



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Anexos

Cristina Maria Tavares Martins Quesado Pinto

Oliveira de Azeméis, Dezembro de 2013



Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Anexos

Cristina Maria Tavares Martins Quesado Pinto

Sob a orientação da Professora Doutora Ana Pinto de Moura
e coorientação da Professora Doutora Luísa Lebres Aires

Oliveira de Azeméis, Dezembro de 2013

Índice

1. ANEXO I.....	2
Guião de Questões para desenvolvimento sustentado dos Grupos de Discussão.....	3
2. ANEXO II	6
Questionário de natureza “3-day food record”.....	7
3. ANEXO III.....	10
3.1 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G1	11
3.2 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G2	62
3.3 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G4	129
3.4 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G5	177
3.5 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G6	244
4. ANEXO IV.....	292
Descrição da ocupação profissional das figuras parentais.....	293

1. ANEXO I

Guião de Questões para desenvolvimento sustentado dos Grupos de Discussão

Objetivos	Fases	Questões
	I. Introdução	Apresentação; Regras; Gravação Grupo Discussão.
Início do Grupo de Discussão		
Escolha Alimentar		
Identificar fatores que influenciam a escolha alimentar dos adolescentes <ul style="list-style-type: none"> • Quais os principais fatores que influenciam a escolha alimentar dos adolescentes? 	II. Questões Introdutórias	1. Quais são os vossos alimentos favoritos? Porque escolheram estes alimentos e não outros? <i>(Que razões/motivos vos levam a escolher estes alimentos?)</i>
Alimentação Saudável Benefícios e Barreiras		
Analisar a compreensão do conceito de alimentação saudável e a perceção quanto aos benefícios e barreiras à prática desta pelos adolescentes <ul style="list-style-type: none"> • Os adolescentes possuem um entendimento do que é uma alimentação saudável? 	III. Questões Chave e de Aprofundamento	2. Hoje fala-se muito da importância de praticar uma alimentação saudável. O que significa para vocês ter uma alimentação saudável? Por exemplo se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável? E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável? 3. Podem dar-me exemplos de alimentos saudáveis e pouco saudáveis? Por exemplo os vossos alimentos preferidos são saudáveis?

Guião de Questões para desenvolvimento sustentado dos Grupos de Discussão (cont.).

Objetivos	Fases	Questões
<ul style="list-style-type: none"> • Que perceções possuem os adolescentes quanto à importância da manutenção de uma alimentação saudável? 	<p>III. Questões Chave e de Aprofundamento</p> <p>(Continuação)</p>	<p>4. Vocês preocupam-se com a vossa alimentação e com os alimentos que comem? <i>Porquê?</i></p> <p>5. Ter uma alimentação saudável e comer alimentos saudáveis é importante? É bom para vocês? <i>Porquê?</i></p>
<p>Alimentação Saudável Benefícios e Barreiras</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Que aspetos são revistos pelos adolescentes como facilitadores ou inibidores da prática de uma alimentação saudável? 	<p>III. Questões Chave e de Aprofundamento</p> <p>(Continuação)</p>	<p>6. Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer: mais frutas e vegetais; mais leite e derivados como o queijo e iogurtes; e menos gorduras, açúcares e sal.</p> <p>a) Porque é tão difícil comer assim? /O que torna difícil alimentarem-se assim?</p> <p>b) Por exemplo, vocês comeriam vegetais ou frutas numa ocasião especial, como uma festa, em vez de batatas fritas? Ou beberiam leite em vez de um refrigerante? <i>Porquê?</i></p>

Guião de Questões para desenvolvimento sustentado dos Grupos de Discussão (cont.).

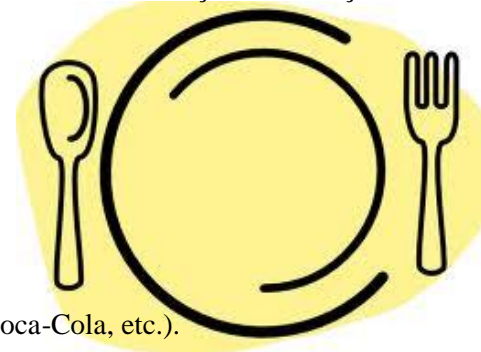
Atitudes e Comportamentos Alimentares Contextos Escolar e Familiar		
<p>Estudar o papel dos Contextos Escolar e Familiar nas atitudes e comportamentos alimentares evidenciados pelos adolescentes</p> <ul style="list-style-type: none">• Em que medida fatores ambientais diversos constituem uma influência efetiva no comportamento alimentar dos adolescentes?• Em que medida os adolescentes são autónomos na sua escolha alimentar?• Qual a perceção dos adolescentes quanto ao consumo de alimentos como fruta e vegetais, bem como quanto ao estilo parental dos seus cuidadores?	<p>IV. Questões Chave e de Aprofundamento</p>	<p>7. No início falamos dos vossos alimentos preferidos. Vocês conseguem sempre comer os alimentos que mais gostam, por exemplo em casa?</p> <p>a) Como decidem o que comer em casa? Por exemplo, hoje ao jantar vocês irão decidir o que vão comer ou essa decisão é feita pelos vossos pais?</p> <p>b) Como são as refeições em vossa casa? Existem regras? Quais? <i>(Cozinha-se? Vai-se buscar fora? Onde tomam lugar? Sozinhos? Em Família?)</i></p> <p>c) Vocês acham que os vossos pais se preocupam com os alimentos ou bebidas que vocês comem? Por exemplo, existem alguns alimentos que não podem comer sempre que queiram? Quais?</p> <p>d) E falam convosco sobre os alimentos ou a forma como vocês se alimentam. Por exemplo, falam porque não querem que vocês comam alguns alimentos/bebidas ou que vocês devam comer menos alguns alimentos/bebidas?</p> <p>e) Vocês comem fruta e vegetais todos os dias? E a vossa mãe, come fruta e vegetais todos os dias? <i>(Come 2/3 peças de fruta por dia? Come sopa, saladas?)</i></p>

2. ANEXO II

Questionário de natureza “3-day food record”

Por favor **escreve tudo** o que **comas e bebas** em cada um dos dias apontados nas tabelas das páginas seguintes e observa com atenção as instruções.

INSTRUÇÕES



Como preencher:

- Responde às perguntas colocadas.
- Escreve o que comeste e bebeste em cada dia logo depois de teres comido.
- Escreve tudo o que comas e bebas.
 - Escreve a forma como os alimentos são preparados (cozidos, fritos, assados, etc.).
 - Escreve o tipo de comida ou marca (leite gordo, pão escuro ou branco, bolachas Maria, Chocapic, Compal, Coca-Cola, etc.).
 - Escreve os molhos que usas (ketchup, mostarda, maionese, etc.) e se juntas sal ou açúcar aos alimentos ou bebidas.

Vê com atenção o exemplo seguinte:

Dia da Semana	Refeição	Hora	Local	Descreve os alimentos e bebidas que comeste e bebeste.
Exemplo	Pequeno-Almoço	7.30	Casa.	2 fatias de pão de forma branco com queijo; leite com Nesquick e uma colher pequena de açúcar; 1 pêra.
	Almoço	13.00	Escola.	Sopa de legumes; Arroz branco com douradinhos; salada de alface e cenoura; 1 pão; 2 copos de sumo de laranja; 1 taça de gelatina de morango.
	Lanche	17.00	Escola.	1 croissant com chocolate; 1 maçã; iogurte líquido de ananás.
	Jantar	20.00	Casa.	(...)

Questionário de natureza “3-day food record” (cont.).



REGISTO

Nome: _____

Dia da Semana	Refeição	Hora	Local	Descreve os alimentos e bebidas que comeste e bebeste.
18/03/2011 Sexta-Feira	Pequeno-Almoço			
	Almoço			
	Lanche			
	Jantar			

Questionário de natureza “3-day food record” (cont.).

Dia da Semana	Refeição	Hora	Local	Descreve os alimentos e bebidas que comeste e bebeste.
19/03/2011 Sábado	Pequeno-Almoço			
	Almoço			
	Lanche			
	Jantar			

Dia da Semana	Refeição	Hora	Local	Descreve os alimentos e bebidas que comeste e bebeste.
20/03/2011 Domingo	Pequeno-Almoço			
	Almoço			
	Lanche			
	Jantar			

Obrigado pela tua participação!

3. ANEXO III

3.1 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G1

D1: Quais são os vossos alimentos favoritos ... para começar?

E3: Frango assado, hum, batatas fritas [*risos de E3*], hambúrgueres, hum, conta também as frutas e assim?

I: Se for o teu alimento preferido sim.

E3: Pêssegos, kiwis, cereais.

I: E vocês frutas também faz parte dos vossos alimentos favoritos?

E8: Sim deixá-los estar quietos!

D1: E4?

E4: Os meus pratos preferidos é carne à bolonhesa, feijoada, rancho que é parecido com feijoada, hum, hambúrgueres, cachorros, *pizzas* ...

D1: E tu, E5?

E5: Eu? De fruta por exemplo banana, morango, abacate, gosto muito, hum, posso dizer que também gosto de cabrito... assado no forno, hum e algumas das coisas que os meus colegas já disseram.

D1: E8 e tu?

E8: Sei lá professora (...) É ... como comer... vier... (...).

I: Gostas de tudo? Gostas de brócolos?

E8: Menos de peixe... (...) Professora como qualquer coisa [*risos da turma*]

D1: E tu E1?

E1: Eu gosto também de frango assado, gosto de salmão assado na brasa, gosto também de hambúrgueres e essas coisas assim do McDonald's e isso, também gosto de *pizzas*. De frutos é banana e os morangos.

D1: Pronto ... e então porque é que vocês escolheram estes alimentos e não outros?

[*silêncio*]

I: Porque é que vocês gostam destes alimentos? Qual é o motivo por que vocês gostam deles?

D1: E7?

E7: Porque são bons.

I: São bons mas o que é que é bom? É o sabor?

E6: Sim.

E4: Sim.

E3: [*Acena afirmativamente*]

E8: E faz bem a uma pessoa.

E6: Alguns deles fazem outros não.

[*risos, vozes sobrepõem-se*]

D1: Um de cada vez. Diz lá, E6, o que ias a dizer.

E6: Alguns deles fazem outros não.

I: Mas vocês gostam deles por causa do sabor é isso?

E6: Sim.

E3: Sim. Principalmente.

I: Mais nenhum motivo?

E1: E por exemplo nos hambúrgueres e isso tem aquelas coisas de que nós gostamos as maioneses e no frango assado, gosto muito de frango assado, mas com piri-piri, gosto de muitos picantes e isso.

E3: ... (...) o peixe. Há determinados peixes que têm muitas espinhas e dá muito trabalho estar a tirá-las. Por exemplo a raia já é um bom peixe que come-se tudo.

E2: Pois é.

I: Estou a perceber, então é o sabor e o facto de ser mais fácil comer não é?

D1: Mais prático.

E3: Sim.

E1: E depois também tem aquelas coisas de que nós gostamos os molhos e isso.

D1: E5 querias acrescentar mais alguma coisa?

E5: Eu acho ... tipo ... por exemplo a raia eu não gosto muito de raia porque ao comer, tipo tem de se mastigar os osso e isso ... e não gosto de sentir os ossos na boca e então pronto... [*gesticula que arruma*]

D1: Pronto, vamos adiante. Hoje fala-se muito da importância de praticar uma alimentação saudável. O que é que significa para vocês ter uma alimentação saudável? Hum, E6?

E6: É comer todo o tipo de coisas. Desde frutas, legumes, regularizar entre carne e peixe e as comidas de plástico.

E8: Comidas de plástico?

I: Não percebi. As comidas de plástico são ou não saudáveis?

E6: Não saudáveis.

D1: Ah. Pronto. E3?

E3: Para mim uma alimentação saudável tem que haver equilíbrio. Acho que o fundamento é equilíbrio. Podemos comer de tudo um pouco até mesmo aquelas coisas que podem fazer um pouco mal mas termos que ter equilíbrio e saber quando é que temos que parar e quando chega.

D1: Hum, hum, E1?

E1: Era isso que eu ia para dizer. De tudo um pouco mas variando, mais frutas e legumes.

E5: A acompanhar também essa variação de alimentos também devemos fazer desporto.

D1: Hum, Hum. Por exemplo se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável? E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias durante um ano também será essa uma alimentação saudável? E7?

E7: Não.

D1: Não. Hum, E2?

E2: Não. Depende também do que eles metem nas saladas, vinagre, óleo e essas coisas. Não, Claro que não.

E1: O nosso corpo também não necessita sobretudo só de saladas e legumes, também temos de ter variação entre carne, peixe, e isso das comidas plásticas exatamente o contrário. O nosso corpo também necessita de frutas, legumes e não só desse tipo de comidas.

D1. Hum, hum.

E4: Eu acho que se deve comer uma salada mas por exemplo uma vez por semana, por exemplo, e comer por exemplo saladas de carne ou assim. Não todo o ano.

E8: E quem não gosta não pode comer.

E3: Eu já discordo um pouco com a opinião do E4. Porque é assim para mim a salada é quase um acompanhante pode-se comer quando nos apetecer mas também é a acompanhar não é só baseado naquilo.

D1: E5?

E5: E muitas vezes as comidas de plástico as batatas fritas lá com os bifes que nós comemos muitas vezes vêm acompanhadas com a salada de tomate e essas coisas todas. (...) variar.

D1: Então podem dar-me exemplos de alimentos saudáveis? E6?

E6: Os legumes.

D1: Sim?

E6: Nomeadamente os grelos e esses alimentos que nós normalmente não gostamos, esses legumes que normalmente não gostamos muito.

D1: Mais? E1?

E1: Comer mais à base de cozidos e grelhados, o peixe grelhado em vez de frito, os bifes grelhados em vez de fritos e também acompanhar sempre com legumes, também cozido ou grelhado, comer em todas as refeições a sobremesa em vez de ser mousse uma peça de fruta, também às vezes necessitamos disso e pronto também em vez de bebermos sumos e bebidas gaseificadas devia ser água ou sumo sem gás mas pronto também aí já tem mais doce.

I: Todos concordam com esta descrição de alimentos saudáveis?

E8: Hum, hum [*afirmativamente*]

E5: [*acena afirmativamente*]

E3: [*acena afirmativamente*]

E4: Sim.

I: E não saudáveis que é a questão seguinte?

D1: Exato. E os alimentos não saudáveis?

E8: Comer sempre fritos.

I: Como?

E8: Hum estar sempre a fritar bifes ou isso (...) ou grelhar ou quê.

I: Mais?

D1: E2?

E2: Batatas fritas.

E1: Pois.

D1: Pois lá está.

E1: Cortar um bocado em óleos, em azeites.

E2: Azeites não.

E1: Molhos ...

E3: Açúcar.

E1: Exactamente.

D1: Pronto. (...) Vocês preocupam-se com a vossa alimentação e com os alimentos que comem? E Porquê?

E5: [*Acena afirmativamente*]

I: Vocês preocupam-se?

E6: [*Encolhe os ombros*]

E1: Às vezes [*sorri*].

D1: E3?

E3: É assim, todos nós devemos preocupar, é claro que algumas vezes nos descuidamos um bocadinho porque ... é assim todos nós somos jovens e queremos é aquilo que gostamos mas nós também temos de nos habituar a uma alimentação porque no futuro nós não vamos poder estar a comer aquelas coisas que não nos fazem bem por causa da nossa saúde. Já agora nos faz mal mas quando formos mais velhos se calhar ainda nos vai fazer pior. Hum, por isso todos nós nos devíamos preocupar com isso.

