



RELATÓRIO

# A MINHA LANCHEIRA

AVALIAÇÃO

2012-2013

2013-2014

Maio 2015

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. AVALIAÇÃO .....	4
2.1. Participantes.....	4
2.2. Sessões com os alunos, pais e encarregados de educação.....	8
2.3. Avaliação qualitativa .....	9
2.4. Avaliação quantitativa.....	13
3. APRECIACÃO FINAL .....	19

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Identificação dos participantes no Litoral Alentejano 2012-2014 .....	4
Tabela 2: Identificação dos participantes no Alentejo Central 2012-2014.....	5
Tabela 3: Identificação dos participantes no Baixo Alentejo 2012-2014.....	6
Tabela 4: Identificação dos participantes no Norte Alentejano 2012-2014 .....	6
Tabela 5: Síntese – Participantes no Projeto – Alentejo 2012-2014.....	7
Tabela 6: Análise <i>swot</i> : forças, oportunidades, fraquezas e ameaças do projeto.....	10

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Percentagem de alimentos que compõem os lanches 2012/2013 .....	13
Gráfico 2 - Percentagem de alimentos que compõem os lanches 2013/2014.....	14
Gráfico 3 - Percentagem de pão nos lanches 2012-2014 .....	14
Gráfico 4 - Percentagem de iogurte nos lanches 2012-2014.....	15
Gráfico 5 - Percentagem de leite nos lanches 2012-2014 .....	16
Gráfico 6 - Percentagem de fruta nos lanches 2012-2014.....	16
Gráfico 7 – Percentagem de sumos, refrigerantes e bebidas tipo <i>iced tea</i> 2012-2014.....	17
Gráfico 8 - Percentagem de doces e salgados 2012-2014 .....	17

## 1. INTRODUÇÃO

O projeto “A minha lancheira”, desenvolvido no âmbito do Programa Regional do Alentejo para a Promoção da Alimentação Saudável, iniciou-se no ano letivo 2011/2012 e em três anos letivos abrangeu 4026 alunos. O principal objetivo deste projeto é promover escolhas alimentares saudáveis para os lanches escolares dos alunos do 1º ciclo, através da sensibilização dos alunos e dos pais/encarregados de educação para esta temática.

Em cada ano letivo são traçados como objetivos específicos o aumento em 5% do consumo de pão, leite branco e similares, iogurte sem elementos adicionados e fruta e a diminuição, também em 5%, do consumo de doces/salgados e sumos/refrigerantes.

No início de cada ano letivo o projeto é apresentado pelas equipas de saúde escolar aos professores da sua área de abrangência, cabendo-lhes a seleção das turmas participantes e o cumprimento das atividades implícitas.

Este projeto propõe como atividades mínimas obrigatórias:

- A observação e registo de lanches numa semana do primeiro e do terceiro período, em dias interpolados (efetuados pelos professores);
- Uma sessão de apresentação do projeto aos pais/encarregados de educação (com sensibilização para a temática da alimentação saudável e atividade física). Nesta sessão são entregues as lancheiras e é assinado um compromisso, onde os pais e encarregados de educação se responsabilizam por enviar apenas lanches saudáveis para os seus educandos.
- Uma ação de promoção e educação para a saúde com os alunos.

Para além das actividades mínimas obrigatórias, no ano letivo 2013/2014, introduziu-se uma caderneta com 9 autocolantes com a finalidade de promover a escolha de alimentos saudáveis de uma forma continuada. Estabeleceu-se que, uma vez por mês, num dia selecionado de

forma aleatória, o professor e/ou equipa de saúde escolar entregariam o autocolante escolhido, a cada um dos alunos, caso tivessem o alimento apresentado.

O presente relatório tem como objetivo apresentar a avaliação dos anos letivos 2012/2013 e 2013/2014.

## 2. AVALIAÇÃO

### 2.1.Participantes

No ano letivo 2012/2013, participaram 85 turmas no projeto “A minha lancheira”, com um total de 1547 alunos e 94 turmas no ano letivo 2013/2014, com um total de 1760 alunos.

**Tabela 1: Identificação dos participantes no Litoral Alentejano 2012-2014**

CONCELHO	ESCOLA	2012/2013	Nº turmas	2013/2014	Nº turmas
Odemira	Agrupamento de Escolas de Sabóia: JI / EB1 de Sabóia	36	3	-	-
	Agrupamento de Escolas de V. N. Milfontes, Odemira: EB1 de V. N. Milfontes	186	8	-	-
	Agrupamento de Escolas de Odemira: EB1 de Odemira	-	-	70	3
	Agrupamento de Escolas de Odemira: EB1 de Boa Vista dos Pinheiros	-	-	63	3
Sines	Agrupamento. Vertical de escolas de Sines: Escola Básica nº 1	62	3	-	-
	Agrupamento Vertical de escolas de Sines: Escola Básica nº 2	-	-	47	2
Grândola	Agrupamento Vertical de Escolas de Grândola: EB1 de Cadoços	13	1	15	1
	Agrupamento Vertical de Escolas de Grândola: Centro Escolar de Melides	9	1	71	4
	Agrupamento Vertical de Escolas de Grândola: EB1 de Grândola	95	5	92	4
Alcácer do Sal	Agrupamento de Escolas de Alcácer do Sal: EB1 do Bº S. João/Olival Queimado	14	1	53	3
	Agrupamento de Escolas de Alcácer do Sal: EB1 de Telheiros e JI de Telheiros	235	11	-	-
	Agrupamento de Escolas de Alcácer do Sal: JI Casa da Criança	31	2	-	-
	Agrupamento de Escolas do Torrão: EB1/JI do Torrão	84	5	42	2
<b>TOTAL</b>		<b>765</b>	<b>40</b>	<b>453</b>	<b>22</b>

