

# 2º Encontro Internacional

## Saúde escolar



### LANCHES ESCOLARES SAUDÁVEIS

#### “A LANCHEIRA DA RITA”

Pereira L, Lemos D, Nogueira J, Cunha M

#### INTRODUÇÃO

A escola é um ambiente privilegiado para a promoção da saúde.

#### OS OBJETIVOS DESTA ESTUDO SÃO:

Promover um ambiente escolar saudável em crianças do 1º ciclo, nomeadamente melhorar a qualidade nutricional dos lanches escolares.

#### METODOLOGIA

Projeto intervenção aplicado a 410 alunos do 1º ciclo – Agrupamento de Escolas do concelho de Fafe, no ano letivo 21/22.  
Colaboração entre a Equipa de Saúde escolar da UCC FafeSaúde e o Município.

#### 1ª FASE

Registo Diário dos Lanches Escolares da Manhã e da Tarde;  
Análise dos Registos dos Lanches de acordo com as Orientações da DGS.

#### 2ª FASE

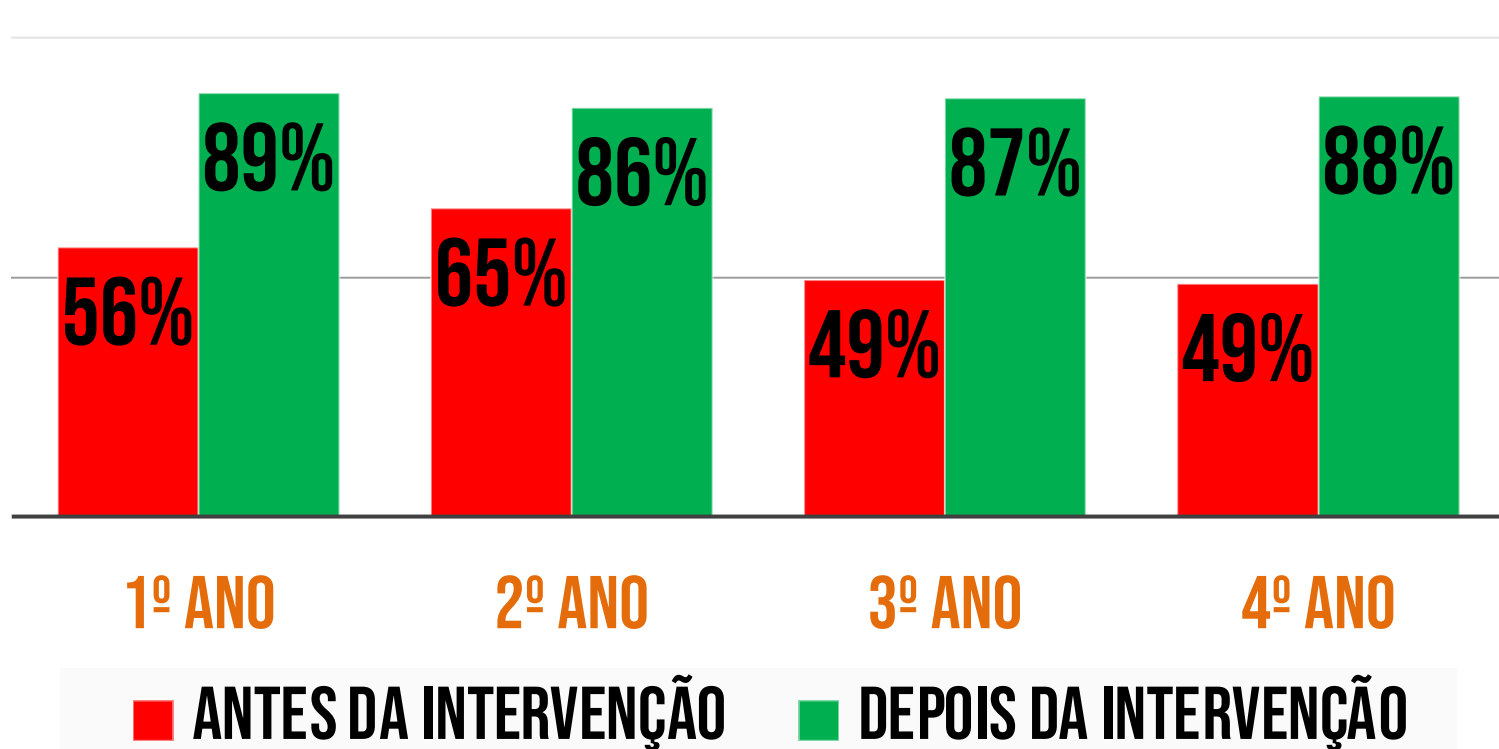
Intervenção com os alunos – teatro lúdico/pedagógico;  
Intervenção com os encarregados de educação – sessão de educação alimentar (*webinar*).