D1: E1?

E1: É assim no dia-a-dia quando lá em casa os nossos pais se preocupam com a alimentação deles e nossa, quando variam muito durante a semana, fazem mais à base de grelhados e cozidos, sim. Mas depois é claro que quando nós vamos, quando nos dão assim regras para comer uma coisa, tipo num casamento ou qualquer coisa nós vamos sempre para aquilo que gostamos e abusamos sempre dos fritos, doces e isso.

D1: Pronto. Podemos avançar? Ou...

I: Vamos só... porque é que eles acham que é bom ... Porque é que vocês ... Além da saúde, existe algum outro motivo pelo qual vocês acham que é importante comer de forma saudável ou é só por causa da saúde?

D1: E5?

E5: Não só por causa da saúde mas também por causa de ... como é que eu hei de dizer ...
hum, nós próprios sentirmo-nos bem connosco e essas coisas.

I: Ou seja a nível visual, físico,

E5: Sim.

I: Vocês sentirem-se bem a nível físico ...

E1: Exatamente.

E3: *[Acena afirmativamente]*

E5: *[Acena afirmativamente]*

I: Porque se forem mais pesados não se movem tão bem, é a vossa imagem também, é isso?

E1: Hum hum *[acena afirmativamente]*

E3: *[Acena afirmativamente]*

E5: *[Acena afirmativamente]*

I: Não só o facto de moverem mas também a vossa imagem. É isso que estão a dizer? Toda a gente é isso saúde e imagem? É isso?

E1: *[Acena afirmativamente]*

E3: *[Acena afirmativamente]*

E4: *[Acena afirmativamente]*

E6: Mas isso também já depende do que vai de cada pessoa. Por exemplo há pessoas que têm tendência para engordar mas também há pessoas que não.

E4: Depende dos corpos.

E6: Já depende [

E5: [...]

E8: (...) ... e estou magro.

D1: Pronto. Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer mais frutas e vegetais, mais leite e derivados, como o queijo e iogurtes e menos gorduras, açúcar e sal. Porque é que é tão difícil comer assim. Porque é que vocês acham que é assim tão difícil? E1?

E1: Porque temos que nos estar sempre a controlar. Por exemplo nós gostamos de gomas, rebuçados no geral e isso tem, por isso não podemos, em vez de comer 10 só podemos comer 4 ou 5. Há iogurtes, também há quem não goste. São coisas que pronto. È no fundo é fundamental que nós queremos e que por isso é que é um bocado mais difícil. Porque nós temos que nos lembrar da nossa saúde e imagem precisamente e então é um bocado mais difícil estar sempre a controlar essas coisas.

D1: E4?

E4: Para mim acho que para quem gosta de sopa devia comer por exemplo legumes comia os legumes mas não ... por exemplo assim inteiros, tipo moídos [

E6: [Na sopa.

E5: (...) [*Impercetível, gesticula com a mão a descrever um círculo no ar*]

E4: Tudo raladinho, e assim ... comia melhor

I: A sopa?

E4: Sim, era melhor. E estavam a comer legumes.

D1: E3?

E3: Para mim também tem um pouco a ver connosco psicologicamente porque nós por exemplo vemos os legumes parece (...) que ao olharmos não tem assim grande coisa, não é muito apetitoso. Nós olhamos e “Ai! Isto é que vai ser bom!” [*Esfrega as mãos*]. Não parece assim uma coisa que tipo “Hu! Não vou gostar disto!” [*Faz careta*].

E2: Não presta.

E3. Por isso nós já com ... o nosso cérebro já diz que nós não vamos comer aquilo porque não vamos gostar e muitas vezes nós dizemos que não gostamos sem nós provarmos.

D1: Hum, hum.

I: Isso acontece com todos?

E1: Sim.

I: Ou seja vocês olham para os vegetais e [

E4: [Sim.

I: Não é apelativo?

E6: Isso já depende dos vegetais.

I: Há alguns que vocês gostam. É isso?

E3: Sim.

E4: *[Acena afirmativamente]*

E6: Sim.

D1: Ora bem, por exemplo, vocês comeriam vegetais ou frutas numa ocasião especial como uma festa em vez de batatas fritas? Ou beberiam leite em vez de um refrigerante?

E8: Ai ai.

E2: Ai Jesus.

[Sorrisos e surpresa do grupo à medida que a questão foi colocada]

D1: E porquê. Acho que já sei a resposta mas enfim... E3?

E3: Eu bebia leite em vez de refrigerantes, porque primeiro não gosto de bebidas com gás e gosto muito de leite. Agora em relação às batatas fritas aí já não sei, depende, do meu estado de espírito *[risos]*.

D1: E5?

E5: Eu não trocaria as batatas fritas, eu trocaria as batatas fritas aliás por essas coisas mas o leite se calhar não porque se eu pudesse deixar de beber água e beber leite ou deixar de beber sumo e beber leite eu fazia, porque gosto mais de leite.

D1. Hum, hum. Pronto. No início falamos dos vossos alimentos preferidos. Por exemplo na escola, vocês conseguem comer os alimentos que mais gostam? Conseguem escolher o que comer na escola?

E2: Se a gente comprar...

D1: E1?

E1: Depende. Porque por exemplo, nós cá na escola não é todos os dias, assim por um ano uma vez por acaso, com os alunos de 9º ano quando andam a angariar dinheiro ou qualquer coisa, mas não é todos os dias que temos os hambúrgueres, esse tipo de coisas. Na cantina, quem come na cantina, também raramente há batatas fritas e essas coisas. Também tentam sempre equilibrar um pouco. Têm sempre legumes. Na escola na cantina também não há sumos, só aqueles comprados no *buffet*, mas sobretudo não tem as bebidas gaseificadas, é só Compal e isso assim mais natural.

E2: *Ice Tea*.

E1: A única coisa que nós podemos comer cá na escola é os pastéis - também não tem assim muito creme, são mais secos - ou os cachitos e os lanches ou os croissants é a única coisa que nós nos apela assim mais. Ah, e os chocolates.

I: Há chocolates disponíveis aqui na escola?

E1: Há.

E3: Não. Há mas são daqueles chocolates pequeninos da Nestlé.

E5: Hum, hum [*negativamente*].

E3: Tem chocolate preto e tem um chocolate de leite.

E1: Mas também tem M&M e isso.

E5: Mas também há o Lion, o Mars, o M&M, há muito.

I: Está disponível aqui na escola?

E1: Hum , hum [*afirmativamente*]

E2: Está.

E5: Sim.

I: Mas é uma máquina ou [

E6: [Não.

E1: Não. É no *buffet*.

D1: Vocês trazem comida de casa ou compram? E7?

E7: Hum ...

D1: No teu caso por exemplo?

E7. No meu caso?

D1: Sim.

E7: Às vezes trago (...) de casa e outras vezes comprava.

D1: E com os outros?

E1: A mim é só comprar.

E3: A mim também.

D1: E5?

E5: Eu trago sempre. Trago o pão e um de leite daqueles pequeninos.

I: Para o lanche da manhã e para o da tarde?

E5: Só para o da manhã eu da tarde não costumo. Às 5 lancho em casa.

I: Ou seja alguns trazem, há outros que compram. É isso?

E6: Eu trago quase sempre.

I: Hum, Hum. Portanto é 50/50 mais ao menos.

E3: É, mais ou menos [*risos*].

D1: Ora bem. O que é que normalmente vocês costumam escolher?

I: Quando compram, claro. Quando compram o que é que vocês costumam escolher?

E3: Normalmente eu ... eu pessoalmente costumo escolher comprar aquelas coisas que me consigam encher, ou seja, pão com manteiga normalmente não me enche bem portanto é sempre um pão misto ou um croissant misto também ou então um lanche que é o que me satisfaz mais.

I: Posso fazer-te uma pergunta E3... falaste de te encher que é a saciedade basicamente.

E3: É a mesma coisa.

I: Já agora faço essa questão vocês sentem que por exemplo os vegetais e a fruta vos saciam, vocês sentem-se cheios ou é mais como estava a referir a E3 o pão, os croissants que vos enchem?

E1: A fruta eu acho [*afirmativamente*]

E6: São mais os hidratos de carbono.

E3: Pronto [*acena afirmativamente com a cabeça*].

D1: E5?

E5: Eu acho que o que nos enche mais é os hidratos de carbono. Mas por exemplo quando estou a comer raia – que eu detesto- ou maruca dá-me vómitos [*risos do grupo*]. Por isso é que eu não como. Que é para depois não... deitar fora.

I: A E1 também ia dizer alguma coisa... ou era a E2...

E1: Eu ia dizer ... Era eu. ... era sobre a pergunta que a professora tinha feito e eu praticamente compro sempre, trago sempre dinheiro e compro e a mim também é sempre um pão misto, ou um cachito, ou um lanche, um croissant ou de vez em quando é assim (...) mas às vezes também trago por exemplo hoje trouxe uma peça de fruta para o lanche da manhã.

D1: O que é que acontece se vocês por exemplo não gostam da comida ou da bebida que há na escola?

D1:E2?

E2: Por exemplo não gostamos ... se é peixe podemos sempre pedir ou duas sopas ... ou até não comemos o peixe e só comemos batatas.

I: Então ... no teu caso não gostas não comes mesmo? Escolhes outra coisa?

E2: Ai mas eu raramente não gosto. Gosto de tudo. [*risos do grupo*]

D1: E1?

E1: Às vezes ... aqui (...) tenho sempre mais opção de escolha ... quando é na cantina quando nós não gostamos, eu pelo menos é, tiro o prato principal e vejo se eu gosto, quando é peixe e batatas, por exemplo como só um bocadinho de peixe e um bocadinho de batatas e como uma tigela de sopa cheia ... depois se eu vir que ainda não estou satisfeita vou lá e trago mais uma tigela de sopa ... cheia e salada. Depois como sempre só um bocadito.

D1: E5?

E5: Eu? Como aconteceu na sexta Eu a E3 e mais uns colegas que estavam lá ao pé, a comida não gostava e deixei no prato.

I: O que é que era a comida?

E3: Peixe. Com batata.

E1: Peixe assado com batata cozida.

I. Não comes de todo.

E5:Não. Toquei lá um bocado no peixe. Mas foi só ...

E3: Tocas-te? Depenicaste. Nem tocaste (...).

I: Depois tentas substituir com alguma coisa, com uma sopa, ou não comes mesmo nada?

E5: Nada.

I: Não gostas, não comes.

E3: Ele não comeu.

I: E em casa também é assim?

E5: Às vezes. Depende do comer.

E3: Ele substitui.

E1: Tens sempre o frigorífico, não é?

[risos do grupo]

E5: (...)

D1: Ora bem. Quanto à questão da compra de alimentos vocês costumam ir às compras com os vossos pais?

E6: *[Acena afirmativamente]*

E5: Sim.

E8: Como professora?

D1: Vocês costumam ir às compras com os vossos pais?

E8: É raro. Mas quando vou é com a minha irmã ou isso.

D1: E vocês?

E3: *[Acena afirmativamente]*

E5: Sim.

E4: Hum Hum. *[Acena afirmativamente]* Eu costumo.

D1: E ajudam a escolher os alimentos?

E5: Sim.

E4: Sim

E3: Sim.

E6: Hum, hum *[Acena afirmativamente]*

D1: E7? Também ajudas a escolher os alimentos? Ajudas a mãe a escolher os alimentos?

E7: Às vezes.

D1: É? E que tipo de alimentos e bebidas é que vocês ajudam a escolher? Rui, no teu caso?

E7: Bolachas, refrigerantes.

[risos do grupo]

E5: Ingredientes para a pizza, que a mãe dele faz uma pizza muito boa.

E7: Salsichas, frango.

E8: Tortas... *[Impercetível]*

D1:E3?

E3: Eu normalmente ajuda a minha mãe se for é para a carne que o peixe ela vai à lota e trás tudo.

Mas normalmente quando eu vou às compras com ela é ... eu ajudo à escolha das carnes e também alguma coisa mais doce *[risos]* ou ... e de resto acho que é ... temos uma lista já sabemos o que consumimos em casa e é tudo, já ... é natural.

D1: E1?

E1: Eu também quando vou com a minha mãe às compras, é assim, é carne só, porque ela é comerciante de peixe e legumes e então quando ela vai comprar para vender ela traz também para ela. Por isso não necessitamos. Legumes também não. A mim é sempre ou a carne e é também algumas coisitas doces que eu gosto de por para o carrinho *[risos]*.

D1: Ora bem, e em casa vocês conseguem sempre comer os alimentos que mais gostam?

E5: Nem sempre.

E6: A maior parte das vezes.

E3: Nem sempre.

E4: Não.

E6: A maior parte delas.

E1: Pois.

D1: E7?

E7: Se a minha mãe se descuida ... (...)

[risos do grupo]

D1: É o que te apetece, não é? Não há hipótese ... E1?

E1: A mim é mais ou menos, porque lá em minha casa é a minha e o meu pai não é dizem “Ah e tal fazer o jantar, o é que vou fazer” E o que eles querem é que eu e o meu irmão temos de comer. Se nós não queremos comer temos de substituir por alguma coisa. Mas o meu pai também é do género - a minha mãe nem tanto- mas o meu pai é do género quando nós não comemos se nos vir a comer alguma coisa doce também está sempre a dar-nos nas orelhas quando nós não comemos é sempre substituição ou sopa ou qualquer coisa que haja no frigorífico mas nada de bolachas nem nada.

D1: E3?

E3: Lá em minha casa está tudo equilibrado, ou seja, eu tenho que comer na mesma porque é a minha mãe, os meus pais obrigam-me *[risos]*, porque também sabem o que me faz melhor e o que é bom para mim portanto eu tenho sempre que comer.

E6: (...) jantar na mesma *[risos]*.

D1: Como é que decidem o que comer em casa? Por exemplo, hoje ao jantar vocês irão decidir o que é que vão comer ou essa decisão é feita pelos vossos pais? E4?

E4: Em minha casa nós não decidimos nada porque... porque já tem dias marcados. Por exemplo, à segunda-feira é peixe, à terça é carne, à quarta é peixe, à quinta é carne e depois à sexta ou é assim Paella ou assim. Á sexta já não é dia marcado.

E3: Livre.

E4: Já é livre.

D1. Hum hum *[afirmativamente]*. E3, diz?

E3: Em minha casa nós costumamos decidir todos em comum. Por exemplo, se não me está a apetecer peixe nós tentamos escolher um peixe que ...

E5: Que agrade.

E3: Exatamente, que agrade a todos. E quando é a nível de legumes faz-se os legumes todos juntos mas depois separa-se por aqueles que gostam dos legumes [risos].

D1: E6?

E6: Em minha casa acontece quase a mesma coisa que em casa do E4, só que nós termos... dão-nos umas certas escolhas, dão-nos por exemplo três opções de peixe... escolhermos entre todos quais é que queremos.

D1: E1?

E1: Em minha casa só é a minha mãe e às vezes o meu pai que decidem. Mas por exemplo ainda ... ontem ... a minha mãe tinha intenção de fazer o almoço e eu disse para ela fazer outro. Assim ao fim de semana é um bocadito mais ... mas à semana é sempre, ao almoço uma coisa e ao jantar outra.

D1: Ora bem, e como é que são as refeições lá em casa? Cozinha-se, vai-se buscar fora?

E6: Cozinha-se.

E5: O meu pai costuma cozinhar sempre.

D1: E1?

E1: A mim raramente vamos buscar. Se formos é por exemplo assim ao fim de semana [

E2: [Ao domingo.