Tabela 2: Identificação dos participantes no Alentejo Central 2012-2014

CONCELHO	ESCOLA	2012/2013	Nº turmas	2013/2014	Nº turmas
Alandroal	Agrupamento de Escolas do Alandroal: Centro Escolar de Santiago Maior	25	1	-	-
	Agrupamento de Escolas do Alandroal: EB1 do Alandroal	25	1	-	-
	Agrupamento de Escolas do Alandroal: EB1 de Pias	-	-	24	1
	Agrupamento de Escolas do Alandroal: EB1 Diogo Lopes Sequeira	-	-	19	1
Arraiolos	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 de Arraiolos	-	-	69	3
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 da Igreja	-	-	16	1
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 de Sabugueiro	-	-	7	1
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 de S. Pedro da Gafanhoeira	-	-	8	1
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 das Ilhas	-	-	12	1
	Agrupamento de Escolas de Arraiolos: EB1 do Vimieiro	-	-	53	3
Borba	Agrupamento de Escolas de Borba: EB1 da Orada	21	1	15	1
	Agrupamento de Escolas de Borba: EB1 da Nora	-	-	15	1
Estremoz	Agrupamento de Escolas de Estremoz: EB1 de S Bento do Cortiço	-	-	16	1
Évora	Agrupamento de Escolas nº2 de Évora: EB1 do Rossio	45	2	94	4
	Agrupamento de Escolas nº2 de Évora: EB1 Chafariz d'el Rei	26	1	51	2
	Agrupamento de Escolas nº2 de Évora: EB1 Comenda	47	2	52	2
	Agrupamento de Escolas nº3 de Évora: EB1/JI SSGiesteira	36	3	18	1
	Agrupamento de Escolas nº3 de Évora: EB1 Boa Fé	-	-	11	1
	Agrupamento de Escolas nº3 de Évora: EB1 Almeirim	-	-	22	1
	Agrupamento de Escolas nº3 de Évora: EB1 Hortas das Figueiras	91	4	81	4
	Agrupamento de Escolas nº3 de Évora: EB1 S. Manços	-	-	26	2
	Agrupamento de Escolas nº4 de Évora: EB1 Canaviais	-	-	25	1
Reguengos de Monsaraz	Agrupamento de Escolas de Reguengos de Monsaraz	69	3	45	2
<b>TOTAL</b>		<b>385</b>	<b>18</b>	<b>679</b>	<b>35</b>

**Tabela 3: Identificação dos participantes no Baixo Alentejo 2012-2014**

CONCELHO	ESCOLA	2012/2013	Nº turmas	2013/2014	Nº turmas
Beja	Agrupamento de Escolas nº2 - Mário Beirão - Beja - EB1/JI de Albernoa	51	3	-	-
	Agrupamento de Escolas nº1 - Santa Maria - Beja EB1/JI de Baleizão	41	3	-	-
Moura	Agrupamento de Escolas de Moura EB1 Santo Aleixo da Restauração	21	1	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>113</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Tabela 4: Identificação dos participantes no Norte Alentejano 2012-2014**

CONCELHO	ESCOLA	2012/2013	Nº turmas	2013/2014	Nº turmas
Campo Maior	Agrupamento de Escolas de Campo Maior: EB1 da Fonte Nova	-	-	20	1
Castelo de Vide	Agrupamento de Escolas de Castelo de Vide: EB1/ JI de Castelo de Vide	94	7	-	-
	Agrupamento de Escolas de Castelo de Vide: EB1/ JI de Póvoa e Meadas	9	1	-	-
Crato	Agrupamento de Escolas do Crato EB1/JI Prof. Ana Maria Ferreira Gordo	-	-	40	2
Elvas	Agrupamento de Escolas Vila Boim EB1 de Terrugem - Vila Boim	38	2	-	-
	Agrupamento de Escolas nº 1 de Elvas EB1/ JI das Fontainhas de Elvas	21	1	-	-
	Agrupamento de Escolas nº 2 de Elvas: EB1 Calçadinha	-	-	24	2
	Agrupamento de Escolas nº 1 de Elvas: EB1 Raposeira	-	-	39	2
Gavião	Agrupamento Vertical de Gavião: EB1 de Gavião	-	-	19	1
	Agrupamento Vertical de Gavião: EB1 da Comenda	-	-	16	1
Marvão	Agrupamento de Escolas de Marvão: EB1/ JI de Ammaia - Portagem	11	1	16	1
Monforte	Agrupamento de Escolas de S Mamede EB1 de Monforte	-	-	66	3
Nisa	Agrupamento de Escolas de Nisa EB1 de Nisa	-	-	21	1
	Agrupamento de Escolas de Nisa EB1/JI de Tolosa	-	-	38	2
Fronteira	Agrupamento de Escolas de Fronteira EB1/JI Frei Manuel Cardoso	-	-	107	5
	Agrupamento de Escolas de Fronteira EB1/JI de Cabeço de Vide	-	-	52	3

(cont.)