#### 3ª FASE

Novo registo diário e análise dos lanches;  
Comunicação dos resultados e entrega de diplomas de participação.

#### % EVOLUÇÃO DOS LANCHES SAUDÁVEIS POR ANO

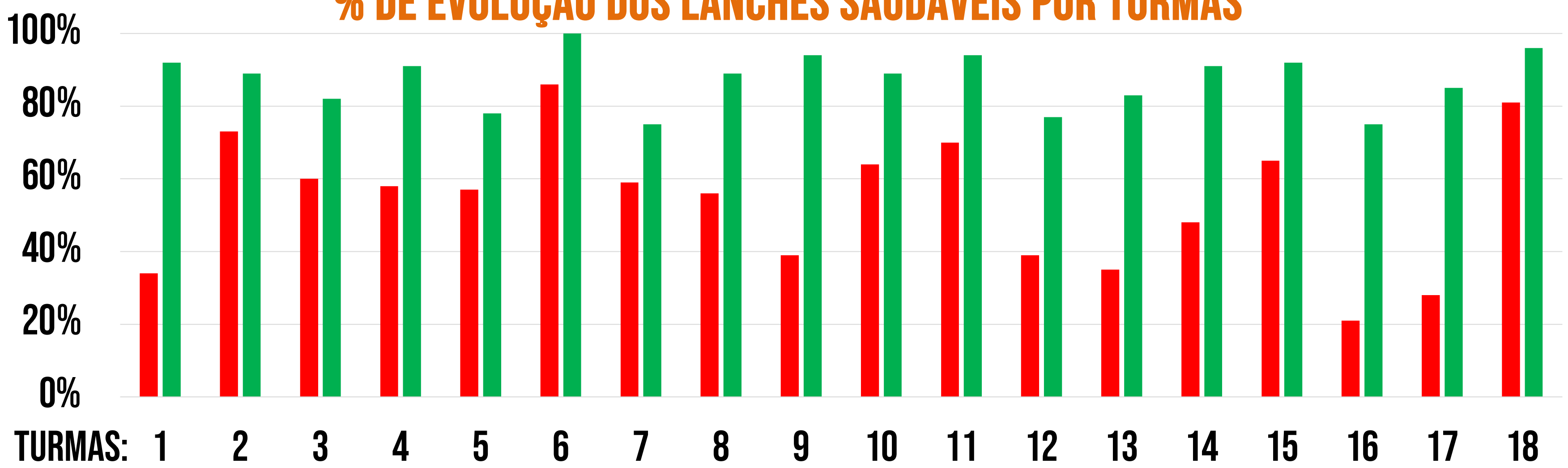


#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lanches não saudáveis são constituídos maioritariamente por: bolachas, bolos, pão de leite, produtos de charcutaria, chocolates, refrigerantes, batatas fritas ...

**ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO, AÇÚCARES LIVRES GORDURA SATURADA E TRANS**

#### % DE EVOLUÇÃO DOS LANCHES SAUDÁVEIS POR TURMAS



#### CONCLUSÃO

Após a intervenção verificou-se uma mudança significativa na qualidade dos lanches escolares, o que demonstra a importância do trabalho multidisciplinar para a promoção de hábitos alimentares saudáveis nas crianças.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gregório MJ, Lima R, Sousa SM, Marinho R. (2021) Guia para Lanches Escolares Saudáveis. [Guide to Healthy School Lunches]. Direção-Geral da Saúde e Direção Geral da Educação.  
Direção-Geral da Saúde. (2020) Guia para o aconselhamento breve 10 passos para a promoção da alimentação saudável. [Brief Counseling Guide 10 steps to promoting healthy eating]. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde.