

Relatório Anual de Avaliação Qualitativa do Plano de Ementas

**SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL
INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU**

ANO LETIVO 2021/2022

AGOSTO 2022



1. ÂMBITO

Uma alimentação saudável requer uma ingestão de alimentos equilibrada e adequada às necessidades energéticas individuais e um correto fracionamento da energia ao longo do dia. As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são responsáveis por proporcionar uma alimentação adequada às necessidades nutricionais dos seus clientes. O planeamento de ementas e quantidade per capita corretas a oferecer é fundamental para que as necessidades nutricionais dos clientes sejam satisfeitas.

Os Serviços de Ação Social (SAS) do Instituto Politécnico de Viseu (IPV) têm como cliente principal jovens de 18 a 25 anos, que frequentam o ensino universitário, tendo à disposição de todos os alunos 3 refeitórios:

- Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu (ESTGV) com 300 lugares sentados;
- Escola Superior de Educação (ESE) com 150 lugares sentados;
- Escola Superior de Saúde (ESS) com 100 lugares sentados.

Em termos de oferta alimentar, os clientes têm à sua disposição uma refeição social composta por: Sopa, Prato de Carne, Prato de Peixe, Prato Dieta ou Prato Vegetariano e Sobremesa, ao Almoço e ao Jantar.

Nos refeitórios as refeições são servidas por meio de um balcão térmico, com funcionários que realizam o empratamento e distribuição. Deste modo, os clientes consomem a quantidade pré-definida das preparações disponíveis.

2. OBJETIVOS

O presente relatório tem como objetivo fazer o resumo do ano letivo 2020/2021, relativamente à avaliação Qualitativa do Plano de Ementas mensal das refeições servidas nos refeitórios do IPV, de modo a verificar a adequação nutricional, tendo por base a oferta alimentar para consumo em relação às necessidades nutricionais do cliente tipo. Sem minimizar a importância de uma avaliação quantitativa, a alimentação saudável é mais abrangente do que a proporção ajustada em macro e micronutrientes. Assim, os aspetos sensoriais, são também importantes numa alimentação equilibrada e promotora de saúde, pois uma refeição adequada do ponto de vista nutricional, não é necessariamente apetecível e atrativa do ponto de vista sensorial.

3. METODOLOGIA

De modo a avaliar o plano de ementas mensal do IPV ao longo do ano letivo 2021/2022 e a sua adequação a uma população universitária foi aplicado o método AQE (Avaliação Qualitativa de Ementas), através do preenchimento do AQE Resumido (AQE-r) e AQE Técnicas de Confeção.

A avaliação resumida (AQE-r) tem o intuito de proporcionar um panorama geral com indicadores de alguns detalhes que interferem na qualidade da ementa elaborada. Deste modo, verifica-se a distribuição do tipo de oferta de carne e pescado; de arroz, batata e massa; de leguminosas; de hortícolas; de fruta e doce; de alimentos fritos; ausência de hortícolas; além da repetição e monocromia de pratos, entre outros. De modo a tornar a avaliação mais completa foi aplicada a ramificação sobre técnicas de confeção (AQE-tc), onde se pode averiguar, de uma forma individualizada e específica, as técnicas culinárias e as técnicas complementares, empregues a cada um dos três componentes distintos que formam o prato completo, como carne, pescado e ovo; acompanhamentos AC1 (hidratos de carbono), AC2 (hortícolas crus ou confeccionados) e AC3 (leguminosas).



4. AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE EMENTAS – ANO LETIVO 2021/2022

Durante o ano letivo 2021/2022, foram avaliados 11 planos de ementas mensais que compreendem o plano de refeições a serem servidas pela Empresa Eurest nas Unidades Alimentares (UA) do IPV, disponível no site do SAS IPV (<https://www.ipv.pt/sas/alimentacao.htm>).

O método AQE-r foi aplicado a um conjunto de 2603 pratos que compreendem as diversas refeições, nomeadamente: 594 sopas, 594 pratos de carne, 594 pratos de peixe e 594 pratos de dieta e 227 pratos vegetarianos.