(cont.)

CONCELHO	ESCOLA	2012/2013	Nº turmas	2013/2014	Nº turmas
Portalegre	Agrupamento de Escolas do Bonfim: EB1/ JI da Alagoa	14	1	13	1
	Agrupamento de Escolas do Bonfim: EB1/ JI das Carreiras	12	1	10	1
	Agrupamento de Escolas do Bonfim: EB1/ JI de Monte Carvalho	28	2	-	-
	Agrupamento de Escolas do Bonfim: EB1 dos Fortios	-	-	41	2
	Agrupamento de Escolas nº1 de Portalegre: EB1 de Caia e Nave Longa	24	2	20	2
	Agrupamento de Escolas nº1 de Portalegre: EB1/ JI da Urra	33	2	24	2
	Agrupamento de Escolas nº1 de Portalegre: EB1/JI de Alegrete	-	-	24	2
	Agrupamento de Escolas nº1 de Portalegre: EB1/JI do Reguengo	-	-	26	2
	Agrupamento de Escolas nº1 de Portalegre: EB1 de Vale de Cavalos	-	-	12	1
	<b>TOTAL</b>		284	20	628

Tabela 5: Síntese – Participantes no Projeto – Alentejo 2012-2014

ÁREAS	2012/2013				2013/2014			
	Nº de alunos			Nº turmas	Nº de alunos			Nº turmas
	Total	1ª vez	Cont.		Total	1ª vez	Cont.	
Alentejo Central	385	308	77	18	679	456	223	35
Baixo Alentejo	113	113	0	7	0	0	0	0
Litoral Alentejano	765	729	36	40	453	196	257	22
Norte Alentejano	284	262	22	20	628	561	67	37
<b>TOTAL</b>	1547	1412	135	85	1760	870	910	94

Da análise da tabela 5 verifica-se um aumento do número de alunos/turmas que integraram o projeto em 2013/2014, quando comparado com 2012/2013. Também se observa um aumento significativo do número de alunos que integram o projeto pelo segundo ano letivo bem como uma diminuição de alunos que integraram o projeto pela primeira vez.

## 2.2.Sessões com os alunos, pais e encarregados de educação

Descrição das atividades	2012/2013	2013/2014
Nº de sessões de apresentação do projeto aos pais/encarregados de educação	52	89
Nº pais/encarregados de educação presentes na sessão de apresentação do projeto	931	942
Nº de ações de promoção e educação para a saúde	67	192
Nº alunos presentes em ações de promoção e educação para a saúde	2003	1998
Nº pais/encarregados de educação presentes em ações de promoção e educação para a saúde	931	1041
Nº de turmas com devolução dos resultados do projeto	21	53

No geral verifica-se um número significativamente superior de apresentações do projeto no ano 2013/2014, no entanto não se registam alterações significativas relativamente ao número de pais/encarregados de educação presentes. Foi também visível um maior número de ações de promoção e educação para a saúde no ano letivo 2013/2014, assim como de devoluções dos resultados do projeto.

A existência de um maior número de alunos em ações face aos existentes deve-se à realização de atividades que abrangem simultaneamente alunos de outras turmas.

As temáticas incluídas nas ações de promoção e educação para a saúde foram:

- A roda dos alimentos.
- Ementas escolares.
- Exercício físico.
- Higiene e segurança alimentar
- Importância da fruta, da água e da sopa.
- Importância do lanche, do pequeno-almoço e das restantes refeições.
- Número de refeições diárias.
- Promoção de escolhas alimentares saudáveis.
- Quantificação de açúcar nos alimentos.
- Regras no refeitório
- Saúde oral
- Sono e repouso.



### 2.3.Avaliação qualitativa

Tal como no ano I, no ano letivo 2012/2013, solicitou-se aos professores que efetuassem uma avaliação qualitativa, com o objetivo de identificar os pontos positivos e negativos relacionados com a execução do projeto. Algumas das avaliações foram efetuadas em conjunto entre professores e equipas de saúde escolar.

Para o efeito utilizou-se um questionário que, para além de algumas questões específicas, incluía também o pedido de uma análise *swot*.

No que se refere a possíveis dificuldades sentidas na **observação/registo dos lanches** não foram registadas dificuldades. Apenas um dos professores referiu a falta de tempo para o realizar.

Ao nível da qualidade, a **lancheira** foi algumas vezes mencionada como pouco resistente e apelativa, sugerindo-se a alteração da cor.

No que diz respeito ao **impacto da lancheira na adesão a lanches saudáveis**, a maioria dos professores considerou a sua importância, na medida em que os alunos assumiram que a sua função seria apenas para transportar lanches saudáveis. Foi referido que a entrega da lancheira suscitou a melhoria na qualidade dos lanches, sendo esse impacto maior imediatamente após a distribuição. Foi considerada como um estímulo incentivador para a mudança de atitudes.

