

## **Resumo: Hábitos alimentares das crianças que frequentaram o Atelier de Alimentação Saudável durante o ano 2012.**

Foi aplicado um inquérito sobre a alimentação que realizam num dia de semana e num dia de fim-de-semana nas diferentes refeições a 147 alunos de quatro escolas (Fortios, Alagoa, Corredoura e Carreiras) que frequentaram o “Atelier de Alimentação Saudável” no Mercado Municipal de Portalegre, durante o ano letivo de 2012.

A elaboração desta fase do projeto foi ancorada numa metodologia qualitativa. Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Nvivo* e o *Microsoft Word*.

Os dados revelam que os alunos inquiridos referem realizar menos refeições no fim-de-semana do que em dia de semana, nomeadamente o lanche da manhã, tendo em conta que os estudantes acordam mais tarde. Por outro lado, é possível verificar o elevado consumo de doces em ambos os dias em detrimento de outros grupos alimentares, mais importantes para uma alimentação saudável e equilibrada, nomeadamente o grupo das hortícolas. O pouco consumo de água é evidente em ambos os dias, discordando assim do preconizado pela roda dos alimentos.