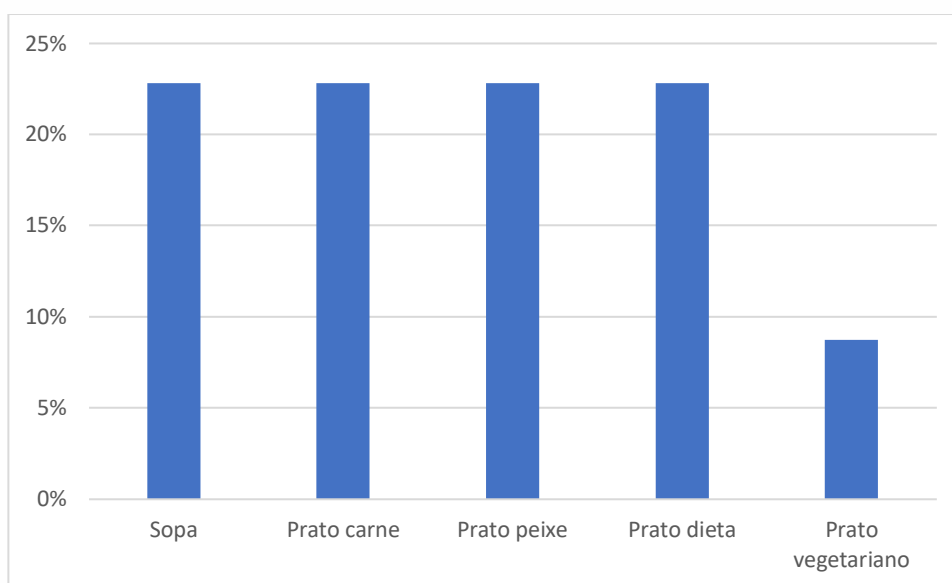


Gráfico 1 – Distribuição do número total de pratos avaliados segundo o método AQE-r

4.1. SOPA

Ao longo do ano, verificou-se que em todas as refeições é disponibilizado o prato de sopa diariamente. Uma oferta maioritariamente rica em produtos hortícolas (mais de 2 variedades) e numa consistência normal (líquida com produtos hortícolas sólidos).

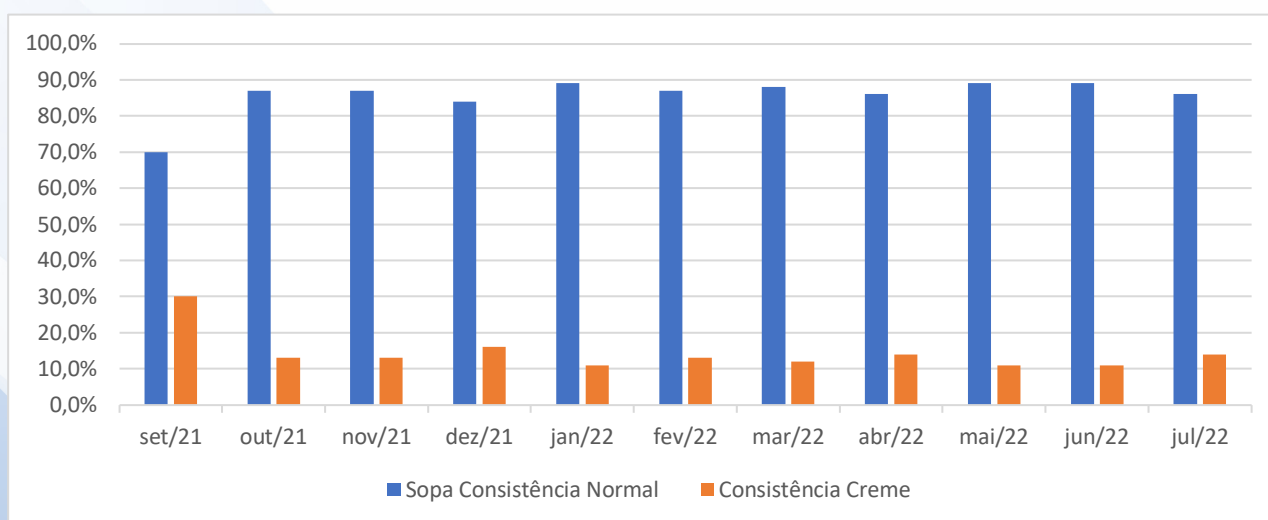


Gráfico 2 – Distribuição percentual da Oferta diária de sopas segundo a sua textura/consistência.