No geral, a **adesão da escola, professor (a) e pais/encarregados de educação ao projeto** foi positiva. Foi também mencionado o impacto do projeto nas refeições, nomeadamente no consumo de legumes na sopa e salada.

Foi assinalada uma adesão e motivação inicial mais significativa, quando comparada com o terceiro período, o que sugere a necessidade de reforçar a intervenção de uma forma continuada. Por este motivo introduziu-se a caderneta de autocolantes no ano III.

Dado que os resultados atingidos foram semelhantes nos dois primeiros anos, esta avaliação não foi efetuada no ano III.

**Tabela 6: Análise swot: forças, oportunidades, fraquezas e ameaças do projeto**

FORÇAS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boa articulação entre os envolvidos (escola, saúde, pais e encarregados de educação).</li><li>• Adesão e receptividade dos agrupamentos de escolas, dos professores, dos assistentes operacionais, dos pais/encarregados de educação e dos alunos.</li><li>• Importância dos conteúdos e a inclusão da temática no projeto educativo.</li><li>• Motivação dos alunos e dos pais/encarregados de educação para uma alimentação saudável e equilibrada.</li><li>• Facilidade de comunicação entre docentes e pais/encarregados de educação.</li><li>• Interesse dos responsáveis escolares em participar no projeto, no sentido de corrigir erros alimentares dos alunos.</li><li>• Motivação/preocupação dos alunos e dos pais em preparar/levar a lancheira com alimentos saudáveis.</li><li>• Existência deste projeto para reforçar/promover a educação para a saúde.</li><li>• Promoção/implementação de atividades relacionadas com exercício físico/alimentação saudável.</li><li>• O registo dos lanches em sala de aula e a lancheira aumentam a responsabilidade na escolha dos alimentos.</li><li>• Valorização da alimentação tradicional e do comércio local.</li><li>• Sessões com os alunos e com os pais/encarregados de educação.</li><li>• Consciência por parte dos alunos da qualidade dos seus lanches e quais os alimentos mais saudáveis e adequados.</li><li>• Grelha de registo dos lanches ajustada, bem estruturada e de fácil preenchimento.</li><li>• Articulação com outros projetos.</li><li>• Contribui para a mudança de hábitos alimentares.</li><li>• Envolvimento dos pais/encarregados de educação na vida escolar e nos projetos desenvolvidos pela escola.</li></ul>

**OPORTUNIDADES**

- Valorização da alimentação tradicional e da produção local.
- Venda de alimentos saudáveis na escola (a preços acessíveis).
- Existência de parcerias que possibilitam o apoio aos alunos mais carenciados, com oferta de alimentos adequados para o lanche e outras refeições.
- Articulação com outros projetos.
- Consciencialização dos pais/encarregados de educação para uma alimentação saudável.
- Oferta de leite e fruta na escola.
- Apresentação dos resultados do projeto como motivação para a sua continuação.
- Parceria entre a escola e a equipa de saúde escolar.
- Enriquecimento do currículo escolar.
- Melhoria de comportamentos.
- Abordagem do desenvolvimento integral da criança com a participação de uma equipa multidisciplinar.
- Realização de intervenções com os alunos, pais e encarregados de educação com a colaboração da equipa de saúde escolar.
- A avaliação e registo dos lanches enquanto oportunidade para a sensibilização dos alunos.
- Disponibilidade dos agrupamentos de escola para integrar o projeto nos próximos anos letivos.
- Intervenção programada e continuada que permite o acompanhamento das turmas ao longo do ano letivo.
- Possibilidade de dar continuidade ao projeto.
- A idade dos alunos.

**FRAQUEZAS**

- Número insuficiente de avaliação dos lanches.
- Alguma dificuldade em situar alguns alimentos na grelha de registo dos lanches.
- Substituição de professores titulares de turma sem haver passagem de informação sobre o projeto, em concreto do preenchimento das grelhas de registo dos lanches.
- Atraso na entrega de material (lancheiras) condicionado pelo transporte do Centro de Saúde.
- Fraca atratividade (cor ou ilustrações) e qualidade da lancheira.

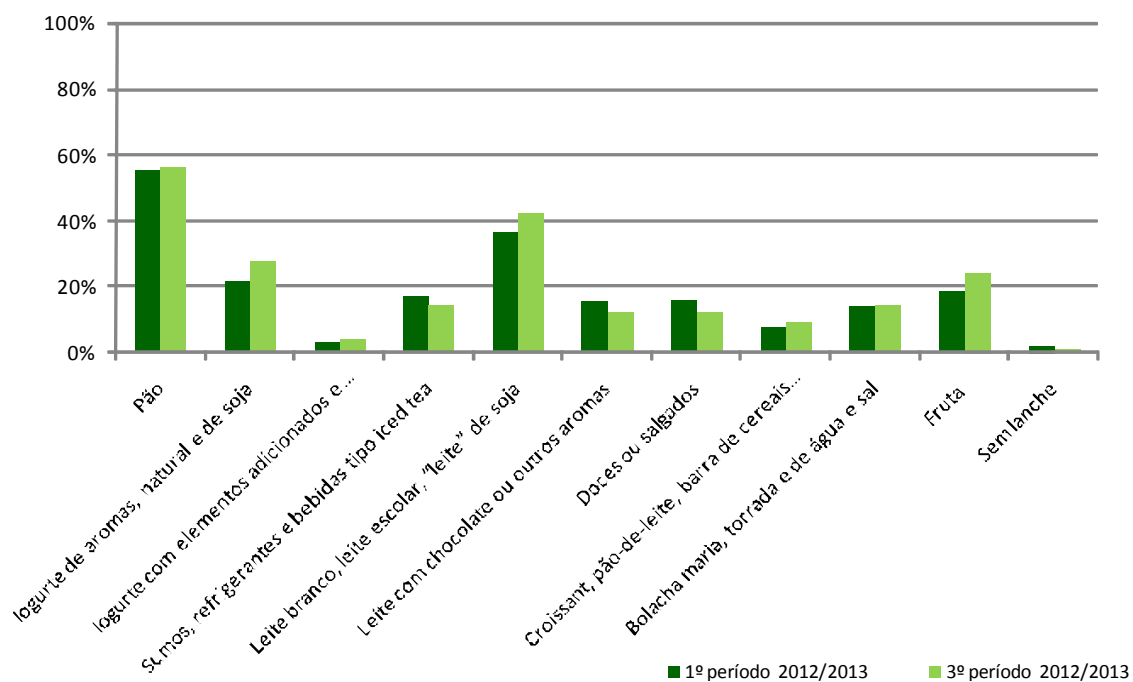
**AMEAÇAS**

- Sedentarismo por parte dos alunos.
- Indisponibilidade dos pais/ encarregados de educação.
- Existência de estabelecimentos de venda de produtos alimentares no meio envolvente.
- Ausência/indisponibilidade do professor titular.
- Atraso na entrega da grelha do registo dos lanches à equipa de saúde escolar.
- Influência da publicidade e a quase ausência de capacidade crítica, por parte das famílias, para a combater.
- Recursos económicos das famílias que optam por comprar alimentos pouco saudáveis.
- Poucos cuidados de higiene oral.
- Fraco envolvimento dos alunos na escolha/preparação dos lanches.
- Fácil acesso a *fast-food*.
- Alimentação não vigiada fora da escola.
- Maus hábitos alimentares da família.
- A mudança de hábitos não é valorizada pelos pais, encarregados de educação e famílias.
- A persistência de mitos e falsas crenças relativas a alguns produtos alimentares.
- Os pais, encarregados de educação e famílias “mimam” as crianças com alimentos pouco adequados.
- Dificuldades na obtenção de materiais de apoio para a execução de atividades.
- Fraca adesão dos pais/encarregados de educação às ações de promoção e educação para a saúde.
- Desinteresse/comodismo dos pais/encarregados de educação em alterar/preparar os lanches.
- Inexistência de espaços mais adequados para a realização de algumas atividades, nomeadamente jogos.
- Comodismo por parte de alguns pais/encarregados de educação na preparação dos lanches.
- Dificuldade em mudar hábitos alimentares e consumistas das famílias.
- Os pais e encarregados de educação não têm autoridade junto da criança para a obrigar a ter comportamentos assertivos em relação à alimentação.

## 2.4.Avaliação quantitativa

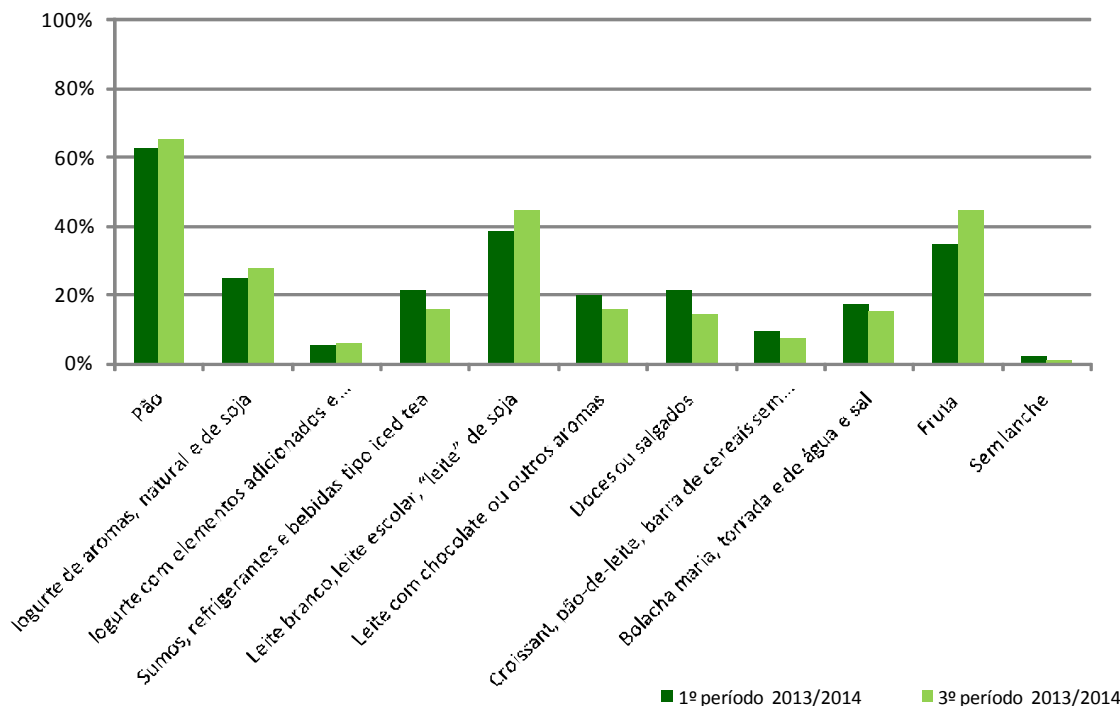
A avaliação que se apresenta de seguida é referente ao registo dos lanches efetuado pelos professores, numa semana escolhida aleatoriamente no primeiro e terceiro período de cada um dos anos letivos em avaliação.

**Gráfico 1 - Percentagem de alimentos que compõem os lanches 2012/2013**



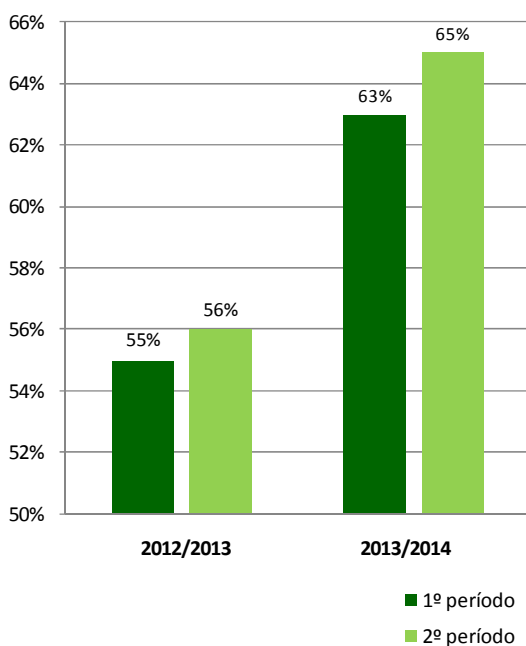
No que se refere ao ano de 2012/2013, entre a primeira e a última observação é de realçar o aumento de iogurte (aromas, natural e soja), leite (branco, escolar e de soja) e de fruta e a diminuição de doces/ salgados bem como de sumos. O pão teve um aumento de 1%.

**Gráfico 2 - Percentagem de alimentos que compõem os lanches 2013/2014**



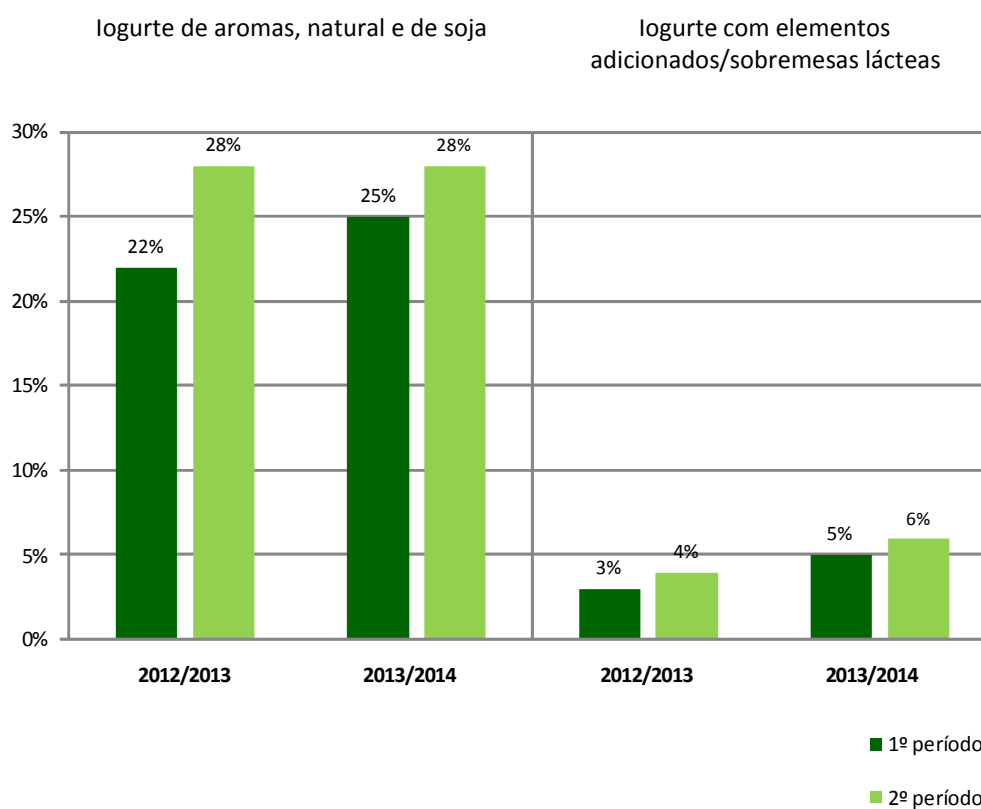
No que se refere ao ano de 2013/2014, entre a primeira e a última observação, destaca-se o aumento do leite (branco, escolar e de soja) e de fruta e a diminuição de sumos e de doces/salgados. O iogurte (aromas, natural e soja) teve um aumento de 3% e o pão de 2%.