E1: Ao almoço quando vamos às compras e depois já trazemos de lá do takeaway, já trazemos feito.

D1: Ias dizer qualquer coisa E2?

E2: Só ao Domingo é que os meus pais (...) ou assim fora.

D1: Bom, e onde é que vocês tomam lugar quando vão fazer as refeições? Costumam estar ... ir para a mesa? Comem na mesinha em frente à televisão?

I: Exato. Comem em família, comem sozinhos? Como é?

D1: E5?

E5: Em família sempre. Outras vezes, por exemplo quando é assim comidas mais práticas posso comer em pé mas também é sempre lá de volta da mesa.

D1: E2?

E2: À semana ao almoço como sempre sozinha, é raro comer aqui na cantina... E ao almoço como sempre sozinha mas à noite é sempre em família.

D1: E8? Estás muito caladinho.

E8: Como sempre com a minha família professora.

D1. Hum, hum. E3?

E3: Eu também como sempre em família. Vou sempre comer a casa, só quando há um imprevisto é que realmente como na cantina e em relação às comidas também é tudo controlado. E também nós comemos junto e a maior parte das vezes é sempre com a televisão desligada. Só quando há mesmo uma necessidade de ter a televisão ligada para ver as notícias como agora com o caso que aconteceu no Japão nesse caso nós ligamos que é para estar dentro dos assuntos mas é sempre com a televisão desligadas e junto para também podermos ser uma família mais unida.

D1: E4?

E4: Em minha casa às vezes quando eu tenho treino e chego tarde a casa eu não costumo comer com eles porque eles já comeram e depois eu só como para aí às 10, 10 e tal. Como sozinho.

I: A ver televisão ou [

E4: [Sim a ver televisão.

I: A ver televisão por norma.

D1: (...)

E3: *[risos]*

E1: A mim também é sempre em família porque o meu pai não gosta que... o meu pai costuma usar o termo “vamos comer às prestações”, vai um agora e depois vai outro e então ele não gosta. Nós só começamos a comer quando todos se sentam. Às vezes à noite como o meu pai trabalha numa fábrica e às vezes tem que lá ficar até mais tarde, à meia-noite ou qualquer coisa, então aí comemos e depois a minha mãe fica à espera dele e come com ele. Eu, o meu irmão e isso, comemos para nos rimos deitar.

D1: Hum, hum. E vocês ajudam a cozinhar lá em casa?

E6: Ha, ha. *[Afirmativamente]*

E5: Sim.

E1: Sim. *[risos]*

E3: Às vezes. *[risos]*

E5: (...) dificuldade.

E5: Eu ajudo a cozinhar aquilo que sei tipo arroz ...

E4: É fogo, eu não. *[risos]*

E5: Esparguete também sei, ... salsichas, isso é fácil.

E4: Pois é fácil *[risos]*

D1: E7?

E7: Eu não ajudo a cozinhar eu ajudo a por a mesa ... às vezes.

E5: Às vezes *[risos]*

E3: Às vezes *[risos]*

D1: E4?

E4: Eu ajudo a cozinhar, Não, eu ajudo a por a mesa e depois a comer. *[risos]*

[risos do grupo]

D1: Bem me parecia. E1?

E1: Eu também só ajudo assim em algumas coisas porque a minha mãe também não nos costuma dizer para fazermos tudo. Às vezes no estrugido eu pico a cebola para dentro do tacho e isso. Às vezes também a coisa mais fácil é quando é assim fritos, está lá na fritadeira elétrica aquilo é fácil é só por coisinho e tirar. É assim essas coisas mais ...

D1: E3?

E3: Eu não tenho muito jeito para cozinhar porque também não treinei muito porque da última vez que fiz um arroz ele ficou salgado *[risos]*

[risos do grupo]

E6: (...) arroz sem sal. *[risos]*

E3: Mas quando a minha mãe pede ajuda eu ajudo e ela dá-me as indicações e eu faço.

D1: Pronto e quando cozinham normalmente que alimentos é que vocês gostam mais de fazer?

E6: Isso já depende.

D1: Então diz lá.

E6: Pode ser grelhados, como cozidos.

D1: E4?

E4: Eu como eu não sei cozinhar ou é salsichas [

[risos do grupo]

E4: Ou é hambúrgueres. Depende. Assim essas comidas assim básicas.

D1: E5?

E5: Por vezes ao Domingo quando é frango de churrasco eu vou lá para a grelha (...) ou assim febras. Eu não gosto muito de pegar em tachos, gosto mais de coisas práticas.

D1: E2?

E2: Bifes e batatas fritas.

E3: *[risos]*

D1: E1?

E1: O que eu gosto mais de fazer é aquilo que leve picante. Por exemplo os bifes é tudo com picante, meto muito picante porque eu gosto de muito picante. É assim os fritos e também gosto muito dos estrugidos, tudo o que leve picante, claro.

E6: (...)

D1: Vocês acham que os vossos pais preocupam-se com os alimentos ou bebidas que vocês comem ou bebem?

E6: Hum, hum *[afirmativamente]*

E5: Sim.

E3: Muito.

E1: Sim.

E4: Sim.

D1: Por exemplo existem alguns alimentos que não podem comer sempre que queiram?

E5: Sim.

E1: Existe.

D1: E já agora quais, não é? E5?

E5: Por exemplo há uma Coca-Cola no frigorífico, eu peço por exemplo à minha mãe “mãe posso enxertar a Coca-cola no jantar?” E vai ela “Não”. *[Eu]* “Porquê e tal e não sei quê?” *[Mãe]* “Ah e tal porque não está a tua irmã ao jantar não sei quê”

[risos do grupo]

E5: E eu “oh mãe ela depois bebe se sobrar, não sei quê” *[Mãe]* “ Ai e tal mas eu sei que tu vais beber tudo, não sei quê” e não me deixa. *[risos]*

E4: Fogo! Fogo! (...)

[risos do grupo]

D1: E7?

E7: Às vezes quando a minha mãe vai ao frigorífico, a minha vai primeiro, eu às vezes no computador e depois quando ela sai, vou à cozinha abro o frigorífico *[risos]* e (...) enfardar!

[risos do grupo]

E7: Às vezes é um iogurte ... tortas...

[risos do grupo]

E6: (...) tortas.

D1: E3?

E3: No meu caso acho que as únicas coisas que os meus pais me alertam para eu não comer muito é realmente os doces, que é ... as gomas e os chocolates. Normalmente em casa temos algumas tabletes de chocolate de reserva e então quando eu vou lá ao frigorífico buscar eles começam ... Tiro aos bocadinhos mas estou sempre a lá ir, sempre muitas vezes repetidas. E então ouço os meus pais a dizer “vê lá que depois engordas e queixaste, depois queixaste, vá tens de deixar de comer isso” e nas gomas como é a minha mãe a comprar ou o meu pai eles normalmente quando veem quando eu já estou a abusar dizem logo que não. *[risos]*

E5: A minha mãe e o meu pai nunca *[impercetível]*.

D1: E2?

E2: Por exemplo eu sou muito fã de chocolates e o meu pai às tantas costuma comprar mas é para ele, então é muito raro. E vai ... ele tem sempre os chocolates escondidos nunca posso comer em casa não. Senão ... *[gesticula com a mão que leva palmada]*

I: Mas está mesmo proibido?

E2: Não ele esconde-me os chocolates, que é só para ele, não é para mim.

[risos do grupo]

E1: A mim as coisas também [

D1: [E1.

E1: A minha mãe é raro por acaso comer, só se compra aqui na escola, é chocolates. Pastilhas não, pastilhas anda sempre lá pela cozinha nos vasitos dos rebuçados, isso anda sempre lá uma pastilha ou qualquer coisa. Agora chocolates em casa, não. A minha mãe também não liga muito o meu pai também não. De vez em quando vou às compras compro um mas é muito, muito raro, Só se comprar é aqui mais na escola e também uma coisa que está mesmo proibida, porque ... só de vez em quando e é só para mim e para o meu irmão porque os meus pais não gostam é de hambúrgueres e cachorros. Nós às vezes compramos daqueles já feitos nas compras e depois é só por no micro-ondas como aconteceu este fim-de-semana. È muito raro, já não comia há muito tempo.

D1: E tu E8?

E5: Desde a última vez *[risos]*.

E1: (...)

D1: Comes tudo o que tu queres lá em casa?

E8: Não professora (...) Só como uns chocolates em casa, de vez em quando é que trazem. Como o que há aqui na escola ou quê.

I: Está mesmo proibido. Então doces de uma forma geral está assim um bocadinho [

E1: [É.

E8: (...)

E6: Não. Em minha casa há uma caixa daquelas assim *[gesticula um tamanho de base superior ao formato A5 de forma retangular]* com chocolates da Nestlé.

E4: Eu não.

[diálogo impercetível entre o grupo]

E1: Se estivesse em minha casa vias [referindo-se à caixa de chocolates].

D1: E os vossos pais falam com vocês sobre os alimentos ou a forma como vocês se alimentam? Por exemplo explicam porque é que não querem que vocês comam alguns alimentos ou porque é que vocês devem comer menos vezes alguns alimentos ou bebidas?

E6: Hum, hum [afirmativamente]

D1: É? E6, diz lá.

E6: Por exemplo, eu até costume, gosto de comer tiras da barriga. A minha mãe diz-me que eu não posso comer porque também tenho um problema que sobe-me muito o ácido úrico. Por causa dos problemas futuros ela explica. E por exemplo também às vezes na escolha de alguns alimentos a minha mãe explica porque é que não os faz.

D1: Pois, tu no teu caso particular está duplamente tramado, não é? Com uma enfermeira lá em casa ...

[risos]

I: Está explicado...

D1: Pois ... [risos] E3?

E3: No meu caso normalmente às refeições ... durante a semana, como sempre com a minha mãe porque o meu pai trabalha fora, então come fora. E com a minha mãe quando ela me vê ... tem salada na mesa mas eu não tiro ela dá-me sempre aquele sermão que eu devia comer mais legumes, devia comer mais salada, ... porque posso vir a ter algum problema no sangue, ou algum problema de saúde grave ou assim alguma coisa do género. Portanto, está sempre em “cima de mim”.

D1: E1?

E6: [impercetível]

E1: Lá em casa é assim quando por exemplo nós já lanchamos tarde ou quê depois à hora da refeição já não queremos... então a minha mãe quando nós só tiramos um bocadinho ela

não nos deixa sair da mesa sem comer mais qualquer coisa ou uma peça de fruta ou até mesmo mais ...

E3: Ah. Posso dizer uma coisa?

D1: Sim.

E3: E a minha mãe normalmente obriga-me antes da refeição - porque ela diz que faz melhor, que leu isso num livro acho eu, não sei onde mas acho que leu... - que comer uma peça de fruta que faz melhor antes da refeição do que depois.

E5: Acho que é verdade.

E3: Acho que é assim, que eu acredito nela ... e então normalmente ... Por exemplo já ontem comi 2 kiwis antes da refeição.

E5: Dois Kiwis?

I: Então antes de passar para a questão seguinte há uma coisa que eu gostava de saber. Por exemplo, vocês falaram muito na comida. Agora á bocado o E5 falou nos refrigerantes. Há refrigerantes também proibidos em casa ou que vocês possam beber ...

E3: Sim.

E1: Com gás ...

E4: *[gesticula que não]*

E2: Não, a mim só há um ...

E4: Champanhe.

[risos do grupo]

E3: Isso não é um refrigerante *[risos]*

I: Mas são proibidos ou têm que comer menos?

E3: A mim é proibido, nós não temos lá coisas com gás em casa ...

E2: Eu também não.

E3: ... e só temos quando temos visitas e mesmo assim (...)

E2: Eu só *Ice Tea*.

E5: (...)

E6: (...)

E4: (...)

E1: Lá em minha casa[

D1: [Meninos!

E1: Lá em minha casa com gás, não. É só mesmo *Ice Tea* ou então ... mas também é muito raro, é uma coisa que por acaso nós não temos muito tendência de comprar, porque o resto é só água. E gasosa para o meu pai!

D1: É só mesmo assim nas ocasiões especiais [

E4: [A mim não [*Em minha casa há refrigerantes*]

E1: Sim. Só que [

D1: [aniversários ...

E1: É... Só que ...

[*E4, E5 e E6 falam simultaneamente e em tom de confiança entre eles sem projeção para o grupo*]

E4: (...) em minha casa não[*Em minha casa há sempre refrigerantes*]

E6: Em minha casa também não [*Em minha casa há sempre refrigerantes*] (...)

E5: Não (...) Há sempre (...) [*Em minha casa há sempre refrigerantes*]

[*E1 retoma discurso sobrepondo-se a E4, E5 e E6*]

E1: Só que eu às vezes em vez de beber água bebo a gasosa do meu pai [*risos*]

D1: E7? Diz.

E7: Hum ...

D1: Querias acrescentar alguma coisa?

E7: Não.

E5: (...)

E3: (...) importante[risos]

D1: Prestem agora atenção. Vocês comem fruta e vegetais todos os dias?

E5: Não.

E3: Nem por isso.

E4: Não.

E3: De vez em quando

E6: Depende.

D1: E5?

E5: Eu? Eu não como frutas e vegetais todos os dias porque também é preciso variar ...

[risos do grupo]

E5: Por exemplo,

E3: Pois boa desculpa [risos]

E4:Então pronto.

D1: E1.

E1: Eu como todos os dias porque à hora de almoço ...

E5: Fruta sim.

E1: Agora costumo sempre comer na cantina e tiro sempre salada, mais que não seja tiro sempre salada, ou cenoura, ou qualquer coisa mas mesmo a salada tiro sempre. E em casa também é sempre salada. À noite não mas assim ao fim de semana à hora de almoço e isso. À noite a minha mãe não faz salada. Mas às vezes ... Comemos sempre a sopa de legumes, embora seja ralada há sempre sopa de legumes.

D1: E2?

E2: A mim depende ... mas fruta é todos os dias mesmo depois das aulas uma maçã.

E5: Eu gosto de fruta.

D1:E7?

E7: Às vezes quando eu vou comer a casa eu não quero fruta e o meu pai diz assim “vais comer uma peça de fruta” por exemplo uma pêra, banana, laranja ou maçã.

D1: Mas tens de comer ...

E1: És obrigado.

E5: E comes.

E7: Como.

[risos do grupo]

D1: E8 e tu?

E8: Eu costumo comer professora (...)

I: Mas porque és obrigado ou porque gostas?

E8: Não, o que eu gosto mais é de bananas.

[risos do grupo]

E5: (...)

D1: E6?

E6: A mim as peças de fruta é mais ... posso estar um dia e comer em número.

E3: Exacto.

E6: Não é por dias. Tenho dias que como em número.

E3: É como eu.

I: Então assim de uma forma geral, vocês comem, por exemplo, uma peça de fruta por dia - Vou perguntar e depois cada um responde - Ou comem 3 ou 4 peças de fruta por dia? Por exemplo tu E8?

E8: Eu como (...) dia como, outros dias já não como professora. Assim ... Como me apetece.

I: O E7 é porque é obrigado. Os pais obrigam a comer fruta não é?

[risos de grupo]

I: E o E6?

E6: A mim é mais isso que eu já expliquei ... mais uns dias em número e noutros se calhar já não.

I: Mas és capaz de comer 3 ou 4 peças de fruta num dia e depois no outro não comes. Não é regra. É isso?

E6: È.

E5: Eu? Eu por exemplo agora no inverno como para aí duas por dia mas por exemplo como sempre uma fatia de melão. Sempre, sempre, sempre.