Em termos de composição, foi possível verificar uma distribuição equilibrada ao longo do ano de sopas ricas em mais do que 2 hortícolas e de sopas com leguminosas. As sopas com “carne sem hortícolas e leguminosas” e “sopa com 2/menos variedades de hortícolas” apresentam-se em menor número. Verificou-se também que, mensalmente, algumas sopas como “canja de galinha” e “caldo-verde” se encontram acima das recomendações, que determinam no máximo o consumo de até 1 vez em cada 2 semanas.

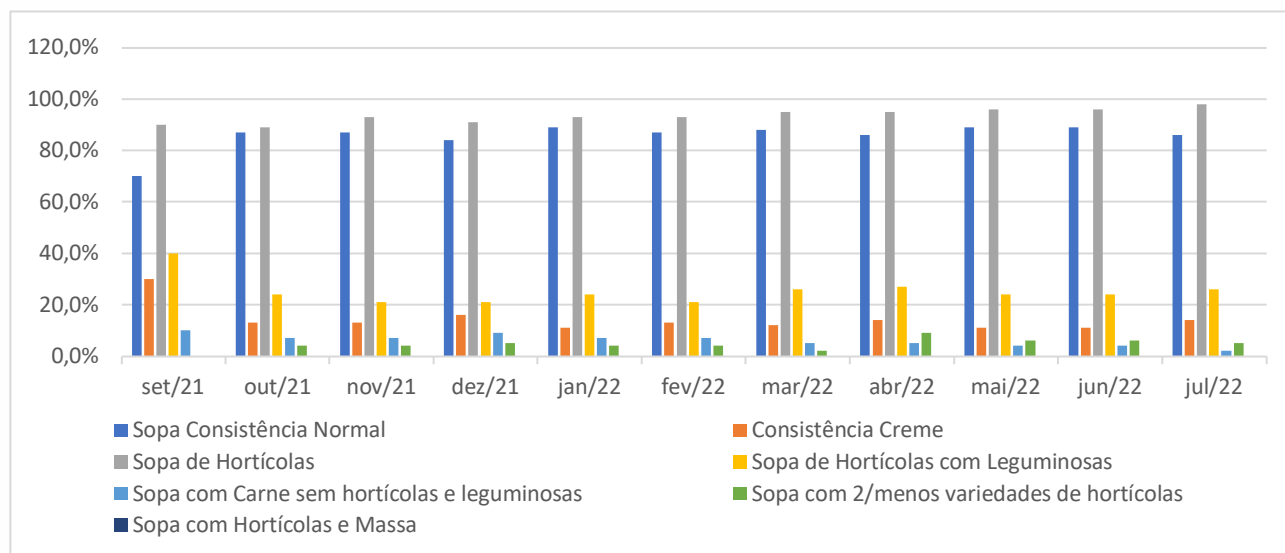


Gráfico 3 – Distribuição percentual da Oferta de Sopas diárias segundo a sua composição.

4.2. FONTE PROTEICA DOS PRATOS PRINCIPAIS

Na avaliação da fonte proteica presente nas diversas refeições, esta encontra-se distribuída como fonte principal única (carne, peixe, ovo ou substituto da carne vegetariano) ou em prato combinado com mais que uma fonte proteica. Ao longo do ano letivo foi possível verificar uma distribuição dos pratos de acordo com as recomendações da DGS que promovem um maior/igual consumo de pescado em relação ao consumo de carne (como podemos observar anteriormente no gráfico 1).