**Gráfico 3 - Percentagem de pão nos lanches 2012-2014**



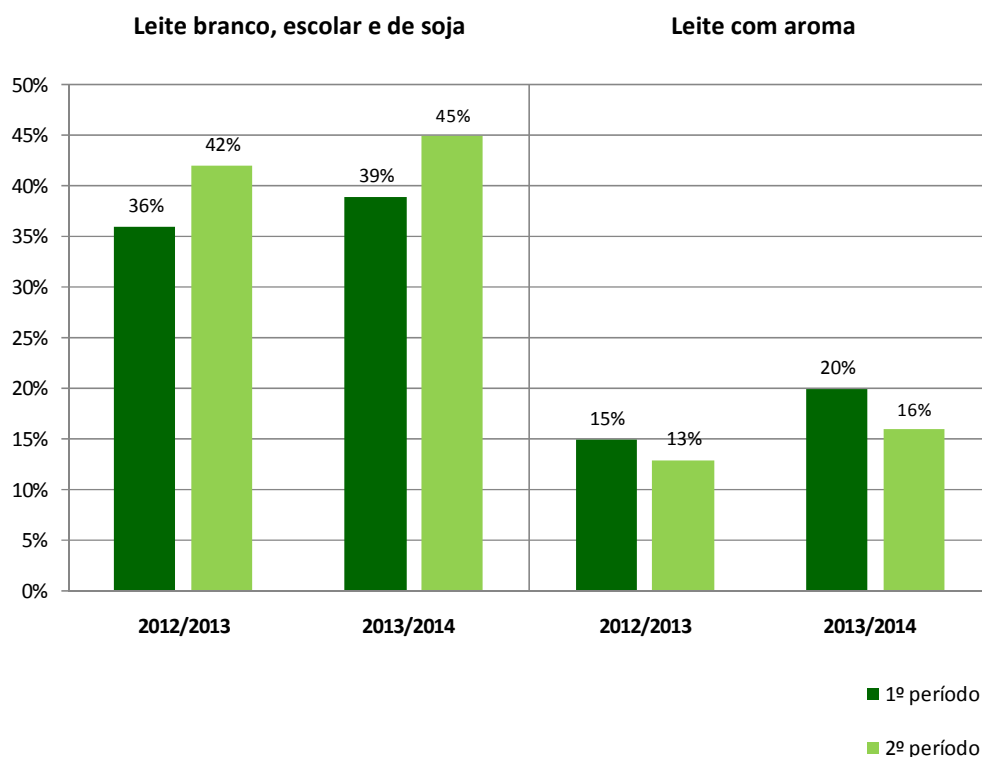
Embora pouco significativa, salienta-se o aumento do pão entre a primeira e a segunda avaliação de cada um dos anos letivos. A preferência por este alimento foi superior no ano letivo 2013/2014.

**Gráfico 4 - Percentagem de iogurte nos lanches 2012-2014**



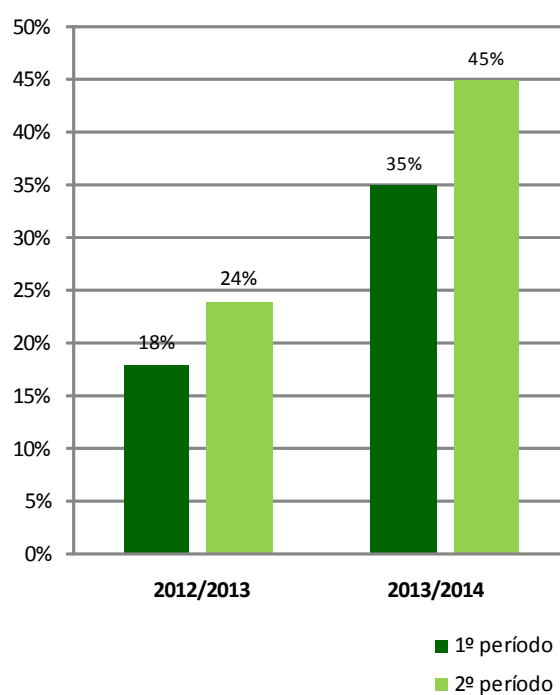
Em ambos os anos letivos é de registar a preferência por iogurtes simples, em detrimento dos iogurtes com elementos adicionados e sobremesas lácteas. Em ambos os tipos, o seu consumo aumentou da primeira para a segunda avaliação, sendo de destacar uma diferença mais significativa no ano letivo 2012/2013.

Gráfico 5 - Percentagem de leite nos lanches 2012-2014



O registo de leite simples é superior ao de leite aromatizado (chocolate, baunilha, outros). Em ambos os anos letivos, da primeira para a segunda avaliação o consumo de leite simples aumentou e o consumo de leite com aromas diminuiu.

