. - Porquê?

<b>Categorias</b>	<b>Excertos/Citação</b>	<b>N.º de respostas</b>
<b>Valorização dos alimentos</b>	“...permitiu perceber que a partir de sobras de refeições anteriores se consegue, com criatividade, fazer uma nova e boa refeição.”; “Aprendeu a fazer uma refeição com alguns ingredientes que sobraram de outras refeições...”; “...aprender a reutilizar alimentos...”; “...é possível experimentar o mesmo ingrediente noutras sobras.”; “Aprendi a fazer mais refeições de aproveitamento e deliciosas.”; “Percebeu que tudo o que sobra de uma refeição para outra pode ser aproveitado.”; “...a importância do reaproveitamento dos alimentos.”; “nada se estraga, tudo se usa noutras comidas.”	8
<b>Consciência social</b>	“Assim sabemos que nós podemos aproveitar a comida.”; “Ajudou a perceber que não se deve estragar comida...” “Aprendeu que não se deve deitar comida fora.”; “Nota-se as diferenças nos hábitos em casa.”; “Porque cada vez mais é preciso evitar o desperdício alimentar.”; “...porque a minha educanda vê de maneira melhor o desperdício alimentar e vai tentar melhorar...”	6
<b>Não respondeu</b>	----	2

Questão 4.1. - Participou com interesse na atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	56%
Sim	44%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

Questão 4.2. - Demonstrou iniciativa no decorrer da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	37%
Sim	63%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

Questão 4.3. - A criança esteve concentrada na atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	37%
Sim	63%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

Questão 4.4. - Colocou questões durante a dinamização da atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	19%
Sim	50%
Pouco	12%
Não	19%
Não respondeu	0%

Questão 4.5. - Gostou de realizar a atividade?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	37%
Sim	63%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%

Questão 4.6. - Aprendeu a combater o desperdício alimentar?

<b>Respostas</b>	<b>Frequência relativa</b>
Muito	12%
Sim	88%
Pouco	0%
Não	0%
Não respondeu	0%