

Turma	Pegou hortaliça		Pegou fruta	
	Sim	Não	Sim	Não

Observações (Anotar qualquer outra situação que possa interferir na análise dos dados.)

Para preencher segundo o quadro acima. (Resumo das observações.)

Observações	Turma 1	Turma 2	Turma 3	Turma 4	Turma 5	Turma 6	Turma 7
Total de alunos matriculados							
Quantos faltaram?							
Quantos aderiram à merenda?							
Quantos não comeram a merenda?							
Quantos pegaram hortaliças?							
Qtos não pegaram hortaliças							
Quantos pegaram fruta?							
Quantos não pegaram frutas							
Observações	Turma 8	Turma 9	Turma 10	Turma 11	Turma 12	Turma 13	Turma 14
Total de alunos matriculados							
Quantos faltaram?							
Quantos aderiram à merenda?							
Quantos não comeram a merenda?							
Quantos pegaram hortaliças?							
Qtos não pegaram hortaliças							
Quantos pegaram fruta?							
Quantos não pegaram frutas							

Turma/cor crachá	Comeu Hortaliça			Comeu Fruta			
	Sim	Não	Parcialmente	Sim	Não	Parcialmente	Levou a fruta

Observações (Anotar qualquer outra situação que possa interferir na análise dos dados.)

Favor checar os dois roteiros – pegou e este para preencher a planilha abaixo

Observações	Turma 1	Turma 2	Turma 3	Turma 4	Turma 5	Turma 6	Turma 7
Quantos comeram hortaliças ?							
Qtos comeram parcialmente hortaliças							
Quantos não comeram hortaliças?							
Quantos comeram frutas ?							
Qtos comeram parcialmente frutas							
Quantos não comeram frutas							
Quantos levaram frutas?							
Observações	Turma 8	Turma 9	Turma 10	Turma 11	Turma 12	Turma 13	Turma 14
Quantos comeram hortaliças ?							
Qtos comeram parcialmente hortaliças							
Quantos não comeram hortaliças?							
Quantos comeram frutas ?							
Qtos comeram parcialmente frutas							
Quantos não comeram frutas							
Quantos levaram frutas?							

Anexo B – Questionário aplicado aos professores (Diagnóstico Inicial)**Projeto FLV****EMBRAPA/UERJ/ SMS/SES/INCA****(diagnóstico inicial)****Questionário de avaliação de consumo de frutas e hortaliças para Professores do 1º Ciclo**

1. Data:	2. Hora:
3. Entrevistador:	
4. Nome do professor :	5. Turma que leciona:
6. Escola:	
6.1 - há quanto tempo trabalha como professor ?	
6.2- há quanto tempo trabalha nesta escola ?	

1) Sobre o consumo de frutas e hortaliças dos alunos

7. Você acha que a maioria dos seus alunos do 1º ciclo consome, na escola, as frutas que recebem?

- 1- () Consomem tudo
 2- () Consomem parcialmente
 3- () Não consomem

8. Na sua opinião:

8.1. Quais as frutas preferidas pelos alunos (servidas na escola)?

.....

8.2. Quais as frutas que os alunos não gostam ou não costumam comer na escola?

.....

8.3. No caso de não consumirem ou consumirem parcialmente, qual o motivo?

.....

9. Você acha que a maioria dos alunos da sua sala de 1ºciclo consomem, na escola, verduras e legumes, crus ou cozidos, que recebem? (*Exceto batata, mandioca, cará e inhame*)

- 1- () Consomem tudo
 2- () Consomem parcialmente
 3- () não consomem

Na sua opinião:

9.3. Quais as hortaliças preferidas pelos alunos (servidas na escola)?

.....

9.4. Quais as hortaliças que os alunos não gostam ou não costumam comer na escola?

.....

9.5. No caso de não consumirem ou consumirem parcialmente, qual o motivo?

.....

2) Sobre o consumo do professor entrevistado

Agora eu vou fazer algumas perguntas sobre sua alimentação.

10. Na sua opinião:

- 1- Seu consumo de frutas é: 1- () alto 2- () suficiente 3- () baixo
 2- Seu consumo de legumes é: 1- () alto 2- () suficiente 3- () baixo
 3- Seu consumo de verduras é: 1- () alto 2- () suficiente 3- () baixo
 (se for baixo, em qualquer dos casos, ir para a questão 11)

11. Qual o motivo do baixo consumo? (Não ler as opções abaixo. Assinalar com um X as alternativas abaixo, de acordo com a resposta do entrevistado.)