E4: Eu não. Eu como quando me apetece. Por exemplo, às vezes posso fazer ... apetece-me uma laranja e em vez de comer laranja faço sumo de laranja, ou assim. Depende ... do que acontece ...

E3: No meu caso eu também é quase tipo como o E6. Quando as peças de fruta são mais pequenas eu como mais que uma por exemplo tangerinas, nêspersas ou Kiwis, como sempre mais que uma, normalmente duas ou três. Quando já são pêras ou maçãs é só uma.

I: Por dia?

E3: Sim. E é irregular.

E2: Eu como todos os dias depois das cinco, uma maça. Mas não mais.

I: É uma peça de fruta por dia?

E2: Sim, sim.

I: É uma ... mais que isso ...

E2: Não.

E1: A mim é mais que uma, porque aqui á hora de almoço na cantina - só quando é assim gelatina ou qualquer coisa é que não - mas aqui na cantina tiro sempre uma peça de fruta e depois em casa também. Porque a minha mãe à noite ... também mete lá fruta para nós

comermos. Às vezes à noite depende. Se já estiver muito cheia já não como. Se o comer for ao meu agrado depois já não como.

D1: Ora bem e a vossa mãe também come fruta e vegetais todos os dias?

E5: Não sei ... pergunte-lhe

[risos do grupo]

D1: E então? E3.

E3: A minha mãe come ... é raro quando ela não come vegetais a uma refeição. Come todos os dias, tem sempre salada a acompanhar e quando é por exemplo peixe faz brócolos ou vegetais ou Outro tipo de vegetais.

E2: Couve.

E3: Couve também. Até mesmo com carne ela faz. E fruta também está sempre a comer fruta *[risos]*

E1: A minha mãe também fruta á noite come porque todos comem, menos o meu irmão porque não gosta... Também come vegetais assim quando é peixe cozido. Por exemplo faz brócolos só para ela e para o meu irmão - que eu e o meu pai não gostamos - ou faz ... faz também quando é assim estrugido ou quê ela também faz tipo uns brócolos ou uns ... - acho que aquilo é espinafres ou qualquer coisa- ela também faz sempre mas faz sempre á parte porque ... por isso – não gosto assim – se for mesmo ... *[gesticula misturado, juntando as mãos repetidamente]* não gosto. Ao lado como bem mas ...

D1: E3?

E3: E a minha mãe até usa uma receita que é só de legumes mas às vezes pode por carne - que é quando eu como com ela - mas que é legumes salteados mete cogumelos e outros legumes na frigideira e come aquilo mesmo assim simples sem mais nada a acompanhar.

D1: E4?

E4: A minha mãe, no lanche da manhã, ela costuma comer sempre uma peça de fruta, uma banana ou uma maçã, ou assim ... Mas ... e vegetais, às vezes na sopa, ou assim, ou quando faz peixe ou pescada depois faz aquilo ... couves ou quê ...

[risos de grupo]

I: Coisas verdes ...

E4: Sim. É.

E5: Estranhas *[risos]*.

D1: E o pai também come fruta e vegetais todos os dias? E5.

E5: O meu pai lá em casa come mais couves e isso que eu não gosto.

[risos do grupo – forma como pronunciou couves]

I: Mas [

E5: [Eu não gosto muito disso.

I: Mas come como a mãe? Ou menos?

E5: O meu pai como gosta mais de coiso *[vegetais]* que a minha mãe e come mais do que ela.

I: Vegetais? Mais vegetais?

E5: Sim come mais vegetais. A minha mãe não gosta tanto, come em menos quantidade.

D1: E4?

E4: A minha mãe come vegetais mas o meu pai como tem diabetes ele tem mesmo que comer ... vegetais mesmo e então ... todas as refeições tem de comer vegetais. Então ... come mais vegetais do que a minha mãe.

D1: E3?

E3: No meu caso o meu pai normalmente como ele ao meio dia come em casa não sei muito bem o que é que ele come mas à noite sei. Ele tenta sempre comer um bocado de salada ou quando tem alguns vegetais como brócolos e assim a minha mãe mete-lhe

sempre um bocado no prato ele come mas de resto também é assim um bocado como eu, um bocado esquisito para certos tipos de le ... [*legumes*] comida. Mas por exemplo se fizermos uma sopa à lavrador ou uma sopa de entulho à mesa ele lavra aquilo tudo ele gosta imenso.

D1: E1?

E1: O meu pai à hora de almoço come lá na fábrica e eu não sei. Mas acho que não, pelo menos ele não leva. Agora à noite quando a minha mãe faz para ela e para o meu irmão às vezes ele come quando é assim peixe cozido e isso e quando nós depois à noite ... que a minha mãe faz salada sempre nós comemos mas ele não.

I: Não é muito fã de vegetais. Assim regra geral ... já vi até que existem dois pais que comem mais vegetais e fruta que as mães é isso?

E5: Sim.

E4: Sim.

I: O vosso caso ... Uma outra questão as vossas mães ... existe alguma das vossas mães que come quatro ou cinco peças de fruta por dia?

E1: A minha mãe.

I: A tua mãe come?

E1: Sim. Ela quando anda lá no trabalho a vender e isso ela não ... às vezes leva um iogurte e peças de fruta. Ela leva sempre na lancheira dela ... peças de fruta.

I: E tu gostas de fruta ou nem por isso. Ou seja segues [

E1: [Eu depende. É só pêras, maçãs e morangos.

I: Comes sempre fruta todos os dias, não é?

E1: É.

E2: Morangos só assim com chantily ...

[*risos*]

D1: Ora bem ... Pretende-se ajudar os jovens a ter uma alimentação melhor, mais saudável. Existe alguma coisa que faria com que os colegas da vossa idade comessem de forma mais saudável? ... E6.

E6: Os legumes a saberem como os chocolates e como às guloseimas [*risos do grupo*]

I: Ou seja é o sabor o vosso problema?

E3: Não. Eu acho que não.

E4: Eu acho que não.

E6: Haver um “sprayzinho” que fizesse ... a saber bem.

D1: E3.

E3: Para mim continua a ser um termo psicológico. Os jovens é que acham que aquilo não vai saber a mesma coisa, não vai saber bem e então não comem porque acham que não vão gostar. Por isso é que não comem.

E1: Só uma coisa ... eu também acho que por exemplo assim ... se calhar na nossa idade não ... mas aqueles que têm 17 e 18 anos e que não vão muito nisso aqueles que são assim mais ... “para a frente” como se costuma dizer ... eu acho que também - além de psicológico - eu acho que também é “por moda” entre aspas tipo ... Eu assim um (...) ou um rapaz assim ou aquilo estar a comer vegetais “Ai não! porque o outro também não come eu também não como!”. Também acho que é um bocado isso.

E3: [*Acena em concordância*]

I: Concordam com isto? [

E5: [Não.

I: [Que também é um bocadinho o grupo?

E3: Concordo.

E5: Não

E1: Eu acho.

E4: *[Acena não concordando com influência do grupo]*

E5: Eu não.

E6: Não. Há pessoas que têm cada uma o seu grupo e que não tentam ... entre aspas (...)

[E1 sobrepõe-se]

E1: Por exemplo o grupo do currículo *[PCA]* vão todos à cantina comer juntos. Eles têm assim a mania que já são mais grandalhões ... às vezes ...

E2: Os do currículo?

Sim... Sim.

E1: O X1 ...

E4: O CEF?

E1: Não, o X1, e também o CEF. Eles vão, estragam a comida e também não comem ... o pouco que levam estragam assim aquela mania de ...

E4: Atiram para a rua comida.

E1: Não sei explicar.

I: Ou seja, é conforme a situação, mas há algumas pessoas que é por causa de enfim ... estarem integradas naquele grupo e pronto ... não vamos comer vegetais. Alguns são assim? Acham isso?

E5: Acho.

E4: *[Acena em concordância]*.

E5: Aí nesse grupo acho. Mas é só nesse.

D1: E3.

E3: Eu por exemplo em relação aos mais pequeninos, aos mais novos que nós, da primária ou assim. Eles normalmente têm aquele vício de que se vêm um miúdo da mesma idade deles que não come alguma coisa

E1: Pois é isso.

E2: Também não come.

E3: E tentam obrigá-los a comer então ele diz assim “Então aquele não come e eu tenho que comer? Porquê?”

E5: Pois.

E3: E pensa sempre nessa coisa.

E1: É isso.

E3: Eu acho que influencia.

E6: (...)

D1: E5?

E5: Eu acho que a moda agora é as chicletes.

I: É o?

E5: Toda a gente gosta de mastigar as pastilhas.

E3: As pastilhas.

E4: (...)

E5: (...) [*Confidenciam entre si*]

I: O E6 ia dizer qualquer coisa.

E6: Isso também daquilo que as pessoas aprendem em casa. Aprendem em casa a comer vegetais, a comer isto, a comer um bocadinho de tudo [

E3: [Exato.

E1: Claro. Por isso é que eu estou a dizer que é esse tipo de pessoas. Porque por exemplo tu se fores à cantina se estiver lá alguém ... se calhar em casa está habituado a fazer isso ...

Tu, como qualquer um de nós, estamos habituados fazemos. Eles que em casa não têm [

E3: [Regras.

E1: Em casa podem comer o que quiserem ou se quiserem comem, se não quiserem não comem, depois aqui fazem isso ainda mais com os grupos ... integrados. Se calhar um

sozinho até se esquece e pronto ... Agora todos um daqui outro pica de lá ... eu acho que é ... eu acho que também [

I: [Ou seja vocês acham que não fazem isso, não só por causa do grupo, mas também por causa do exemplo que têm em casa. É isso?

E1: Claro.

E6: Hum, Hum [*Afirmativamente*]

E5: Eu acho que por exemplo ... eu na sexta não quis comer, não andei a atirá-lo por aí. Fui lá levar outra vez. Mas acho que há alguns ... por exemplo eles levam pão, pegam no pão e começam a atirar.

E2: Pão e não um só

E5: Pois.

[*E4, E5 e E6 falam privadamente. Imperceptível*]

E1: É esse tipo de ...

I: Sim, sim. Estou a perceber. Não gostam e...

E1: E claro.

I: Vocês não gostam encostam [

E1: [Se calhar um sozinho não faz mas eles todos juntos começam ... Pronto é isso ... estragam.

I: Então resumindo... digam-me lá. Vocês próprios ... acho que vocês sabem o que é uma alimentação saudável. Todos acham que sabem o que é uma alimentação saudável. E vocês acham que praticam essa alimentação saudável, ou nem por isso?

E6: Tem dias.

E4: Pois.

E2: Tem dias [risos]

E1: Pois. È isso tem dias. Aqueles fins-de-semana ... às vezes ...

I: E o que é que vos ajudaria a comer todos os dias de forma saudável? É essa a grande questão. Pensem um bocadinho nisso.

E1: Não haver festas, casamentos, aniversários ... [risos]

E6: Se nós soubéssemos ...

D1: E5.

E4: (...)

E5: Eu acho ...

E6: *[ri-se apontando para o comentário de E4]* (...) todos os dias.

E5: Eu acho que é aquilo que o E6 disse. É o sabor. Porque o sabor muda as coisas. Por exemplo eu não gosto de comer peixe e ... depois algum peixe, não é, eu dá-me vómitos mas se calhar se o peixe tivesse outro sabor eu já comia normalmente.

I: E tu já experimentaste vários tipos de peixe para ver quais é que gostas? Há algum que gostes?

E5: Sim. Nas enguias não dá *[vómitos]*.

E4: Ah isso é bom.

I: Então mas há tipos de peixes que gostas... então.

E5: Sim. Só assim tipo raia ...

E1: Raia não gostas?

E6: Caldeirada é bem bom.

I: Tem vários tipos de peixe.

E6: *[Acena afirmativamente]*

I: Então vamos voltar um bocadinho atrás. O vosso problema pelo que já vi é o peixe e os legumes.

E4: Sim.

E6: Não, peixe não. O peixe come-se bem.

E3: (...) legumes todos.

E5: *[Acena afirmativamente]*

E4: O peixe é só sardinhas.

E3: Carapau ...*[acena negativamente]*

E6: Por acaso não gosto muito de sardinhas.

E2: Carapau gosto.

[Impercetível, vozes de vários elementos sobrepõem-se]

I: Ou seja... vocês ... mesmo não gostando comes peixe.

E3: Sim. Eu até gosto de peixe.

E2: Gosto.

E1: Eu também gosto.

E4: Eu gosto.

E6: Eu gosto também.

E5: Como. Como enguias, daquelas coisinhas ... dourada e essas coisas.

E6: (...)

E3: Eu pessoalmente gosto muito de pescada com azeite e batata. Gosto imenso. Bacalhau no forno também gosto muito mas chega a um ponto que começa a saturar e não ... gosto.

Depois tenho que fazer uma pausa. Gosto muito de raia ...

E2: Salmão.

E3: Gosto muito de salmão grelhado.

E6: Isso também se come bem.

E1: Também eu. Adoro.

E5: Salmão.

E2: Um bocadinho de limão por cima.

[Impercetível, alguns elementos confidenciam]

I: E os vegetais qual é o problema dos vegetais?

E2: Eu não tenho nenhum problema com vegetais.

E3: *[risos]*

E6: É o problema dos brócolos.

[comentários seguintes quase em simultâneo]

E3: Ai eu gosto.

E2: Eu gosto.

E5: Não gosto.

E4: Não. Eu gosto.

E6: Eu gosto das couves dos brócolos, não gosto é dos brócolos propriamente ditos (...)

E8: (...)

D1: E5?

E5: Eu? Eu como ... de tudo um pouco de coiso. Só não gosto por exemplo de grelos.

E1: Mas qual é o problema de tu não gostares?

E5: Eu?

I: É o sabor então?

E5: Não é o “troço”. Aquilo (...)

[risos do grupo]

E1: Eu às vezes acho que também ... quer dizer ... eu acho que até mesmo em mim, às vezes nem é o saber mesmo que nos faz gostar ... às vezes é aqueles legumes que são muito moles nós estarmos a por aquilo na boca e mastigar...

E2: (...)

E1: É aquela nossa impressão, eu acho que também é isso, principalmente falo por mim.

I: A forma como estão confeccionados....

E1: [Acena afirmativamente] como os brócolos e isso. Ao por aquilo na boca faz-me impressão. Não sei. Depois digo que não gosto.

E3: Por exemplo eu pessoalmente gosto muito de cenoura mas é cenoura crua. Porque se for cozida eu não como porque (...)

[sobreposição de discursos]

E1: Porque ficas papas [

E4: [Pois é.

E3: ... papas ... boca ... (...). Não gosto.

E4: È como eu. É como eu.

E5: Cenoura. Ai Jesus. [acena negativamente]

E3: Mas a cenoura crua que a minha mãe descasca eu como-a mesmo assim. Lavo-a e como.

E4: É como eu. É como eu.

E5: Pois mas também (...)

E3: Mas por exemplo gosto também de... brócolos [

E2: [Couves.

E3: [Gosto de feijão verde também como.

E6: Ah. Come-se.

E1: Eu adoro feijão-verde.

E3: Gosto muito de sopa de espinafres.

I: Ou seja o vosso problema [

E5: (...) Não é nem com peixe nem com legumes é com algum tipo de peixe e com algum tipo de legumes [E3: [Exato.

E5: E com algum tipo de legumes [

E2: [E com algum tipo de legumes.

E5: Exatamente.

E4: Sim.

E6: [*Acena afirmativamente*]

I: E a forma como são confeccionados.

E3: Exato.

E4: [*Acena afirmativamente*]

I: Por exemplo agora há um bocado falaste nos legumes salteados ...