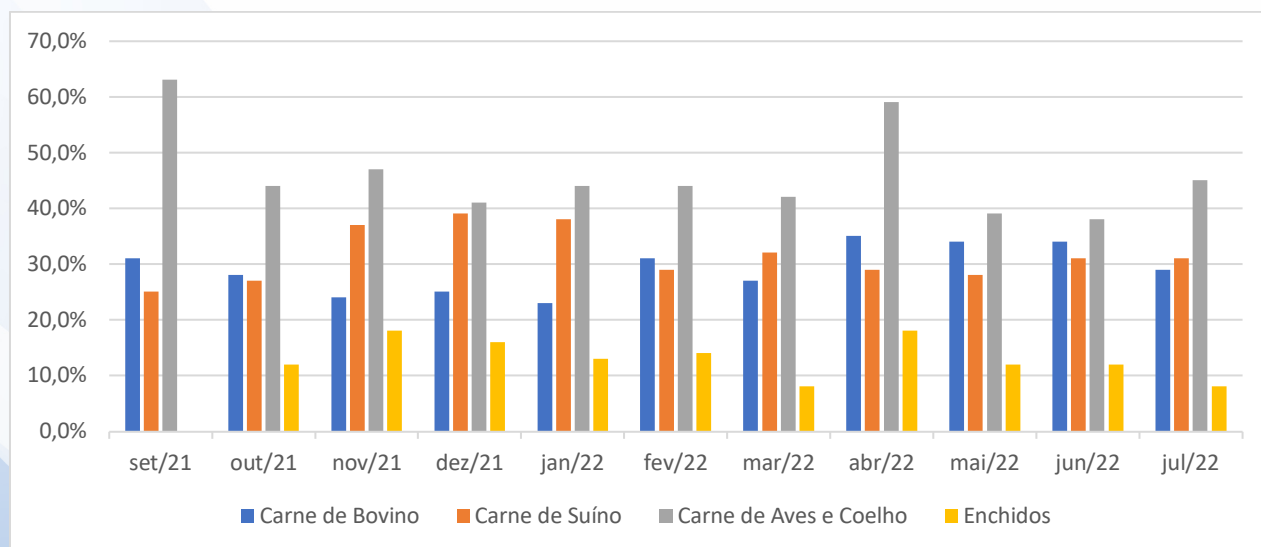


Gráfico 4 – Distribuição percentual da oferta proteica de origem animal para os pratos de carne e dieta



No que diz respeito à oferta de origem animal para os pratos de carne e dieta ao longo do ano, verificou-se uma predominância do uso de carnes vermelhas (carne bovina mais carne suína) em relação ao de carnes magras (frango, peru e coelho). O que vai contra as recomendações da DGS, que recomenda um maior consumo de carnes brancas/magras. Contudo, através do manual de fichas técnicas disponibilizado pela empresa fornecedora de refeições, e assumindo que o mesmo é cumprido aquando da confeção, verifica-se a utilização de peças com menor teor de gordura em relação à carne bovina e a eliminação de gorduras e peles visíveis aquando da preparação. É importante referir que ao longo do ano algumas refeições apresentavam mais do que um tipo de carnes (no caso de pratos compostos).

Foi possível avaliar também que a oferta de enchidos se manteve ao longo do ano letivo, exceto no mês de setembro.

Em termos de pescado verifica-se uma variedade de pratos ao longo do ano com diversas técnicas de confeção, sendo o número total de refeições igual ao de carnes.

A presença de pratos com ovo encontra-se em menor número, apresentando-se como fonte principal, sobretudo em pratos vegetarianos ou como componente complementar da confeção.

4.3. ACOMPANHAMENTO DOS PRATOS PRINCIPAIS – AC1, AC2 E AC3

Em termos de acompanhamento das refeições verificou-se que a oferta de arroz, batata e massa ao longo do ano estava presente na maioria dos pratos disponibilizados para consumo. Tendo sido a opção arroz a mais usada, exceto nos meses de outubro e novembro, sendo a batata o acompanhamento presente em maior número. Também foi possível observar uma oferta de arroz e batata ao longo do ano letivo, exceto no mês de setembro e em pequena percentagem nos meses de dezembro e fevereiro.

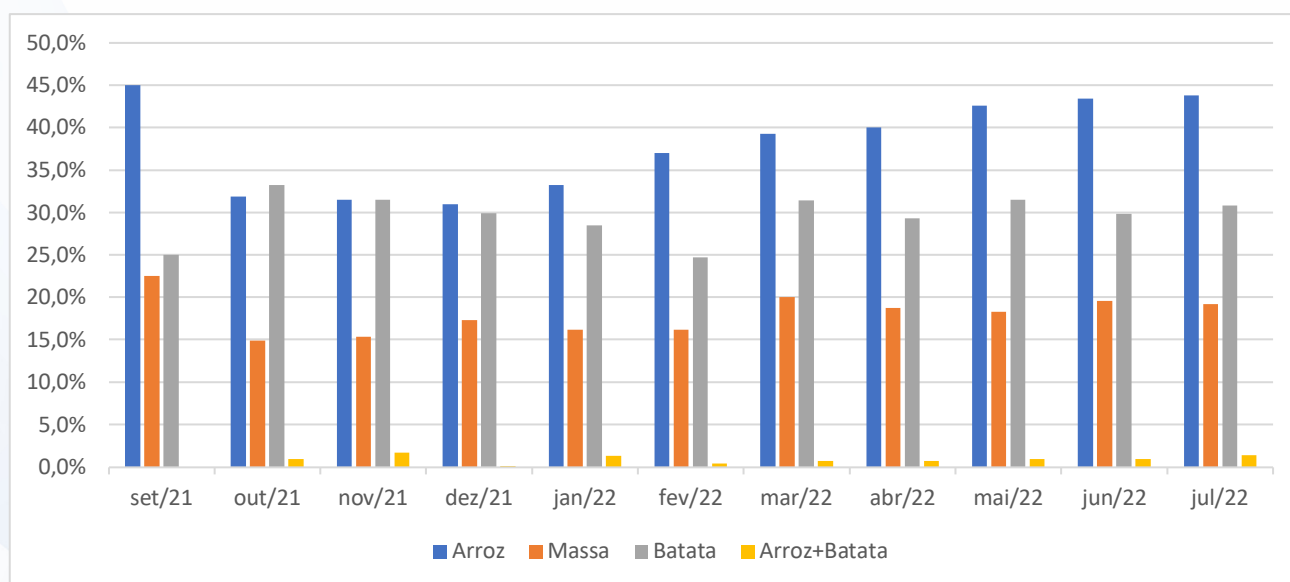


Gráfico 5 – Distribuição percentual da oferta de pratos com acompanhamento AC1.

No que diz respeito à presença de hortícolas confeccionados, os mesmos encontraram-se presentes nas diversas refeições ao longo do ano, destacando-se o mês de setembro de 2021 onde a percentagem é maior do que nos meses restantes em que se verificou uma distribuição uniforme e sem grandes oscilações. Em relação à presença de leguminosas nos pratos, foi possível observar pequenas oscilações, estando em menor percentagem no mês de abril de 2022.



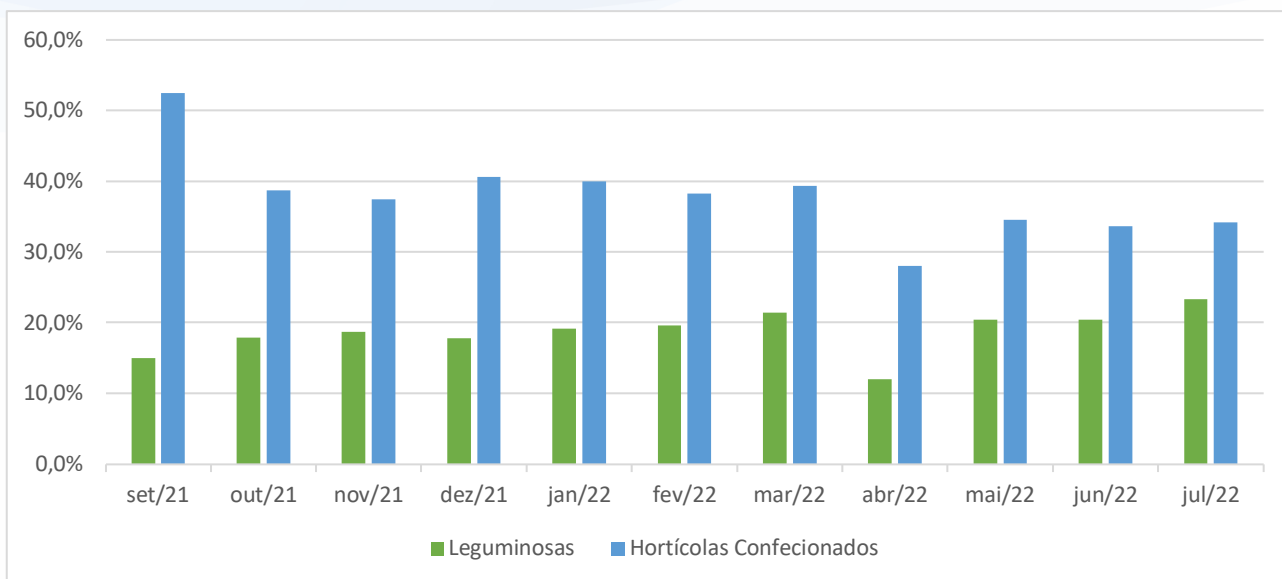


Gráfico 6 – Distribuição percentual da oferta de pratos com acompanhamento AC2 e AC3

Ao longo do ano foi possível observar que todos os pratos apresentavam acompanhamento AC1, AC2 ou AC3 ao longo do ano letivo. Também foi possível verificar a introdução de outros acompanhamentos como o pão ou fruta ao longo do ano.

