

Resumo: Hábitos Alimentares Referidos pelas Crianças que Frequentaram o *Atelier* Alimentação Saudável em 2013

Atelier de Alimentação Saudável fica situado no Mercado Municipal de Portalegre, funciona ao longo de todo o ano letivo e desenvolve atividades com as crianças, para melhorar os seus hábitos alimentares.

Objetivos: Avaliar os alimentos consumidos, em dia de semana e de fim-de-semana, e a importância de realizar uma alimentação saudável pelos alunos que frequentaram o *Atelier* de Alimentação Saudável, no ano de 2013.

Método: As crianças preencheram o questionário em sala de aula, com a colaboração e supervisão dos professores. Este estudo foi realizado tendo por base uma metodologia qualitativa, através de análise de conteúdo, e com o recurso ao programa *Microsoft Word*.

Resultados: Os grupos de alimentos da roda dos alimentos que foram referidos pelas crianças nos dois dias analisados, no ano 2013, por ordem decrescente, foram: Cereais e Tubérculos; Lacticínios; Carne, Peixe e Ovos; Hortícolas; Fruta; Óleos e Gorduras; Leguminosas; Água.

Em dia de fim-de-semana, existe menos referência à refeição do Lanche da Manhã. De modo geral os alunos entendem qual a importância de uma alimentação saudável, entre várias coisas, associam que é necessário consumir frutas e vitaminas, e que serve para ajudar a crescer de forma saudável.

Conclusão: Sugerimos a realização de uma ação de formação aos participantes, pais e educadores, de forma a compreenderem a

grande variedade de nutrientes que são obtidos através de uma alimentação saudável. E reforçando a importância do consumo de leguminosas e da água, pois foram os alimentos menos mencionados.