E3: [*Acena afirmativamente*]

I: Também é uma hipótese ... tu gostas de comê-los dessa forma mas não de outra. É isso?

E3: Gosto. Gosto.

I: Estou a perceber. Portanto a forma de confeccionar também é importante.

E3: Exato.

E5: Muito. Muito importante.

I: Muito importante.

E6: Se a comida for bem confeccionada já parece que sabe a outra coisa.

I: O sabor outra vez. Vamos bater outra vez no sabor.

[*risos do grupo*]

I: Só então uma última questão para concluirmos.

D1: Que conselhos é que nos podem dar?

I: Ou seja eu estou a estudar este tema. Que conselhos é que vocês acham que nos podem dar ... o que é que vocês acham que é importante. Ou seja, se é ao nível dos vossos amigos, se é ao nível familiar ou se são vocês próprios. A estes níveis ... que conselhos nos podem dar para vos ajudar a comer de forma mais saudável. A nível familiar, vocês enquanto grupo e vocês a nível pessoal.

E6: Se as pessoas tiverem um bom exemplo na família já ajuda. Têm o exemplo já sabem o que fazer.

E3: E além disso puxa por nós para [

E6: [Pois.

E3: Que nos incentive a fazer e que nos mostre a realidade. Por exemplo mostre que se nós não comermos ... esses alimentos e não tivermos uma alimentação saudável o que é que nos pode vir a acontecer ... podemos ter muitos problemas de saúde até agora acho que Portugal -como a professora já disse- [

E6: [A taxa de obesidade.

E3: É um dos países com mais obesidade e também e ao vermos isso com certeza que nos vai motivar.

I: Mais alguma opinião?

E5: Subir os preços do *fast food* e isso. Assim...

I: Achas que o preço [

E5: [Sim. Se fosse mesmo subir.

I: Para vocês é importante? Se for mais caro vocês não compram e compram o que é mais barato?

[discursos sobrepõem-se tornando-os impercetíveis]

E4: Eu acho que não.

E1: Se for uma coisa elevada ... nós (...)

E6: (...)

E3: (...)

E5: Se um cachorro custasse 10 euros tu compravas?

E3: E Jesus.

E4: Não que eu comprava primeiro a cadela ... para ter os cachorros.

[risos do grupo]

D1: Oh E4 ... (...)

I: E esse exemplo. Já agora, entre vocês, vocês apoiam-se? Se alguém dissesse assim “agora vamos comer de forma muito saudável”. Apoiavam-se uns aos outros?

E5: Talvez.

E2: Sim.

E3: *[Acena afirmativamente]*

E4: Sim.

E8: *[Acena afirmativamente]*

E6: Sim.

[discursos sobrepõem-se tornando-os impercetíveis]

E5: Se toda a gente entrasse eu também entrava.

I: Mais ideias, mais conselhos. O preço foi interessante essa ideia.

E1: Por exemplo aqui na escola, nas escolas deveria ... não sei se são todas ... existem ... as escola é o TAIP, não é professora?

D1: TEIP.

E1: É isso. Na nossa cantina existe duas professoras disso que nos ajudam a comer mais saudável. Por exemplo elas obrigam-nos a comer a sopa, nem que seja só uma conchinha mas temos sempre que comer. Não sai de lá ninguém sem comer. Mais uma vez voltamos á questão daqueles que têm “mais a mania” que claro não respeitam e estragam mesmo à frente delas e tudo. O resto comemos. Fruta também elas obrigam sempre a comer. E a comida aí está, se nós não gostamos de tudo elas obrigam-nos a comer uma parte. Eu acho que isso depois se na escola é sempre assim depois também em casa já vão ficando com esses hábitos.

I: Ou seja é uma questão de educação. Basicamente.

E1: Exato.

I: E6?

E6: As cantinas das escolas e isso tudo deviam ter cozinheiros melhores.

E3: Ui.

E2: Oh.

E1: Olha tu é que não vais lá (...) é muito boa.

I: É um conselho [

E3:[Eu acho que a nossa (...)

[discursos sobrepõem-se tornando-os impercetíveis]

I: Não percebi. Um de cada vez.

D1: Diz E3.

E3: Eu acho que, agora (...) aquilo que o E6 disse, eu acho que a cantina da escola nem está muito mal.

E1: É (...) muito boa.

[discursos sobrepõem-se tornando-os impercetíveis]

E5: Nem está muito má? Está ótima.

I: Não percebi. Um de cada vez.

E3: Poderia era ter mais variedade. Ou seja, ter mais que um menu. Aqui por exemplo tem só um menu.

E4: *[Acena afirmativamente]*

E6: Pois.

E3: Eu já estive na universidade ... estou a dar este exemplo, em que nas universidades, por exemplo, tem várias coisas.

E5: *[gesticula concordância]*

E3: Tem uma coisa de dieta, tem os (...) e tem assim vários e acho que aqui se calhar não pôr tão variado pois podia-se estragar mas pelo menos pôr um bocado mais variado e reduzir se calhar as quantidades.

I: Vocês acham que o vosso prato tem muita comida? É isso que estás a dizer?

E3: Não estou a dizer para não se estragar reduzia-se as quantidades. Mas ser variados

I: Ah. Ok.

E6: Porque aqui, nomeadamente há escolas que fazem não em qualidade mas sim em quantidade.

I: Ias dizer qualquer coisa [

E4: [E depois a qualidade é baixa.

E5: Eu?

I: Sobre a cantina agora á pouco.

D1: Diz, diz.

E5: Exatamente. A E3 já disse o fator mais [

E6: [Variedade.

E5: Mais variedade. Porque por exemplo eu na sexta se tivesse se calhar outro menu já comia.

E2: Já comia.

E3: Exato.

I: Mesmo que fosse de peixe, outro peixe já comias.

E5: Sim.

E2: Já.

E5: Por exemplo se fosse outro peixe, pescada. Eu pescada já gosto.

E4: Fogo que nojo.

E5: Só não gosto assim é de raia e outros ...

E6: E (...) tem de se carregar com muito azeite.

E3: Não.

E2: Eu não meto azeite.

E6: Tem de ter um rio de azeite para mergulhar.

E1: Ai eu gosto com azeite. Tem de ter sempre um bocadinho.

E2: Eu não gosto.

I: Mais conselhos então... Mais coisas... mais variedade então ...

I: Por exemplo aqueles vossos colegas o que é que os poderia fazer ter mais respeito pela comida e[

E3: Educação.

E5: Exatamente.

E2: (...)

E6: Apanharem castigos.

E1: Em casa (...)

E5: Regras. Depois também deviam limpar aquilo que sujaram porque aquilo ... mesmo na sexta ... às vezes nós por exemplo pomos as mãos por baixo das mesas e aquilo é só pão e essas cenas ...

E4: (...)

I: Mas sem ser do desperdício a forma de eles ... eles próprios terem outro [

E2: [Regras e em casa terem educação.

E6: (...)

I: Um de cada vez.

E2: Regras. E em casa também acho que isso parte um bocado da educação. Porque se em casa, mesmo em casa se nos deixam andar lá andar a atirar para as paredes e isso tudo é claro que se fazemos isso em nossa casa, fora é uma alegria não é ... se em casa

E2: Até parece mal.

E1: Até a própria vergonha. Eu pelo menos tinha vergonha de fazer isso em casa. Pronto para além da vergonha ainda tinha [*gesticula que levava correção*] [*risos*]

I: Diz.

E6: Também apanhava assim um castigo exigente que os fizesse pensar melhor.

E5: Se calhar fazer a comida. Que é para ver o que custa fazer a comida e depois ver por eles a ser ... desperdiçada.

I: Mais nenhum conselho então quanto à alimentação? Vocês já deram muitos mas ...

E6: Terapia de choque [*risos*]

I: Pronto mas então vocês acham que esse grupo específico não se alimenta bem e é por causa de não ter de regras ... educação, basicamente em casa.

E3: Sim.

E1: Porque primeiro pronto do que vão comer ... não comem quase nada.

E2: Nada.

E5: (...)

E1: Eles comem se é bifos e massa eles comem os bifos. Tudo à pressa. Em cinco minutos eles entram e saem da cantina, ficam os restos de comida, acho que também é isso. Primeiro não se alimentam, depois estragam e dão maus exemplos aos pequeninos.

I: Como é que se melhora isso então?

E1: Regras.

I: Regras. Ok.

E1: Porque ainda aqui ... foi à um mês. Foi um menino comer à cantina e ... disse próprio em casa... porque acho que isto é mesmo de casa ... um menino tinha seis anos e não conseguia comer com os garfos, davam-lhe os garfos para a mão e ele não conseguia era só ... a sopa e tudo era as mãos dele e a lamber. Ele não conseguia mesmo pegar ...

E5: Ele fazia assim com a sopa ... [*gesticula com uma mão em concha a levar à boca*]

E1: Não era?

E2: Era.

E1: Pegava nos talheres e não fazia nada ...

E5: E estavam a incentivá-lo a fazer isso, lá os rapazes que estavam lá.

E1: Exactamente e esse grupo estava a incentivá-lo a fazer isso. E depois estavam lá essas pessoas do TEIP a tentar ensiná-lo a comer e a mãe do E7 e tudo. E ele não conseguia comer com os talheres...

I: Então vocês acham que têm uma alimentação ... pronto às vezes cometem uns erros mas regra geral têm uma alimentação saudável.

E3: Sim.

E5: Mais ou menos.

I: E acham que é por causa da vossa família? ...

E3: Exatamente.

E6: Sim.

E1: Em casa e das regras.

E2: Da educação em casa.

E3: Regras que nós temos.

I: A escola tem algum papel também nisso?

E3: Também.

E6: Não.

E1: Algumas.

E3: Temos aqui as duas funcionárias ... acho que são duas...

D1: As funcionárias do TEIP.

E3: Exatamente ... que nos ajudam e também além do mais as próprias cozinheiras também...

I: O E6 dizia que não. É mesmo só a casa para ti.

E6: Acena afirmativamente.

E3: Também só comes em casa.

D1: Nas aulas ... em ciências ...

E6: Não. Já cá comi mais vezes que tu. (...) aqui uns anos e emagrecia aos quilos.

[Discursos sobrepõem-se. Imperceptível]

D1: Ouçam.

E2: Porque tu não comias.

E6: Porque não gostava.

D1: Nas aulas de ciências vocês nunca estudaram a roda dos alimentos?

E6: Sim.

E3: Já

E1: Sim. Já.

E4: Ai eu não.

D1: Os programas os currículos ... não acham que também...

I: Isso ajuda-vos também?

E3: Sim.

E1: Eu por exemplo [

E3: [E o facto ... desculpa...

E1: Podes falar.

E3: E o facto de sabermos aquilo que nos faz bem e que nos faz mal, ou seja aprendermos, também já nos ajuda.

E1: Por exemplo essas escolas que têm sempre lá as professoras a tentar controlar-nos, a não nos deixar sair, assim com isso acho que também ... nem todas têm mas algumas têm ... nós por exemplo quando fomos a um jogo de vólei para a torreira também não podíamos deixar o tabuleiro ... e tinha lá ... neste caso eram professores e também estavam lá a ajudar a saber como é que nós nos alimentávamos. Agora ...

E2: Não usar telemóvel.

E1: Exatamente.

I: Não percebi.

E1: Não nos deixavam usar telemóvel na cantina.

E5: Assim é que é.

E2: Estava lá um rapaz que estava a mexer no telemóvel e um senhor foi lá e tirou-lho.

E5: Assim [

E4: [Então e depois?

E1: Depois dá-lhe quando acabar de comer.

E4: (...) dá-lhe.

E1: Aqui na escola também acontece. Telemóveis à mesa nem pensar. Eu acho que eles na escola tentam fazer um bocado ... desempenhar um bocado a função que às vezes os pais em casa deviam fazer.

E5: Como eu tenho isso em casa por isso.

I: Estou a perceber. Ou seja, vocês acham que aquilo que não é feito em casa há escolas que se estão a responsabilizar.

E2: [*Acena afirmativamente*]

[*E4 e E5 confidenciam*] E5: O telemóvel à mesa [*não tem autorização*]

E1: Em algumas. Sei ... quer dizer não sei mas também não tenho dúvidas que em algumas escola os alunos comem e só têm mesmo as cozinheiras. È claro que elas controlam mas também não conseguem estar a controlar tudo ao mesmo tempo.

I: Então resumindo para vocês é muito a família então.

E4: Hum Hum [*afirmativamente*]

E1: É.

E3:É

E2: A educação.

E5: A educação dada.

I: Eu não tenho mais nenhuma questão. Gostaria de vos agradecer

3.2 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G2

[Neste grupo optou-se por pontualmente não incluir alguns comentários – quando estes não se integram no âmbito do discurso e questões colocadas – de dois entrevistados que possuem problemas nomeadamente ao nível da aprendizagem, comunicação e sociabilidade, uma vez que se mostram descontextualizados frequentemente]

D2: Quais são os vossos alimentos favoritos? E18?

E18: A mim? Batatas.

E9: Batas?

D2: Batatas. Mais?

I: Batatas cozidas, fritas?

E10: Carne.

E18: Fritas.

D2: Frita.

E10: Carne.

D2: Carne quê?

E17: Qualquer tipo.

D2: Grelhada [

E10: [Depende.

E17: Qualquer tipo.

D2: Em churrasco ... com muito molho [

E10: [Com muito molho. Bem bom.

D2: E13.

E13: Não quero falar.

[risos do grupo]

D2: Não gostas de nada?

E13: Não enganei-me [*risos*]

I: Quais são os teus alimentos preferidos?

E13: Eu. Oh. É tanta coisa ...

D2: Diz uma.

E10: Grelos.

E13: (...) Ah isso é que é bom.

D2: O quê?

E13: Francesinha. Posso dizer?

D2: Podes.

E10: Isso não é um alimento.

E9: Pois não.

E13. Pois.

D2: Também é. É um conjunto. E11?

E11: *Paella*.

D2: Porquê? Qual é o alimento que mais gostas na *paella*?

E11: Arroz.

D2: Do arroz? Do sabor do arroz?

E11: Eu só não gosto das ervilhas (...) camarão.

E9: Oi ... É alérgico.

E11: Eu gosto do camarão só não gosto das ervilhas.

E10: Então gostas de quê?

E11: Eu gosto de tudo menos das ervilhas.

E15: Professora. (...)

D2: *Pizza*?

E15: [*acena afirmativamente*]

E19: Também vale fruta?

E9: Vale.

D2: Sim. É um alimento.

E11: Morangos.

E19: Laranja.

D2: E13?

E13: Manga.

E11: Pois papaia.

I: Só isso?

E13: Eu gosto daquela coisa, da picanha.

E11: Isso também é bom, picanha.

E14: *[Acena afirmativamente]*.

E10: Picanha na brasa.

E11: Ananás no ... *[grelhador]*

E18: Ya. Com canela.

E20. É pá porque é que isto tem de ser a esta hora? Já me está a dar fome. *[90 min. anteriores à hora de almoço]*

E9: Pois está.

[risos do grupo]

E11: Ananás não é na brasa, é grelhado (...)

[discursos sobrepõem-se]

I: Um de cada vez. Por favor.

E20: É que já me está a dar a fome.

D2: Porque é que escolheram estes alimentos? E18? Porque é que escolheste a batata frita?

E9: (...) peixe.

I: E9, um de cada vez.

E18: Então [

D2: [Caracteriza, dá-me um adjetivo para caracterizar a tua escolha.

E13: Saboroso.

E18: É saboroso.

E9: Batata frita ... *ketchup*.

D2: Porque é que escolheste a picanha, E13?