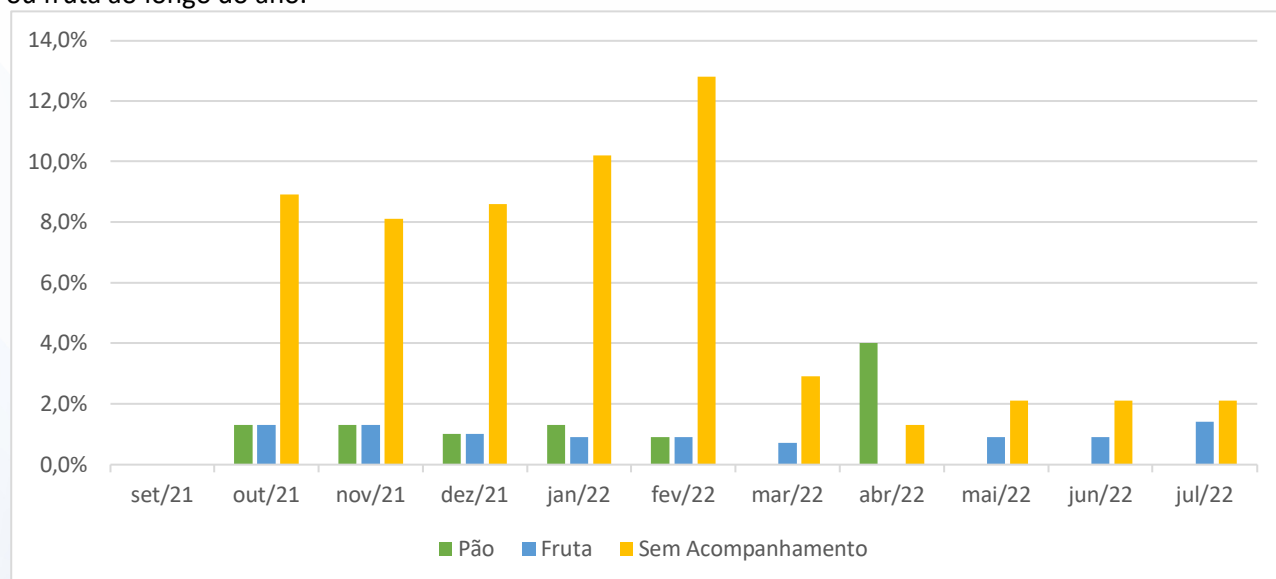


Gráfico 7 – Distribuição percentual da oferta de pratos com outros acompanhamentos e sem acompanhamentos

4.4. SOBREMESA

Diariamente é disponibilizado uma oferta de sobremesas aos alunos do IPV que compreendem fruta da época ou sobremesa doce em todas as refeições. Pelo que o seu consumo é dependente da escolha do consumidor.



4.5. TÉCNICAS DE CONFEÇÃO (AQE-TC)

No que diz respeito às técnicas de confeção utilizadas, a maioria dos pratos oferece opções saudáveis como cozidos, estufados, assados e grelhados ao longo do ano. Observando as técnicas de confeção das fontes proteicas a maioria é baseada em opções saudáveis estufados e assados. Contudo, também é possível observar que a técnica de fritura se encontrou em maior percentagem no mês de setembro, novembro e dezembro de 2021 e no mês de maio de 2022. Indo contra o recomendado pela DGS (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).