MOTIVOS	1.FRUTAS	2.LEGUMES	3.VERDURAS
1.São caros			
2.Falta de hábito/não tenho costume			
3.Não gosto muito			
4.São difíceis de comprar			
5.São difíceis de preparar			
6.São difíceis de comer fora de casa			
7.Falta de tempo			
8.Pouca informação sobre esses alimentos			
9.Presença de agrotóxicos			
10.Não sustenta			
11.Fora de casa eu não confio			
12.Outros () ()			

12. Você come a merenda oferecida na escola?

- 1- () Sim 2- () Não

12.1. Em caso negativo, por que você não come a merenda oferecida na escola? Fale o(s) motivo(s):

.....

13. Em quantos dias da semana, o(a) sr(a) costuma comer pelo menos um tipo de verdura ou legume (alface, tomate, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha – não vale batata, mandioca ou inhame)?

- 1- () 1 a 2 dias por semana
 2- () 3 a 4 dias por semana
 3- () 5 a 6 dias por semana
 4- () todos os dias
 5- () quase nunca (pule para a questão 17)
 6- () nunca (pule para a questão 17)

14. Em quantos dias da semana, o(a) sr(a) costuma comer salada de alface e tomate ou salada de qualquer outra verdura ou legume cru?

- 1- () 1 a 2 dias por semana
 2- () 3 a 4 dias por semana
 3- () 5 a 6 dias por semana
 4- () todos os dias
 5- () quase nunca (pule para a questão 15)
 6- () nunca (pule para a questão 15)

15. Num dia comum, o(a) sr(a) come este tipo de salada:

- 1- () no almoço (1 vez no dia)
- 2- () no jantar ou
- 3- () no almoço e no jantar (2 vezes no dia)

16. Em quantos dias da semana, o(a) sr(a) costuma comer verdura ou legume cozido junto com a comida ou na sopa, como por exemplo, couve, cenoura, chuchu, berinjela, abobrinha, sem contar batata, mandioca ou inhame?

- 1- () 1 a 2 dias por semana
- 2- () 3 a 4 dias por semana
- 3- () 5 a 6 dias por semana
- 4- () todos os dias
- 5- () quase nunca (*pule para a questão 17*)
- 6- () nunca (*pule para a questão 17*)

17. Num dia comum, o(a) sr(a) come verdura ou legume cozido:

- 1- () no almoço (1 vez no dia)
- 2- () no jantar ou
- 3- () no almoço e no jantar (2 vezes no dia)

18. Em quantos dias da semana o(a) sr(a) costuma comer frutas?

- 1- () 1 a 2 dias por semana
- 2- () 3 a 4 dias por semana
- 3- () 5 a 6 dias por semana
- 4- () todos os dias
- 5- () quase nunca (*pule para a questão 19*)
- 6- () nunca (*pule para a questão 19*)

19. Num dia comum, quantas vezes o(a) sr(a) come frutas?

- 1- () 1 vez no dia
- 2- () 2 vezes no dia
- 3- () 3 ou mais vezes no dia

3) Sobre Hortas

20. Você tem interesse em planta uma horta na escola? 1- () Sim 2- () Não

21. Tem horta na sua casa? 1- () Sim 2- () Não

21.1. Em caso afirmativo, o que tem plantado lá?

.....

.....

22. Tem algum árvore frutífera na sua casa ? 1- () Sim 2- () Não

22.1. Em caso afirmativo, o que tem plantado lá?

.....

.....

4) Sobre culinária

23. Você gosta de cozinhar 1- () Sim 2- () Não

24 . Você costuma cozinhar em casa?

1- () sim, nos finais de semana

2- () sim, no meio de semana

3- () sim, todos os dias

4- () não

5) Sobre atividades na escola

25. Você desenvolve alguma atividade relacionada à alimentação com seus alunos?

1- () Sim 2- () Não

25.1. Em caso afirmativo, quais?

.....
.....
.....
.....

25.2 Quando você costuma desenvolvê-las? *(Em que momento, em sala de aula, em outros locais, etc.)*

.....
.....

25.3. Quais materiais você costuma utilizar?

.....
.....
.....
.....

26. Você teria interesse em participar de atividades relacionadas à discussão sobre alimentação e saúde aqui na escola?

1- () Sim 2- () Não

27. Para você quais seriam os melhores dias e horários para estas atividades serem desenvolvidas?

.....
.....
.....

Sr(a) XX Agradecemos pela sua colaboração. Se tivermos alguma dúvida voltaremos a lhe procurar.