E13: Ai ... é tão deliciosa.

[Alguns dos discursos seguintes sobrepõem-se.]

E11: É tão bom.

D2: Porquê?

E13: Porque tem um sabor assim coiso.

D2: Assim coiso?

E18: É o molho.

E9: E a lasanha. A lasanha é que é boa.

D2: Qual é esse sabor?

E11: Sabor de carne.

I: É o sabor é por isso que gostas?

E11: Feijoadada. Também gosto.

E9: Sabes fazer lasanha?

I: Porque é que gostas de feijoadada?

E11: Gosto dos feijões [

E18: O molho ... o molho é que interessa.

E13: O molho e a carne.

E11: Também tem a ver com a cozinha.

E9: (...)

I: Como André?

E9: (...) lasanha

I: E porque é que gostas de lasanha [E9?]

E9: [*Encolhe os ombros*]

I: Sabe bem?

E10: [*Questiona E9, repetindo a pergunta*] Sabe bem?

E9: Vem com molho.

E13: O bacon também é bom.

D2: Vamos passar a outra pergunta. Hoje fala-se muito da importância de praticar uma alimentação saudável.

E17: Ninguém a pratica ...

D2: E nós na escola, geralmente falamos muito nisso tanto em ações de formação...

E11: Vocês praticam (...) na escola.

D2: Na sala de aula. O que significa para vocês ter uma alimentação saudável? E10?

E10: Não sei.

D2: Não sabes o que é uma alimentação saudável?

E17: Variar nos alimentos.

E10: Não tenho uma alimentação saudável.

D2: Mas sabes o que é.

E18: Comer de tudo um pouco sem exagerar.

E15: (...)

D2: E13?

E13: Alimentação?

D2: Saudável.

E13: Não comer assim base de molhos.

E15: Nem gorduras.

E13: Sim.

E11: Mas isso é que é bom.

E20: Depende dos molhos ...

E13: Mãe (...).

[Discursos sobrepõem-se. Impercetível]

I: Um de cada vez.

E20: No sábado ao jantar eu estava a comer frango e depois comi alface, tomate e milho. E depois tinha lá um molho para pôr. Era vinagre com maionese acho eu e depois mais uns aditivos.

I: Então por exemplo os vossos ... indo um pouco ao encontro da próxima questão ... os vossos alimentos preferidos vocês acham que é comida saudável?

E17: Não.

E14: Não.

E20: Nem todos.

E13: Não.

E17: Obviamente que não.

I: Obviamente que não?

E13: Sim. Claro que não é.

E11: (...)

E13: Até é ... fruta só.

[discursos sobrepõem-se tornando-se impercetíveis]

E20: Por exemplo gosto muito de sopa ...

E11: Ah pois a fruta, a fruta.

D2: Olhem. Por exemplo...Se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável?

[discursos sobrepõem-se]

E10: Não.

E11: Não.

E13: Não.

E14: Não.

E15: Não.

E17: Não

E18: Não

E19: Não.

E11: Já estava quase anorética.

D2: Mas é um elemento saudável.

E15: Sim.

E19: Mas [

[discursos sobrepõem-se tornando-se impercetíveis]

D2: E14, porquê?

E14: Então porque se a gente for só consumir alface e tomate ... temos também de consumir carne, peixe legumes [

E13: [Legumes, proteínas.

E11: Ferro.

D2: Precisam de outros nutrientes, não é?

E11: Precisamos de ferro.

D2: O que é que devemos respeitar. Ah?

E14: A roda dos alimentos.

E13: Roda dos alimentos.

E19: A roda dos alimentos.

D2: E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias [

E13: [Fica gorda.

E19: Hi.

D2: Será essa uma alimentação saudável?

E11: Fica redondo.

E20. Não, depende.

E18: Fica mais ou menos parecido com o E10.

E15: Não.

D2: Um de cada vez. E18?

E20. Depende.

E18: O quê?

E13: Ele ia para dizer uma asneira ... não vale a pena.

D2: E20.

E20: Depende. No McDonald's também já existe sopa, por isso?

E13: Caldo verde. Ai Jesus.

D2: Mas todo o ano McDonald's. ... não é uma alimentação saudável.

E20: Ah também gosto muito de canja.

E13: Acumulavas muitas gorduras ... só com aqueles molhos [

E20: [Cala-te, já me está a nascer água na boca.

E11: Se fizesses muito desporto e praticasses essas coisas tu [

D2: [Olhem. Podem dar exemplos de alimentos saudáveis?

E20: E aqueles cachorros [

D2: [E11?

E10: Peixe.

E11: Biscoito.

[risos do grupo]

D2: E11 deixa-te de brincadeiras.

E11: Um alimento saudável?

D2: Um alimento saudável.

E11: Fruta.

D2: E18?

E18: Legumes.

D2: Legumes. E12, um alimento saudável?

E12: Carne. É saudável.

E18: Também é saudável.

[Vários elementos do grupo falam simultaneamente. Alguns discursos são impercetíveis]

E19: Pois.

E11: É saudável?

E19: O peixe.

E13: Oh conforme a carne. Conforme é temperada.

D2: Qual é a mais saudável?

[Vários elementos do grupo falam simultaneamente. Alguns discursos são impercetíveis]

E15: A de frango.

D2: A de frango ou [

E10: [Olha se tu não comesses carne (...)]

E13: *[risos]*

E12: Coelho.

D2: Carnes brancas não é?

E12: Carnes brancas.

[risos do grupo]

D2: Oh, E11 ... vais sair (...)

E10: É a alface que te faz crescer! Se calhar.

E13: Ai que estúpido!

D2: E11?

I: Olhem. Vamos então é E11?

E11: Sim.

I: És o E11. E tu?

E10: Eu sou o E10.

I: Então digam-me lá uma coisa. Falaram do peixe, falaram da fruta, dos legumes, da carne, enfim ... todos concordam que estes alimentos são saudáveis? Comer peixe é saudável, comer fruta é saudável, comer legumes [

E20: Massa, arroz.

D2: Então vocês estão a dizer que todos os alimentos são saudáveis, para vocês. É isso?

E9: Sim.

E13. Hu *[hesitante]*

D2: Então como é que temos que comer para eles serem todos saudáveis?

E9: Maças.

E18: Pouco.

E11: Pouco.

E17: Variadamente.

E10: Comer Pouco! *[discordando]*.

E15: Variada.

E10: Isso morres à fome!

E19: Variada.

D2: Um de cada vez.

E18: Mas não morres.

D2: E13.

E11: (...)

E18: AI TU NÃO GOSTAS DE COMER POUCO POR ISSO É QUE ESTÁS NESSE ESTADO! *[apontando para E10]*

D2: E18!

E10: Não interessa, não interessa.

E11: Eu também como muito e olha *[olha para o próprio corpo procurando evidenciar que é magro]*

D2: E18!

D2: E13.

E20: (...)

E13: Comer um pouco de tudo mas sem exagero.

D2: Comer um pouco de cada mas sem exagero.

E13: Sim ... variar.

E14: Variar.

E15: Sim. Comer variado.

E11: É óbvio que ninguém consegue fazer uma alimentação equilibrada. Gostas mais daquilo [

E13: [mas também [

E11: [vais (...)

E10: (...)

E9: (...)

[risos do grupo]

D2: E11! Olha para aqui.

I: Então estás a dizer que não comes de forma saudável porque gostas de alimentos que não são saudáveis. É isso?

E11: Eu gosto de alimentos não saudáveis.

I: Mas também comes fruta.

D2: Salada também.

E11: Massa. Não como salada.

D2: Não?

E11: Comer até como.

I: Então dêem-me exemplos de alimentos não saudáveis.

E14: Batatas Fritas.

E13: Não, hu. Molhos.

E14: Doces.

E9: *Ketchup*.

E13: É molhos.

E15: É molhos.

E18: Biscoito!

E10: Depende como é que são confeccionados.

D2: Um de cada vez.

E9: Não comer bolos.

E10: Depende como é que são confeccionados.

I: Sim mas dá-me exemplos.

E9: Não comer bolos.

E17: São todos necessários para ...

I: Sim, mas disseram [

E17: [necessários para ... para ...

I: [Molhos, batatas fritas [

E13: [Se a professora for a ver a comida do McDonald's é quase tudo ...

E20: *Nuggets*. São fritos.

I: Fritos por exemplo.

E9: São fritos?

E10: Hum e quê?

E11: Batatas fritas.

E13: Ou grelhados.

D2: Vocês preocupam-se em ter uma alimentação saudável?

E13: Não.

E10: Nem por isso.

E14: De vez em quando.

[Alguns discursos são impercetíveis)

D2: Um de cada vez! E14?

E14: De vez em quando.

E10 e E11: *[Confidenciam. Impercetível]*

D2: E preocupam-se com os alimentos que comem?

E11: Não?

E14: Às vezes.

E13: Desde que encha a barriga. Estás a dizer porque estás a ser filmada *[dirigindo-se a E14]*

E14: Olha ... é às vezes.

D2: Porque é que não se preocupam. Porque é que é só às vezes.

E18: Cachopas têm (...) cabelos compridos [

D2: [E18!

E13: Porque nós queremos [

E14: [(...) é bom.

E13: O que nós queremos é encher a barriga não é [

E11: [Pois nós queremos é comer. Não é “Ai uma saladinha”. Isso não ... não puxa burro.

I: Eu não estou a ouvir todos a falar.

E10 e E11: [*Confidenciam. Impercetível*]

[*risos*]

D2: Oh E11! Tu falas quando te dermos a palavra.

I: Eu não estou a ouvir todos a falar ... Então já deram exemplos de alimentos não saudáveis... saudáveis e por aí diante ... e vocês então estar a dizer que não têm de todo qualquer preocupação com a vossa alimentação... Vocês não se preocupam em comer de forma saudável. Comem aquilo que gostam ... é isso?

E13: É.

E11: Nós comemos aquilo ... que vai para o prato.

I: Todos? Comem só aquilo que gostam [

E13: [Não. Não é bem assim.

E11: Não é bem assim, às vezes as nossas mães fazem bacalhau e assim [

E13: [Mas é bom bacalhau [

E18: [Eu gosto é de grelos.

E11: Bacalhau cozido.

I: Um de cada vez que é mais fácil. E20?

E18: (...) que eu gosto.

D2: E20.

[E11 e E18 falam simultaneamente a I e D2 dificultando a percepção de alguns discursos]

E11: Eu gosto de batatas fritas mas não de batata cozida.

I: Diz-me uma coisa tu preocupas-te com a tua alimentação? Tentas comer de forma saudável?

D2: E11!

E20: De vez em quando. Nem sempre.

I: Nem sempre.

D2: E19.

E20: Depende das alturas do ano.

D2: E19.

E19: Há alimentos que a gente não consegue resistir.

D2: E18.

E10: (...) para ti E18.

D2: E18?

[risos do grupo]

E18: Tipo. Tipo E19.

I: O E18 não come de maneira saudável?

[discursos sobrepõem-se tornando vários impercetíveis]

E18: Às vezes como.

E13: Comes sim senhor. Comes saladas às vezes na cantina. E tudo.

E18: Às vezes como.

I: Então às vezes [

E11: [Quem come na cantina até (...)]

E18: Eu na cantina prefiro [

E20: [Eu como.

E18: Só comer a salada do que comer o comer que elas às vezes dão. Como por exemplo [

D2: Se calhar o peixe, não é? Que é o que eles [

E18: [O peixe.

E13: A salada (...)

E11: O peixe é bom olha [

E18: [Eu fui buscar [

D2: E11. Espera lá que já te damos a palavra.

E18: (...) Um prato grande de salada e a E13 aproveitou-se do meu prato de salada e para não se levantar comeu do meu.

I: Ou seja a E13 gosta de comer salada e às vezes preocupa-se com a alimentação dela.

E18: (...)

I: Às vezes não é?

D2: Então quer dizer que ter uma alimentação saudável é importante.

E13: É.

E14: Claro.

D2: E é bom para vocês.

E13: É.

E14: É.

D2: E11! Ter uma alimentação saudável é importante?

E11: Eu acho que é importante mas acho que também ninguém tem.

I: E é importante porquê?

E11: Para vivermos mais tempo e assim.

I: Por causa da saúde é isso?

E11: *[acena que sim.]*

I: E tu achas que é importante comer de forma saudável?

E18: Não.

D2: Não digas isso por dizer.

I: O que é que tu achas, é importante ou não?

E13: (...) não tem nada a ver com isso *[dirigindo-se a E18 e E20]*

D2: E11. Estamos a falar contigo.

E11: É para ele.

E10: Nós se também estivermos sempre a comer a mesma coisa [

E20: *[Falando simultaneamente e dirigindo-se apenas a E18]* Olha a minha prima é mais forte que o E11 e quase não come nada.

E18: Obrigado.

E20: Então pronto.

I: E20 achas que é importante comer de forma saudável?

E18: Eu como pouco e estou sempre a engordar. Elas a comer e eu engordo.

D2: Porquê? E20. Diz a tua opinião.

E20: *[encolhe os ombros]*

D2: Tem de haver uma justificação.

I: Então à pouco disseram que comer comida do McDonald's todos os dias não era saudável. Porque é que isso não é saudável?

[Resposta simultânea]

E13: Porque vai acumular gorduras.

E11: (...)

E20: Porque é à base de muitos fritos.

E18: (...)

E20: Prejudica a saúde.

I: Estão a falar da saúde. Existe mais algum motivo, para vocês além da saúde?

E18: Por causa da obesidade.

E13: O aspeto físico.

E11: O aspeto físico, pois.

I: O aspeto físico é importante para vocês?

E13: É.

E19: (...)

E18: Ai não não é! [*parece ser muito importante*]

I: É importante?

E14: Também.

I: Então é saúde e o vosso aspeto. É por isso que vocês acham que é importante comerem bem.

E11: Sim.

E18: Ai não.

E17: Ai não.

I: E tu, E18. É por causa da saúde e do aspecto físico, também?

E18: Talvez.

E17: Nem sempre.

E18: Nem sempre. É preciso...

I: Então ... os teus colegas acham que é a saúde e o aspeto e tu? O que achas?

E17: Eu como até ... me sentir bem.

E13: Pois é assim que costuma ser.

I: Então não achas que é importante uma pessoa comer de forma saudável [

E12: [Uma pessoa te de comer até[

I: [Um bocadinho ... *[aguardar]* Não achas, E17, que é importante comer de forma saudável? É indiferente?

E17: Eu quando como não penso nas consequências.

I: Estou a perceber.

E18: Só pensas com barriga.

E17: Pois.

I: À beira da E13. Achas que é importante comer de forma saudável?

E14: Acho.

I. E porquê?

E14: Por causa da saúde

E18: Do aspeto físico.

I: Também é importante?

E14: Acho que sim.

[Vários alunos falam simultaneamente e confidenciam com colegas mais próximos. É necessário alargar a questão ao grupo chamando a atenção de todos]

I: É importante tanto para raparigas como para rapazes o aspeto físico, ou é só para um dos géneros?

[Respondem simultaneamente não sendo perceptíveis alguns discursos]

E13: Eu acho que é.

E15: Para todos.

E14: Para ambos.

E10: Eu acho que é mais para as raparigas.

E11: As raparigas preocupam-se mais.

E18: As raparigas preocupam-se mais. “Ai, estou gorda” *[encenando que têm barriga]*

D2: Os rapazes também não se preocupam?

E18: “Ai eu estou gorda.”

E13: Eu acho que sim.

E11: Nós rapazes comemos até já não dar para comer mais.