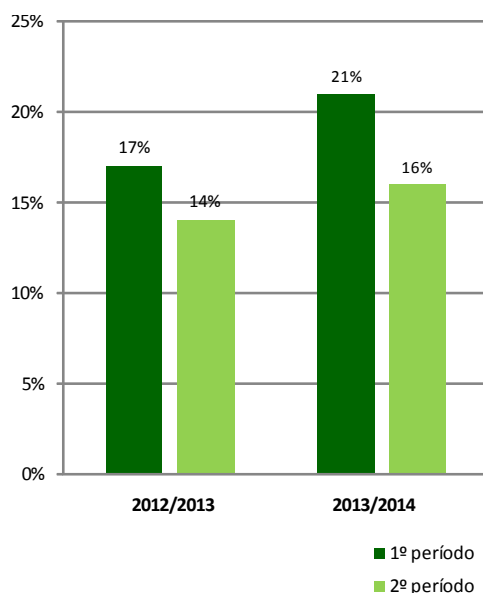
Gráfico 6 - Percentagem de fruta nos lanches 2012-2014





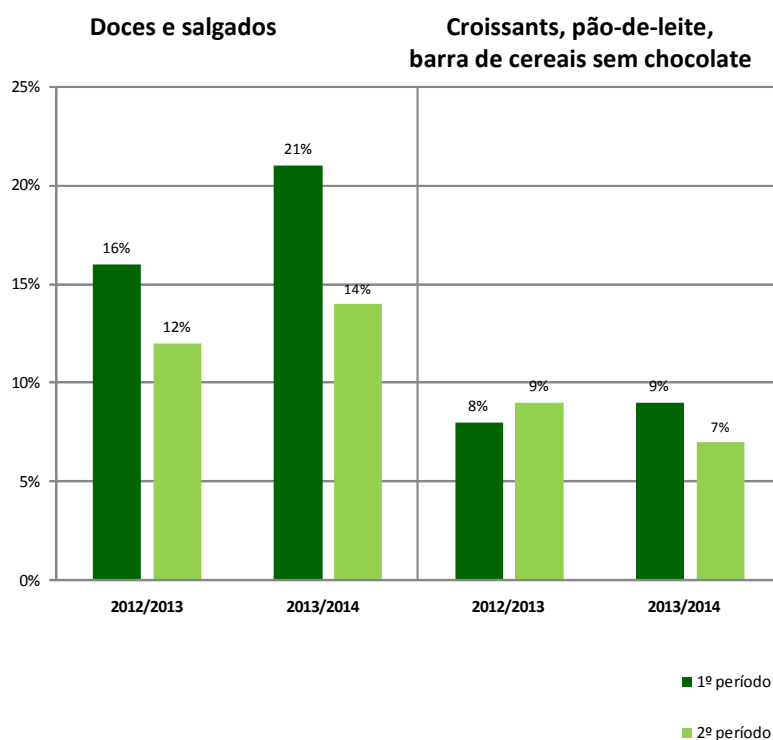
É de realçar o aumento significativo da preferência dos alunos pela fruta da primeira para a segunda avaliação, em cada ano letivo. Essa preferência, no segundo ano, é expressivamente superior quando comparado com o ano anterior.

**Gráfico 7 – Percentagem de sumos, refrigerantes e bebidas tipo *iced tea* 2012-2014**



Apesar da escolha de sumos, refrigerantes e bebidas tipo *iced tea* ainda ser frequente, é de mencionar o seu decréscimo da primeira para a segunda avaliação em ambos os anos letivos.

**Gráfico 8 - Percentagem de doces e salgados 2012-2014**



Do grupo “doce e salgado” fazem parte alimentos nutricionalmente desaconselhados, entre os quais se destacam bolos, bolachas (que não maria/torrada ou água e sal), barras de cereais achocolatadas, chocolates, batatas fritas, aperitivos, empadas, rissóis, folhados, pão com chocolate, panquecas e outros produtos embalados semelhantes. É de referir que a escolha deste tipo de alimentos decresceu da primeira para a segunda avaliação em ambos os anos letivos, sendo essa diferença mais significativa no ano letivo 2013/2014.

No que diz respeito aos croissants, pão-de-leite e barras de cereais sem chocolate as avaliações foram uniformes.

### 3. APRECIÇÃO FINAL

Mudar atitudes e comportamentos é um processo moroso, apenas possível com a junção de variados fatores sociais, familiares, culturais, económicos, entre outros. O projeto “A minha Lancheira” surge pela necessidade de oferecer um aporte nesta área, combinando a dedicação dos diferentes intervenientes, para em conjunto alcançar os objetivos traçados.

A avaliação efetuada nestes dois anos letivos demonstra resultados francamente positivos. Restringindo-nos aos indicadores e objetivos propostos concluímos que:

- A escolha de pão tem aumentado mas ainda não foi possível atingir os 5%.
- A meta dos 5% foi ultrapassada nos iogurtes de aromas no ano letivo 2012/2013. No ano letivo 2013/2014 não foi possível alcançar esse resultado, no entanto nesse mesmo ano o consumo de leite simples aumentou.
- Destaca-se o aumento significativo de leite simples, atingindo a meta dos 5%.
- A alteração mais significativa traduz-se no aumento da preferência pela fruta, ultrapassando os 5%.
- No que diz respeito aos sumos/refrigerantes e doces/salgados assistiu-se a um decréscimo superior a 5% no ano letivo 2013/2014.