2) DIAGNÓSTICO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA ESCOLA

17. Já foram desenvolvidas atividades que abordassem o tema da alimentação na sua escola?

() Sim () Não

17.1. Quando

(ano)?.....

17.2. Quais as atividades foram trabalhadas? (artísticas, incluindo os jogos lúdicos, etc).

.....
.....

17.3. Quais temas foram abordados?

.....
.....

18. Quais as atividades já desenvolvidas com as crianças, tendo em vista os projetos pedagógicos da escola de forma geral? (*ler as alternativas*)

() Artes Plásticas (desenho, pintura, modelagem, cartazes, etc);

() Dança (folclóricas, coreografias criadas pelos professoras e/ou crianças, etc);

() Música (canto, criação de letras, instrumentos musicais, coral, etc).

() Teatro (fantoques, peças, etc).

() Outras: especifique:

.....
.....

18.1. Estas atividades são desenvolvidas :

() cotidianamente () eventualmente

19. Quais materiais são utilizados em sala de aula para trabalhar o tema alimentação?(folder, cartaz, material fornecido pelo INAD, etc.)

.....
.....
.....

20. Quais os professores do 1º ciclo ou de salas de leitura que costumam trabalhar este tema na sala de aula?

(*citar os nomes dos professores*)

.....
.....
.....

21. Estão previstas atividades de promoção da alimentação saudável para o ano de 2008? Caso sim, quais?

.....
.....
.....

22. Que momentos facilitadores e oportunidades você identifica no seu espaço de trabalho para desenvolver ações de Promoção da Alimentação Saudável?

() semana de Alimentação escolar

() atividades pedagógicas de rotina do currículo

() Programa de alimentação escolar

() Com gosto de saúde

() Outros. Cite

23. Quais os aspectos dificultadores?

.....

A próxima pergunta deve ser feita ao professor da sala de leitura, se o diretor não puder responder.

24. A escola possui literatura infantil, vídeos com tema relacionado a frutas e hortaliças?

() Sim () Não

24.1. Em caso afirmativo, como e quando esses livros são utilizados?

Listar e verificar pelo menos três títulos e respectivos autores.

.....

3) DIAGNÓSTICO SOBRE HORTAS

25. Existe horta ou canteiros com plantas comestíveis na escola? (temperos, verduras, legumes)

() sim (neste caso, passe para a questão 25.1)

() não (neste caso, passe para a questão 26)

25.1. O que tem plantado nela?

.....

25.2. Quem decide o que plantar?.....

25.3. Como os alimentos produzidos nesta horta são usados?.....

.....

25.4. Quem cuida da horta?.....

.....

25.5. Quantas vezes na semana esta pessoa está disponível para este trabalho?.....

.....

25.6. Há colaboração dos pais ou da comunidade no cuidado desta horta? () Sim () Não

25.7. As crianças participam? () Sim () Não

(Passar para a questão 26.5.)

26. Existe espaço para a criação de uma horta na escola?

() Sim (neste caso, passe para a questão 26.1.)

() Não (neste caso, passe para o próximo módulo)

26.1. Tem interesse em implementar horta? () Sim () Não

26.2. A escola já possuiu horta ou canteiros com plantas comestíveis? () Sim ()

Não

26.3. Caso já tenha tido horta, quando parou e por que?

.....

26.4. No caso de ter interesse em implantar a horta, quais seriam as pessoas na escola que poderiam se envolver nesse trabalho?

.....

26.5. Descrever o local.....

26.6. Qtos m².....

26.7. Se fosse possível uma assessoria externa para implementar uma horta ou ajudar, o que a escola esperaria dela?.....

4) ENVOLVIMENTO DA ESCOLA COM A COMUNIDADE

27. Qual o envolvimento da escola com a comunidade?

- a escola promove atividades de extensão
- a escola promove cursos
- a escola promove eventos culturais
- a escola promove festas
- outros. Citar

28. A escola possui dados sobre a comunidade em que se insere? () Sim () Não

28.1 A comunidade é: () Urbana () Rural

29. Existem experiências de moradores da comunidade com agricultura, mesmo que em pequena escala? () Sim () Não

30. Quais professores/as interessados/as em participar de projetos com horta? Citar nomes.

.....

31. A escola costuma utilizar/disponibilizar espaço para as atividades envolvendo a comunidade?

- sim
- sim , possui mas não disponibilizaria
- não

32. A escola teria interesse em contribuir para o desenvolvimento de um projeto de incentivo à prática da agricultura na comunidade? () sim () não

OBSERVAÇÃO DO ESPAÇO FÍSICO DA ESCOLA

Para responder as perguntas abaixo o entrevistador irá observar o espaço físico da Escola.