E20: Eu lá quero saber se estou gorda ou não.

E14: Mas há rapazes que se preocupam.

E13: Mais do que as raparigas.

D2: Vamos passar à próxima pergunta [

E11: [Há pessoas que comem, comem, comem ... e ficam na mesma.

D2: E11, ouve se faz favor. Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer mais fruta e vegetais; mais leite e derivados como o queijo e iogurtes e menos gorduras, açúcares e sal. Porque é tão difícil comer assim?

E11: Porque nós temos mais necessidade de comer umas coisas de que outras.

E20: Porque além dos sais e assim é mais doce.

I: Como? É mais doce? É por causa do sabor?

E20: Sim.

I: Ou seja tu não comes de forma saudável, não comes tantas frutas, vegetais, queijo, iogurtes ...

E20: Depende dos alimentos.

I: Mas é por causa do sabor que não te alimentas de forma mais saudável?

E20: Também. Às vezes.

D2: E13.

E13: Eu por exemplo não consigo tomar o leite sem açúcar.

E10: Ah?

E13: Sim.

E20: Eu consigo.

E18: Não consigo beber leite.

E13: Enjoa.

I: Não te sabe bem é isso?

E13: É.

E11: Eu não. Às vezes corto o pacote e bebo do pacote.

D2: Diz lá E11.

E14: (...)

E11: Às vezes corto o pacote e bebo do pacote.

E10: (...) E bebo do pacote.

I: Não é isso que estamos a perguntar. Estamos a perguntar porque é difícil as pessoas comerem fruta, vegetais, iogurtes e menos gorduras e menos sal. Porque [

E11: [Eu como muitas frutas e muitos iogurtes. Vegetais [

E18: [Porque nós estamos habituados a [

I: [E18 um bocadinho *[para aguardar]*

E11: Vegetais é que ... *[gesticula com a mão que arruma]*

I: Mas não gostas do sabor é isso?

E10: Depende.

E11: (...)

I: Não gostas?

E11: Gosto de iogurte.

I: Então vocês não comem alguns alimentos que são saudáveis por [

E18: Por causa do sabor.

I: Por causa do sabor. É isso?

E17: Nem sempre.

I: Então, diz E17.

E18: Grelos.

I: E17.

E17: Há comeres que come-se É preciso Não satisfaz ...

I: Não te sentes cheio. É isso?

E17: Pois.

I: Não te sentes cheio, saciado.

E20: Enquanto que há outras já [

E11: [Oh professora eu acho que os rapazes comem até não dar para mais.

I: Até se sentirem cheios é isso?

E11: Pois.

I: Alguns falaram que não gostavam de peixe. Quem é que não gosta de peixe?

E11: [*gesticula afirmativamente*]

I: E porque é que não gostas de peixe? Porque é que não comes [*dirige-se a E11*]

E20: Ai gosto de peixe, bacalhau [

E11: [Porque sabe mal.

I: Por causa do sabor?

E18: O bacalhau sabe mal?

E11: O bacalhau não. O bacalhau e o camarão é a única coisa que sabe bem.

I: Depende do peixe. Então comes alguns peixes.

E11: Bacalhau e camarão.

E18: Pescada também é bom.

E14: Eu não gosto de sapateira, caranguejo.

I: Vocês não gostam não comem. É isso?

E20: Eu não gosto de sapateiras.

E19: Eu também não.

E11: E o robalo?

I: Resumindo. Vou fazer uma declaração e [

E11: [Sardinhas.

I: Gostaria de saber se vocês concordam. Ou seja vocês não comem de forma saudável porque não gostam de grande parte dos alimentos saudáveis. É isso? Não gostam de alguns tipos de peixe. Não gostam de alguns legumes. Não gostam de algumas frutas.

E11: Porque o sabor também não é o melhor.

I: Simplesmente não gostam. Não tem a ver com mais nada. Não gostam do sabor não comem. É isso?

E13: Sim.

I: É isso?

E13: E às vezes o aspeto.

I: O aspeto também é importante. Mais alguma coisa? Sabor, aspeto...

E20: (...)

I: Mas porquê. O sabor?

E20: Aspeto.

E10: Eu às vezes costumo ver um programa que dá na *Discovery* que é tipo um homem que o deixam na floresta e ele tem que se alimentar e ele tem que comer [

E11: [Larvas.

E10: Tem que comer olhos de camelo ou assim para ...

I: Para sobreviver.

E10: Pois.

E11: Ele tem de salvar-se.

I: Então achas que vocês não comem porque têm muito à vossa disposição.

E10: Pois.

I: E só comem aquilo que gostam.

E10: Claro.

E13: Por exemplo coelho.

I: E é por causa do sabor e do aspeto.

E13: Coelho também não gosto porque tenho pena e porque [

E11: Coelho? Não gostas de coelho?

E10: Coelho? Não gostas de coelho?

E13: Não.

E10: Aquelas coxinhas ...

E14: Nem pato.

[Grupo fala simultaneamente, discursos são impercetíveis]

D2: Ouçam.

E9: Vocês não gostam de nada.

D2: Ouçam. Por exemplo vocês comeriam vegetais numa ocasião especial como uma festa em vez de batatas fritas? Comeriam vegetais em vez da batata frita [

E18: [Não. Não.

D2: Numa festa?

E15: Conforme.

E13: Conforme.

E11: Não. Não comia. De certeza que não comia.

E19: Eu comia.

E10: Depende. (...) sou vegetariano.

I: Um de cada vez por favor.

D2: E13.

E13: Que tipo de vegetais?

D2: Um qualquer.

E11: Ervilhas.

D2: Ervilhas, feijão verde...

E11: Se tivesse ervilhas eu já não comia.

E15: *[acena que não]*

E14: Não.

E19: Eu comia.

E13: Eu não.

D2: Substituíam a batata frita por um vegetal?

E11: É óbvio que não.

E18: Batata frita (...) não.

E13: Se tivesse algum molho ... se tivesse assim alguma coisa ...

[Grupo fala simultaneamente, discursos são impercetíveis]

D2: E em vez de sumos beberiam leite?

E9: Não.

E18: Poça.

[E20 e E19 riem-se às gargalhadas]

E15: Não.

E13: Se fosse água ... preferia água em vez de leite.

E10: Água, água ...

[Grupo fala simultaneamente, discursos são impercetíveis]

E11: Que light. Era aquilo cheio de comida da boa assim para *[gesticula repetidamente a colocação de comida na boca]*

D2: E11, nós estamos a perguntar. Se substituías numa festa os sumos por leite.

E11: Coca-cola por leite?

D2: Sim.

E11: Nunca na vida.

D2: Porquê?

I: É igual para todos?

E19: Sim.

D2: Porquê?

E11: Porque não.

D2: Mas porquê, tens de ter um motivo.

E11: Bebo mais coca-cola.

E20: Depende ...

[Grupo fala simultaneamente, discursos são impercetíveis]

D2: E13?

E13: Eu substituía os sumos por água. Agora por leite não.

E10: Estás a comer um rissol e a empurrar com leite!

[risos do grupo]

D2: E a E15? Substituías?

E15: Substituía como ela disse o sumo por água. Leite não que também não gosto.

E10: É um coiso caseiro.

E9: Não gostas de leite.

[Não transcrito – E10 ameaçando E9 verbalmente]

D2: Olhem agora vamos falar [

E20: [Eu se for preciso bebo leite mas também (...)]

D2: [Nas atitudes e nos comportamentos, no contexto escolar e na família. No início falamos dos vossos alimentos preferidos.

I: Daqui a um bocadinho vou para a vossa beira *[no sentido de manter atentos E10 e E11]*

D2: Por exemplo na escola conseguem comer os alimentos que mais gostam? Na cantina da escola imaginem ou no *buffet*.

E19: [*Acena que não*]

E13: Às vezes.

E18: (...)

E11: No *buffet* sim porque tem chocolates, bolos [

E13: [Às vezes.

D2: E12 e na cantina?

E13: Ele não vai.

D2: Não vai? E12?

E18: Por vezes come-se bem.

D2: Por vezes come-se bem.

E10: Hás-de comer. Comes cabelo.

D2: Quais são normalmente os pratos que vocês mais gostam na cantina.

E14: Puré.

E19: Esparguete.

E13: Frango.

E14: O frango.

E18: (...)

E13: A feijoada.

E18: Pois.

E10: E assim um bocadinho de cabelo. Também.

E13: Os panados.

E18: Em casa também não comes cabelo.

E10: Comes, és capaz. Deves pensar que me chamo E18.

E19: (...)

E13: Os panados, douradinhos.

I: Olhem uma coisa vocês trazem de casa alimentos ou compram cá na escola?

E11: Compramos.

E13: Compramos.

E18: Muitas vezes trazemos de casa.

E19: Eu trago de casa.

D2: Um de cada vez.

I: Olhem agora há bocadinho estive a fazer isto noutra turma e toda a gente levantava o dedo. Porque é que vocês não levantam também o dedo?

D2: Estão a falar todos ao mesmo tempo.

E9: Quanto tempo falta para acabar?

E10: Está calado [*chamada de atenção ao aluno E9 com dificuldades psicológicas*]

E9: Estou cheio de fome.

E13: Nós somos assim.

[*alguns discursos sobrepõem-se*]

I: Vocês trazem de casa ou compram cá?

E11: Compramos cá.

I: Todos compram?

E13: Não.

E14: Não.

E19: Não.

I: E és tu que decides o que trazes ou são os teus pais?

E19: Sou eu.

I: És tu. E o que é que costumavas trazer?

E19: É pão.

E20: Mas a minha padeira não me vai lá levar o pão!

D2: Oh E20! Isso não tem nada a ver.

I: E20, compras cá?

E20: Sim.

I: O que é que costumás comprar?

E20: Pão misto e sumos.

E13: É como eu.

I: Também costumás comprar cá?

E13: [*Acena que sim*] Pão com manteiga.

E20: O pão é muito bom e ainda por cima desceu os preços! Ainda melhor.

E13: Pois é.

I: O preço é importante na comida que vocês escolhem cá na escola?

E13: Claro.

E15: Claro.

E20: Por exemplo [

E11: [Mas há pessoas que não trazem só o pão.

D2: Conseguem então escolher aqui os vossos alimentos na escola?

E13: Mais ou menos.

E20: Na cantina não.

E15: [*gesticula mais ou menos*]

I: Nos lanches conseguem, no almoço não. É isso?

E20: Há escolas que têm várias coisas [

E13: [Nem tem muita variedade.

I: Tem muita variedade?

E13: Não.

I: O quê no lanche?

E13: No *buffet*.

E10: (...) então croissants [

D2: [E na cantina?

E19: Não.

E9: Ou peixe.

E13: Também não tem.

D2: Não conseguem.

E13: Não.

E10: Podia ser carne, peixe ou ... dieta.

E13: (...)

I: Só mais uma questão.

[alguns discursos sobrepõem-se]

I: Só mais uma questão. Esperem um bocadinho. Vocês quando compram cá o que é que escolhem além do pão misto ... pão misto, sumos e mais alguma coisa?

E11: Bolos.

E13: Croissant misto.

I: Bolos, Croissant misto.

E13: Tortas.

I: Doces, é isso?

E18: São tortas?

D2: E18!

E11: Aquele ... chocolate.

I: Chocolates.

E15: Lanches.

E13: Palmiers.

E11: Palmiers.

E20: Mas isso é à base de bolos.

E11: Mas é aquilo como se chama... aquilo?

E18: Lanches, cachitos.

E10: E lanches.

I: E lanches.

E13: É a única coisa que há, não há mais nada.

I: E os sumos que tipo de sumos são?

[alguns discursos sobrepõem-se]

E13: *Ice Tea*.

E18: Bongos, águas.

E14: Compal.

E15: *Ice Tea*

E14: Leite achocolatado.

E13: Iogurtes líquidos.

E20: Bolachas.

E11: Normalmente (...)

D2: Já posso passar ... O que acontece se vocês não gostam da comida ou bebida que há na escola?

E10: Não comemos, Oh eu [

D2: [Quando vocês chegam aqui e já não há o que mais gostam o que é que fazem?

E18: (...)

E11: Não compramos.

E13: Quando não há aqui no *buffet*?

D2: Sim.

E13: Não compramos.

D2: Não compram.

E10: Não (...)

D2: E o que é que fazem?

E11: Passamos fome.

I: Mas não comem de todo?

E13: Não.

E11: Não.

I: Não comem. Não gostam, não comem.

E13: Não.

E11: Eu hoje ainda só comi uma vez [*Grupo encontra-se a decorrer das 12.00 às 13.30*]

I: É igual para todos?

E18: [*Acena afirmativamente*]

I: Não gostam, não comem.

E10: Quando a minha faz peixe não como peixe.

I: Já vamos lá chegar.

E11: Eu hoje ainda só comi uma vez.

D2: Então ... quanto às compras de alimentos...

E18: Eu esqueci-me de tomar o pequeno-almoço.

E11: (...)

E13: (...)

D2: Vocês costumam ir às compras com os vossos pais ou familiares?

E20: Sim.

E14: Sim.

E19: *[Levanta o dedo]*

E10: Às vezes.

D2: Um de cada vez.

E11: Como professora?

E13: (...)

D2: Vocês costumam ir às compras com os pais ou com a família... ao supermercado.

E13: Sim.

E14: Sim.

E10: Às vezes.

E19: Sim.

E20: Eu vou todos os sábados de manhã com as minhas primas ao LIDL a Estarreja.

D2: Então, E19, costumam ir às compras?

E19: *[Acena afirmativamente]*

D2: E18. Com a avó.

E18: (...)

E13: Os rapazes não.

D2: Não. E17?

E17: Por acaso até costume.

D2: Costumas.

E10: (...)

E18: Às vezes, só se ... de vez em quando.

E10: Tu cala-te.

D2: E16?

E16: *[acena negativamente]*

D2: Não? E15.

E15: Costumo com os meus pais.

E14: [*acena afirmativamente*]

D2: Todas as semanas?

E14: Sim.

D2: E12?

E12: De vez em quando.

E13: Ah espere.

D2: Diz.

E13: Todas as semanas ... é de mês a mês ... não é mês a mês porque a minha mãe trabalha no supermercado e traz.

D2: Vai trazendo.

E13: Sim.

D2: E11. Costumas ir algumas vezes?

E11: Às vezes.

E10: Quando era pequeno ia. Agora já não.

D2: E9.

E9: Quando falta alguma coisa lá em casa vou a loja.

E10: Vai á loja.

D2: E tu vais? Vais sozinho?

E9: Sozinho. Não tenho medo.

E11: Professora mas às vezes quando nós vamos escolhemos o que queremos.

D2: Olhem quando vão com os vossos pais ajudam a escolher alguns alimentos?

E13: [*Acena afirmativamente*]

E11: Para nós.

D2: E11, Diz lá o que escolhes para ti.

E17: Chocolates.

E11: Escolher para nós. Depende, o que estiver à mão.

E20: Quando eu vou, vou logo aos cereais, às bolachas, aos iogurtes [

E18: [Sumos, às sandes[

E11: [Normalmente é cereais e bolachas. Normalmente é cereais e bolachas.

E15: Iogurtes.

E14: Nem por isso.

D2: Um de cada vez. E18.

I: É cereais e bolachas?

E18: Às sandes, chouriço.

D2: Ele é mais salgados.

E11: Bem bom, salsichas ... rissóis de camarão [*gesticula dando a entender que é bom*]

E18: Fruta.

I: E17, que escolhes para trazer? [

E18: [(...) salpicão também é bom.

E17: Depende do que é que eu for lá buscar.

E11: Coca-cola.

