

Vol 3, No 4 (2020)

Special Issue - 2nd Encontro de Ciência Cidadã



L. Martins, G. Bruno

doi: [10.12681/osj.23438](https://doi.org/10.12681/osj.23438)

Copyright © 2020, L. Martins, G. Bruno



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Martins, L., & Bruno, G. (2020). Healthy Eating Habits. *Open Schools Journal for Open Science*, 3(4). <https://doi.org/10.12681/osj.23438>

Healthy Eating Habits

L. Martins¹, G. Bruno¹, students from class 8.ºD¹

¹Escola Secundária de Palmela, Palmela, Portugal

Abstract

This project focus on the theme of healthy eating habits and is being developed by students from class 8.ºD and under the scope of our school's social inclusion program. Two questionnaires were applied, one on food and the other on hydration in a school environment, to all classes in the 7th grade and class 8.ºD. In order to alert the school community to the need for good hydration, the class 8.ºD organized a tasting session on flavoured water. In collaboration with the project, the nurse from the school health centre gave two lectures on healthy eating habits. Schools' shutdown due to Covid-19 pandemic did not allow more sessions to be held, nor to share with the community the questionnaires' results. Nevertheless, one of the project main goals is to implement in the school flavoured water dispensers, to encourage students to drink more water.

Keywords

Community; cooperation; healthy eating habits; hydration.



Uma alimentação saudável

Escola Secundária de Palmela • Palmela • Gabriela Bruno, Lucinda Martins • 8.ºD, PIEF

Resumo Abstract

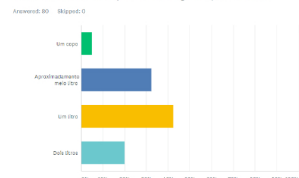
O trabalho a desenvolver está relacionado com «Uma alimentação saudável». Está a ser desenvolvido pelos alunos da turma 8.ºD e pelo PIEF da nossa Escola. Foram aplicados dois questionários, um sobre a alimentação e outro sobre «Hidratação em meio escolar».

Palavras-chave: Alimentação saudável, hidratação, aromas, colaboração, comunidade

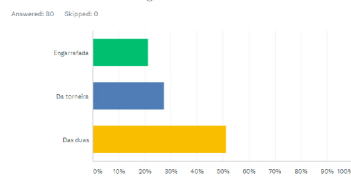
Sentir Feel

O problema identificado foi a alimentação feita pelos alunos, por vezes incorreta, verificando-se ao mesmo tempo uma hidratação insuficiente. Relativamente à hidratação foi aplicado um questionário a diferentes elementos da comunidade escolar, professores alunos e funcionários de modo a se conseguir perceber qual o nível médio de hidratação dos elementos da comunidade (sem distinção) e que água bebem, de compra ou da torneira.

Por dia, bebes uma quantidade água equivalente a:



Normalmente bebes água



Imaginar Imagine

Os alunos fizeram águas aromatizadas com vários sabores e em seguida apresentaram-nas a toda a comunidade escolar, com o objetivo de chamar a atenção para a necessidade de uma boa hidratação utilizando de preferência água canalizada. Os alunos irão experimentar vários aromas. Pretendem-se colocar dispensadores na sala dos alunos, no ginásio e na sala dos professores tanto com água aromatizada como com água simples. Todos serão convidados a trazer a sua garrafa ou copo. Pretendemos também envolver os Encarregados de Educação dando-lhes a possibilidade de também prepararem águas a seu gosto. Relativamente à alimentação teremos a colaboração de uma enfermeira da Saúde Escolar.



Criar Create

De modo a incentivar colegas e familiares os alunos pretendem fazer um concurso de águas aromatizadas com um júri formado por elementos dos diferentes grupos da comunidade. No que diz respeito à alimentação vamos realizar uma palestra, no auditório da nossa Escola, no dia 27 de fevereiro, dinamizada pela enfermeira da Saúde Escolar com o tema «Roda dos Alimentos Interativa».



Partilhar Share

Inicialmente foi realizada uma prova de águas aromatizadas. Os alunos deram a provar as águas que aromatizaram para perceberem que aceitação terá a aromatização da água. Os alunos que realizaram a atividade empenharam-se bastante. Pensamos que os alunos estão motivados para arranjar soluções para outros problemas relacionados com a alimentação, ou não. Concretizando este projeto os alunos criarão um vídeo ou exposição para partilhar como se desenvolveu todo o processo.