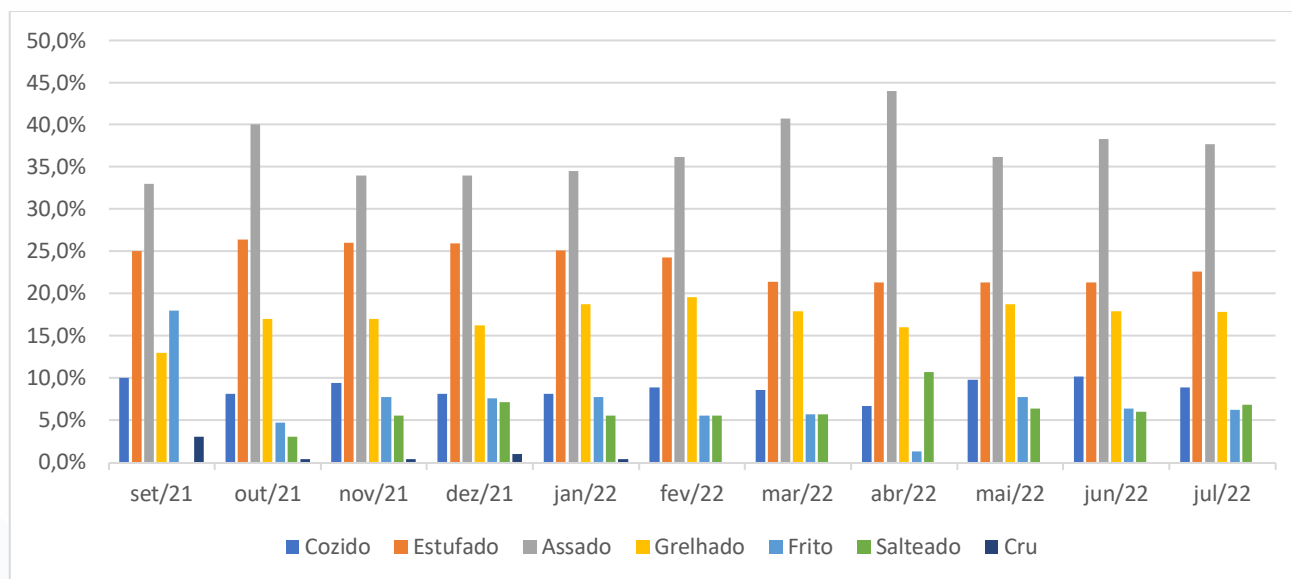


Gráfico 8 – Distribuição percentual sobre técnicas de confeção fonte proteica (AQE-tc)

Já em termos de acompanhamento AC1, AC2 e AC3 os cozidos encontram-se presentes em maior percentagem, seguindo-se a opção de estufado e assado (confeções mais saudáveis).