1. Existe algum material sobre alimentação exposto ou decorando o ambiente da escola (salas do 1º ciclo, corredores, pátio, refeitório?)

1.1. Quais?

.....

1.2.

Onde?.....

.....

2. As salas de aula possuem cartazes e/ou murais referente a alimentos? () Sim () Não

2.1. As salas de aula possuem cartazes e/ou murais que incentive o consumo de frutas e hortaliças?

() Sim () Não

3. No refeitório o alimento a ser servido fica ao alcance da visão dos alunos?

() Sim () Não

Anexo D – Avaliações dos módulos de formação básica



Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para promoção do consumo de frutas e hortaliças Formação Básica – módulo I

QUAL A SUA OPINIÃO?

01 - O que você achou das atividades do turno da manhã (dinâmicas, culinária e roda de conversa)?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

02 - Como foi para você a experiência de cozinhar? E de cozinhar em grupo?

03 - O que você achou do turno da tarde (Temperando conceitos)?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

04 – Sugestões: _____

05 – Em uma palavra:

“Como cheguei” _____

“Como estou saindo” _____



**Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para
promoção do consumo de frutas e hortaliças
Formação Básica – módulo II – 21/08/08**

QUAL A SUA OPINIÃO?

01 - O que você achou das atividades do turno da manhã?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

02 - O que você achou do turno da tarde?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

03 – Sugestões: _____

04 – Em uma palavra:

“Como cheguei” _____

“Como estou saindo” _____

Avaliação Geral (marque com um X)

	Péssimo	Fraco	Bom	Muito Bom
Ambiente – infra-estrutura e alimentação				
Conteúdo – Quanto à aplicação do conhecimento no seu dia-a-dia				
Alcance dos objetivos				



**Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para
promoção do consumo de frutas e hortaliças
Formação Básica – módulo III – 11/09/08**

QUAL A SUA OPINIÃO?

01 - O que você achou do desenvolvimento deste tema – parte teórica?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

02 - O que você achou da parte prática?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

03 – Sugestões: _____

04 – Em uma palavra:

“Como cheguei” _____

“Como estou saindo” _____

Avaliação Geral (marque com um X)

	Péssimo	Fraco	Bom	Muito Bom
Ambiente – infra-estrutura e alimentação				
Conteúdo – Quanto à aplicação do conhecimento no seu dia-a-dia				
Alcance dos objetivos				



**Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para
promoção do consumo de frutas e hortaliças
Formação Básica – módulo IV – 29/09/08**

QUAL A SUA OPINIÃO?

01 - O que você achou do desenvolvimento deste tema – parte teórica/conceitual?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

02 - O que você achou da parte prática (dinâmica, atividade nos grupos)?

Pontos Positivos: _____

Pontos Negativos: _____

03 – Sugestões: _____

04 – Em uma palavra:

“Como cheguei” _____

“Como estou saindo” _____

Avaliação Geral (marque com um X)

	Péssimo	Fraco	Bom	Muito Bom
Ambiente – infra-estrutura e alimentação				
Conteúdo – Quanto à aplicação do conhecimento no seu dia-a-dia				
Alcance dos objetivos				

Anexo E – Folder educativo apresentando 12 passos para alimentação saudável

Projeto gráfico: Igor Valerim; Fausto Amaro; Daniel Martins / Escritório de Relações Públicas