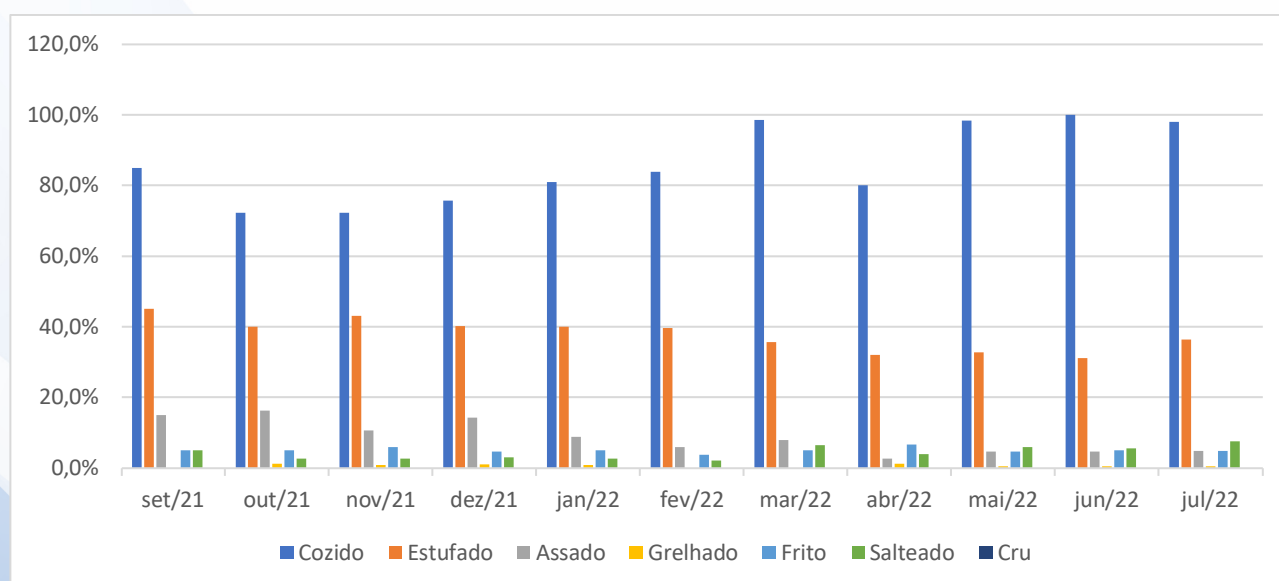


Gráfico 9 – Distribuição percentual sobre técnicas de confeção de acompanhamentos AC1, AC2 e AC3 (AQE-tc)



5. CONCLUSÕES

Foi possível verificar uma oferta alimentar ao longo do ano letivo 2021/2022, semelhante à do ano anterior – mais precisamente no que se refere à oferta alimenta na fase pós pandémica – com diversos pontos positivos, nomeadamente:

- Uma oferta alimentar de pratos com pescado na sua constituição igual à oferta de opções de carne, estando em conformidade com as recomendações.
- O uso de confeções saudáveis também se encontra presente na maioria dos pratos disponíveis para consumo, nomeadamente os estufados e assados.
- No que diz respeito à sopa é de valorizar a oferta de sopas com variedade de legumes/vegetais e a inclusão de opções de sopa com leguminosas. Bem como a consistência líquida das sopas com hortícolas sólidos em maior número em comparação da oferta de sopas com consistência creme.
- Em termos de acompanhamento do prato principal, verificou-se também a disponibilidade de pratos com legumes/vegetais confecionados e de leguminosas (tanto como acompanhamento principal ou como complemento ao acompanhamento de hidratos de carbono).
- Em termos de confeção do acompanhamento destacam-se opções saudáveis como os cozidos, assados e estufados.
- Em relação ao layout do plano de ementas verifica-se a menção “Alergénios informe-se junto da equipa”. O mesmo também se apresenta mais apelativo e com uma melhor descrição dos elementos e acompanhamentos das refeições.

Contudo, ainda se verificam alguns aspetos que podem ser alterados no próximo ano letivo, nomeadamente:

- A frequência de oferta alimentar de sopas como “canja de galinha” e “caldo-verde” superior a 1 vez em cada 2 semanas.
- A oferta de carnes vermelhas superior ao uso de carnes brancas/magras, relativamente aos pratos que ofereciam como fonte proteica a opção de carne.
- O uso de enchidos num número considerável de pratos, até como fonte proteica principal.
- A frequência elevada do uso da técnica da fritura, sobretudo na confeção das fontes proteicas, a acima das recomendações (frequência máxima de 1 vez em cada 2 semanas – 15 em 15 dias).
- O aumento da percentagem de pratos que têm mais que um acompanhamento em hidratos de carbono – sem acompanhamento de hortícolas –, e da percentagem de pratos sem acompanhamento mencionado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE – DGS, Ministério da Saúde. Princípios para uma Alimentação Saudável. Direção Geral de Saúde. Lisboa, 2005
- FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, INSTITUTO DO CONSUMIDOR, DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE – FCNAUP. A Nova Roda dos Alimentos, um guia para a escolha alimentar diária. 2003
- INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DR. RICARDO JORGE CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO. Tabela de composição de Alimentos Portuguesa, 2006
- MARQUES M; PINHO O; ALMEIDA MSVs. Manual de quantificação de alimentos. Porto: Curso de Ciências da Universidade do Porto; 1996
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO; 2003
- DIREÇÃO GERAL DE EDUCAÇÃO. Orientações sobre ementas e refeitórios escolares – 2013/2014. Circular nº3/DGSEEAS/DGE/2013
- DIREÇÃO DA EDUCAÇÃO – DGE, Ministério da Educação. Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares. Ministério da Educação – Direção – Geral de Educação. Julho 2018
- GOMES S, ÁVILA H, OLIVEIRA B, FRANCHINI B. Captações de Géneros Alimentícios para refeições em Meio Escolar: fundamentos, consensos e Reflexões. Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde. Porto 2015
- GREGÓRIO MJ, GRAÇA P. Orientações para o fornecimento de refeições saudáveis pelas entidades da economia social. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral de Saúde. Novembro 2016