12 passos para uma alimentação saudável

Realização



Apoio



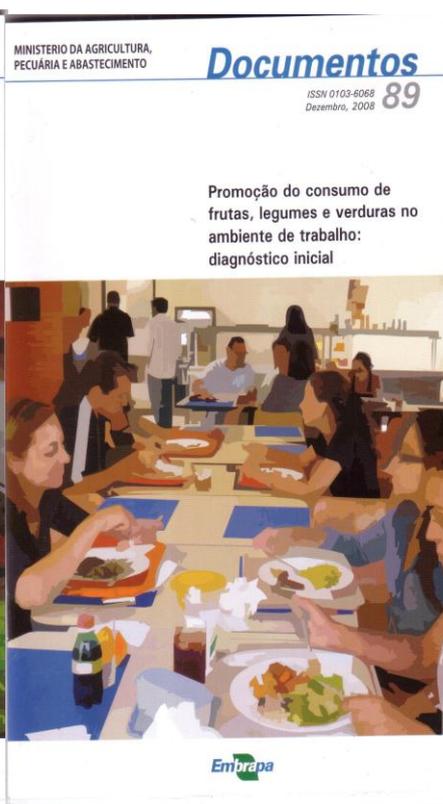
12 passos para uma alimentação saudável

- 1** **Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma, no mínimo, cinco porções por dia.**
Coma legumes e verduras no almoço e no jantar. Acrescente fruta no café da manhã e nos lanches da manhã e da tarde. Quanto mais colorido o prato, mais nutrientes estarão presentes na refeição.
- 2** **Coma feijão no mínimo quatro vezes por semana.**
“Arroz com feijão” é uma combinação de excelente qualidade nutricional. O feijão pode ser substituído por alimentos como ervilha, grão-de-bico, soja ou lentilha, que também são ricos em ferro. A vitamina C presente na laranja, limão, acerola e caju, entre outros, melhora o aproveitamento do ferro presente nos alimentos.
- 3** **Fique atento ao tamanho das porções dos alimentos.**
Evite grandes porções de alimentos. A ideia de pagar o mesmo preço ou um pouco mais por porções maiores de comida pode parecer atraente, mas geralmente leva a gente a comer mais do que precisa.
- 4** **Reduza o consumo de doces e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, duas vezes por semana.**
Esses alimentos possuem muitas calorias em pequenas porções. Seu consumo em excesso pode levar ao surgimento da obesidade e da cárie dental. Substitua esses alimentos por frutas, que são ricas em vitaminas e bem menos calóricas.
- 5** **Faça de quatro a seis refeições por dia. Não “pule” as refeições.**
O ideal é tomar café da manhã, almoçar, jantar e fazer um pequeno lanche entre essas refeições. Assim você evita exagerar na refeição seguinte ou ficar “beliscando” o dia todo.
- 6** **Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.**
O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é importante, mas o seu excesso pode levar à hipertensão e inchaço. Evite alimentos industrializados (como biscoitos, enlatados e frios), pois eles contêm sódio como conservante. Prefira alimentos frescos e, para temperar, use ervas como salsa, cebolinha, orégano, coentro, manjeriço e outros temperos naturais, como cravo e canela.
- 7** **Beba, no mínimo, dois litros de líquidos por dia. Evite refrigerantes e bebidas alcoólicas.**
Beba muita água. Outras opções são sucos, chás de ervas ou água de coco. Os refrigerantes contêm alto teor de açúcar e prejudicam a absorção de alguns nutrientes. As bebidas alcoólicas também têm muitas calorias.
- 8** **Aprecie a sua refeição. Coma devagar.**
Procure fazer as refeições em ambiente calmo, sem pressa, mastigando bem os alimentos. Evite comer em frente à TV ou computador. Quem come rápido e sem atenção come mais do que precisa. Coma devagar e desfrute o sabor dos alimentos. Aproveite a refeição como um momento de convivência com a família.
- 9** **Reduza o consumo de alimentos gordurosos para, no máximo, uma vez por semana.**
Consuma mais peixes e aves do que carne vermelha retirando, sempre, a gordura visível antes do preparo. Evite frituras. Não utilize margarina, gordura vegetal hidrogenada ou manteiga para cozinhar. Reduza, também, o consumo de óleo vegetal. Para uma família de quatro pessoas, o ideal é usar no máximo uma lata de óleo por mês.
- 10** **Seja ativo. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física regularmente.**
Procure praticar atividades físicas todos os dias. Escolha uma atividade que te proporcione prazer e diversão. Caminhe pelo bairro, suba escadas, diminua o número de horas em frente à TV ou computador.
- 11** **Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.**
Na vida adulta, o peso não deveria variar mais de 5kg a mais ou a menos dos limites esperados, exceto no caso de gestantes. Observe se roupas mais antigas ainda cabem em você. Procure um profissional de saúde para avaliar seu peso.
- 12** **Monte seu prato com alimentos variados em diferentes proporções.**
Divida seu prato em quatro partes iguais. Duas partes devem ser de legumes, verduras e leguminosas (feijão, ervilha...). Uma parte, de arroz ou massa ou pão ou batata ou aipim ou farofa; e a última parte, de carne de boi ou de frango, sem gordura, ovos ou peixe. De sobremesa, frutas! Evite beber líquidos no momento da refeição ou beba o menor volume possível.

Anexo F – Séries Documento – Embrapa



CRECHES



EMPRESAS



ESCOLAS



PSF/PACS



PONTOS DE VENDA