E17: Chocolates, que é o que eu costumo trazer mais.

E10: Eu às vezes digo à minha mãe “ traz um bocadinho de carne picada”

D2: E15, o que é que tu, quando vais às compras, gostas mais de trazer.

E10: Não gostas de lasanha? [*confidenciando simultaneamente com E11*]

E11: Gosto.

E10: É carne picada.

D2: Pedes alguma coisa, procuras alguma coisa? [*ainda dirigindo-se a E15*]

E15: Peço.

D2: Mas alguma coisa [

E15: [Às vezes procuro. Vou às *pizzas* ou aos legumes.

E20: (...)

I: A E14, também? Que género de alimentos costumavas pedir para trazer?

E14: Bolachas... a minha mãe vai às compras e compra o que tem a comprar.

I: Não costumavas pedir.

E14: Não.

E18: Ela quer lá saber.

E13: É à base do que eles disseram mas [

E11: [Bolachas.

E18: Mas se ela for com o pai. O pai compra-lhe os molhos.

D2: E18!

D2: Diz, E13.

E11: (...)

E13: Compro sempre pastilhas, porque todos os dias tenho de mastigar.

D2: Pois ela tem até acho que tem uma na ...

E13: [*Abre a boca e mostra que não*]

D2: Não? E12? Não costumavas escolher nada?

E20: Oh professora quando eu vou com a minha mãe ao Continente [

E12: [Nada.

E20: E ela leva o carrinho, ela vai para um lado e a gente vai para o outro.

E11: Normalmente os cereais, escolhemos os cereais e ...

E18: Pois normalmente é.

D2: E de bebidas?

E11: Coca-Cola.

E18: Coca-Cola.

D2: Geralmente Coca-Cola.

E13: Ice Tea.

E14: Ice Tea.

E19: Ice Tea.

E11: Ice Tea. Minis.

D2: Pronto é geralmente Coca-Cola e Ice Tea.

E20: Ah e outra coisa.

E13: E água.

E19. Água.

E20. Água, eu vou buscar à fonte.

D2: E em casa vocês conseguem [

E11: [(...) cerveja.

D2: E11. Posso? E em casa [

E9: [(...)

D2: Vocês conseguem sempre comer os alimentos que mais gostam?

E11: Em casa?

E10: Às vezes enjoa.

D2: Começa aqui o E10, consegues comer aquilo que mais gostas?

E10: Ai estar sempre a comer?

I: Não. Os teus pais deixam-te comer o que mais gostas?

E10: Deixam.

I: Ou tens regras?

E10: Não.

I: Deixam-te comer o que gostas.

D2: E11?

E11: Os meus pais perguntam o que eu quero comer e dizem ... por exemplo se estiver de acordo come-se aquilo. Se não estiver a minha mãe faz e se eu não gostar não como.

E18: Fica no prato.

D2: Não comes nada?

E11: Como outra coisa.

E13: Petisca.

E11: *[Acena concordante]*

I: O quê? Bolachas ... outras coisas?

[paralelamente gera-se outro discurso]

E10: petiscar não há no meu vocabulário.

E13: Olha a mim há.

E10: Ai petiscar. Petiscar.

E13: Não.

E18: Ele não petisca ele mete (...) *[dirigindo-se a E13]*

E13: Pois.

E10: Deves pensar, *[dirigindo-se a E18]*

E11: Não. Faz-me outra coisa.

I: Ah faz outro prato para ti, é isso?

E11: Pois.

D2: E12?

E12: *[encolhe os ombros]*. Como.

D2: Não há nada que tu não ...

I: Eles deixam-te comer sempre o que gostas? Fazem sempre o que tu gostas?

E12: Deixam. Não é sempre. Fazem de vez em quando.

D2: Mas quando não gostas, comes na mesma.

E12: Como.

D2: Ou não comes?

E12: Como.

D2: E13? Deixam-te comer.

D2: E10!

E13: Às vezes ... a minha mãe [

E10: [Ela come o que quiser ...

D2: E10!

I: [A investigadora procedeu a uma pequena interrupção no grupo de discussão. Esta teve a finalidade de explicar que a gravação não estava a decorrer da melhor forma e agradecer que todos colaborassem para o grupo decorrer com sucesso, bem como a sua gravação. Por fim a investigadora salientou como este grupo de discussão e a participação ordeira de todos era muito importante para ela pessoalmente e para o desenvolvimento do seu trabalho. Interrupção de 45 s]

I: E13. Força.

E13: Às vezes a minha mãe dá oportunidade de escolher mas quando ... à base de peixe e isso temos de comer mesmo que não gostemos e sopas e isso.

D2: E tu E14?

E14: Costumo comer o que quero.

D2: E escolher?

E14. Às vezes. Mas quando não há em casa, chocolates e não sei quê, não há não se come.

D2: Mas estamos a falar da alimentação mais [

I: [O jantar por exemplo.

D2: O jantar.

E14: A minha mãe faz e todos comem.

D2: E se tu não gostares ... tens opções? Comes à mesma.

E14: Como.

D2: Menos?

E14: Sim. Claro.

E13: Senão passa fome.

E15: Por exemplo quando eu quero um aperitivo que a minha mãe comprou e guarda e eu quero ... eu peço à minha mãe mas ela não me deixa comer. Que é para quando as pessoas vierem lá ter coisas para as pessoas comerem.

[risos do grupo]

D2: Sim.

E15: Quanto ao jantar, quando é peixe, que eu não gosto assim muito, ela obriga-me a comer.

E18: Tu comes mas comes pouco.

D2: E tu E17?

E17: Eu basicamente gosto de tudo por isso.

D2: É?

E18: É.

D2: E tu?

E18: Eu também.

D2:E19?

E19: Ao jantar por exemplo eu não gosto de uma coisa (...)

I: E18, não estou a ouvir a E19.

E18: Ela fala baixo.

E19: Eu não gosto ...

I: Não comes nada?

E19: Só como um bocadinho de nada... Mas depois como outra coisa.

I: E é o teu pai e a tua mãe que decidem o jantar. Tu não decides [

E19: [Não, não.

E20: Como quase sempre em casa ... normalmente só sou eu e a minha mãe ou assim ... e então a minha mãe faz sempre à base do que uma ou outra gosta.

E11: E o teu irmão não é gente?

E20: (...)

E18: Não, não, leitinho e cama.

[risos e discursos impercetíveis]

D2: E11 e E9. E9, acalma-te lá. Como são as refeições em vossa casa? Cozinha-se, vai-se buscar fora ou ... onde tomam lugar, sozinhos em família? Como é que são as refeições?

Em vossa casa?

I: Vocês cozinham ou vão [

D2: [Buscar fora?

I: Por norma. E19.

E19: Cozinhar e em família.

E13: É conforme. Quando a minha mãe ... a minha mãe vem tarde do trabalho. Quando ela não tem assim muito tempo ... comida ir buscar (...)

I: Comida fora.

E13: Ao restaurante.

I: E costumam comer em família?

E13: Sim. Ao domingo costumamos comer com os meus avós.

I: Ai vem mais família. Mas é sempre em família? Não costumam comer sozinhos? Há aqui alguém que costuma comer sozinho?

E10: *[levanta o dedo]*

E20: *[levanta o dedo]*

E11: Ao meio-dia.

I: Ao meio-dia, e ao jantar?

E10: Ao jantar às vezes como que eu tenho de me ir embora ...

I: E comes sozinho sem televisão ou [

E10: Sem televisão senão [

E11: *[Distraí-se.*

E17: (...)

E18: (...)

E10: Para mim comer é uma coisa sagrada.

I: Meninos. E15?

E15: Ela costuma ter os alimentos em casa mas quando falta alguma coisa em casa ela manda-me a mim ou às minhas irmãs buscar à loja.

I: Mas a nível de refeição pronta, cozinham sempre? Ou às vezes vão buscar fora também?

E15: Às vezes vamos buscar fora.

I: Mas é mais cozinhado em casa é isso?

E15: É.

I: Diz E11.

E11: Lá em casa cozinha ... a minha mãe cozinha sempre e comemos sempre em família.

I: Diz E13.

E13: Queria acrescentar porque ... ao fim de semana vamos sempre comer fora.

I: É um hábito então. Cozinham durante a semana [

D2: [Em família.

E13: Sim.

I: Vocês não comem sozinhos, então a maior parte não come sozinho. Só alguns é que comem sozinhos.

D2: À hora de almoço, que é quando os pais estão a trabalhar.

E11: À hora de almoço.

D2: Vocês ajudam a cozinhar em casa?

E20: Não.

E18: Eu ajudo.

E19: Eu ajudo.

E10: Eu ajudo.

E11: Eu não.

D2: Um de cada vez.

E17: Depende. Se for sobremesas eu ajudo, se não for não ajudo.

E10: Eu ajudo.

D2: Sobremesas. E19.

E19: De vez em quando.

D2: De vez em quando

E10: Eu ajudo porque tenho de saber o que é que vou comer não é cá [

[risos do grupo]

E18: Eu (...)

D2: Ajudas a fazer o quê especificamente?

E10: O ... *[gesticula fazendo uma esfera no ar]* ... a confeção.

E17: A provar.

I: Sim mas todas as refeições? Sabes cozinhar tudo ou só ...

E10: Sei ... basicamente.

E11: Sabe fazer arroz e ...

I: Sabes cozinhar tudo?

E10: Tudo ... tudo não.

I: O que é que costumavas ajudar a fazer?

[Vários discursos sobrepõem-se]

E18: Arroz e mal.

E11: Então arroz mete-se na frigideira ou no tacho?

I: Que refeições costumavas ajudar a fazer?

E10: No tacho. *[risos]* (...)

E18: (...) não saibas.

I: Que refeições costumavas ajudar a fazer?

E10: Todas.

D2: Almoço e jantar?

E10: Só jantar porque [

I: [Mas que refeições é que gostas de cozinhar? Que tipo ... um assado, um cozido... como é que ...

E10: Ai não, tem que ser tudo ...

D2: Grelhado?

E10: Estufado.

D2: Estufado.

I: É estufados que gostas de ajudar a fazer?

E10: Gosto.

I: E tu E11? Costumas ajudar a [

E11: [Eu não.

E10: Tu ajudas a comer.

I: Nada, nada, nada ...

E11: Eu ajudo a comer, ponho a mesa.

D2: E a E13?

E11: Quando é sobremesas aí eu posso ajudar.

D2: Ajudas?

E10: É ajudas ... andar ... *[gesticula que ele come do recipiente]*

I: E13, ajudas em casa?

E13: Eu ajudo na cozinha porque quando a minha mãe vem tarde do trabalho ... ou deixa alguma coisa para fazer ou então ...

I: E o que é que costumas ajudar a afazer? Pratos?

E13: Arroz ...

E9: Batatas.

E13: Estufar.

I: Sim.

E13: Grelhar, fritar ... assados.

I: Mas gostas de preparar essas refeições porque gostas depois de comer ou só [

E13: [Ajudo porque gosto senão não ajudava só comia.

E10: Eu às vezes quando estou a fazer já fico cheio só de ...

D2: Cheio de estar lá *[risos]*

I: E a E14 e E15? Também costumam ajudar?

E14: Eu ... em minha casa não, que a minha mãe não gosta que estejamos lá a atrapalhar.

Em casa da minha avó sim nas férias.

I: Costumas ajudar e o que é que costumas [

E14: [Sopa.

E9: Sopa?

E11: Sopa é fácil de fazer.

E14: Então não interessa.

E11: É meter as coisas para dentro e esperar que aquilo [

E14: [Fritos e isso.

I: A E15 também costuma ajudar?

E15: Costumo.

I: E que tipo de refeições é que costumam ajudar a fazer?

E15: Quando fazemos francesinha eu corto as batatas ...

E9: Batatas.

[risos do grupo]

I: Mais algum prato?

E15: Assados e isso. Corto batatas ponho assar com molhos e isso tudo, faço.

I: E18, Costumas ajudar em casa a cozinhar?

E18: Não que a minha avó diz que estou sempre a (...) lá os dedos.

I: Não ajudas então de todo. E tu E17.

E17: Eu só para as sobremesas.

I: Desculpa ... não percebi. Sobremesas. Ai já tinhas dito.

D2: Quais são as refeições que mais gostam de fazer?

I: Já disseram ...

[alguns discursos imperceptíveis]

D2: Vocês acham que os vossos pais se preocupam com os alimentos e bebidas que vocês comem ou bebem?

E20: Sim.

E14: Sim.

E10: Ai se o meu pai soubesse o que eu bebia.

E13: Sim.

I: Um de cada vez. E20, começando por ti. Achas que os teus pais se preocupam? Por exemplo dizem-te que não deves comer alguns alimentos [

E20: [A minha mãe sim o meu pai não.

I: A tua mãe preocupa-se, diz “Não devias comer tanto estes alimentos” por exemplo?

E20: Oh, mais ou menos.

I: Então porque achas que ela se preocupa?

E20: Para depois não andar sempre a comprar.

I: Ela controla aquilo que comes?

E20: Não ela nem sabe aquilo que eu como.

I: Então porque dizes que ela se preocupa?

E20: Ah mais ou menos ... não sei.

D2: Oh E20!

I: Pronto, E19? Os teus pais preocupam-se?

E20: A minha mãe nem está em casa comigo, quase.

D2: De vez em quando.

E20: De vez em quando. A minha mãe não tem de ir para o hospital?

I: Os teus pais preocupam-se com aquilo que tu ... eles dizem para tu comeres menos de alguns alimentos?

E19: [*acena afirmativamente*] Principalmente as gorduras.

I: As gorduras. É?

E19: [*acena afirmativamente*]

I: E18?

D2: E tu E18. A avó. A avó preocupa-se com a tua alimentação. Chama-te à atenção? Às vezes?

E18: *[acena afirmativamente]* Principalmente com as batatas fritas.

I: Ai é?

E18: É preciso um tacho só para mim.

E11: Isso é que era doce!

D2: E17.

E17: (...)

I: Não se preocupam nada. Nunca dizem para comeres menos alimentos [

E17: [Não porque eles comem igual ao que eu como. Se eu por exemplo for buscar coisa para mim eles também (...)

[E20, E18 e E12 dialogam paralelamente sobre o “tacho”, tornando o discurso de E17 impercetível]

D2: E18, estamos a ouvir o E17. E vocês estão outra vez desorganizados. E11.

E18: Aquela coisa assim...

I: Oh E18, por favor ... assim não consigo fazer nada.

E18: Também não percebes ... *[dirigindo-se a E20]*.

D2: E18 está calado!

I: pronto E17, O que estás a dizer é ... eles fazem os alimentos para todos, vocês ingerem todos os mesmos alimentos. Eles têm alguma preocupação com a alimentação deles? Ou seja, preocupam-se com aquilo que cozinham em casa?

E17: Tanto como eu. Tal e qual.

I: Não se preocupam nada.

E17: Não.

I: Portanto é ... Ok. E15, os teus pais preocupam-se com aquilo que comes?

E15: Quando eu como muito. Repito, já começam a ...

I: Preocupam-se com a quantidade e com algum tipo de alimentos. É isso?

E15: É [*Acena afirmativamente*]

I: Perguntam-te por exemplo o que comes na escola e essas coisas?

E15: Não porque não como aqui, é raro.

I: Ok. E tu E14?

E14: Preocupam-se.

I: Mas perguntam-te o que comes. Dizem para comer menos alguns alimentos?

E14: Perguntam. Às vezes quando quero mais batatas fritas eles começam a mandar vir porque eu ... porque eu peixe não ... não como tanto. E ...

E9: Olha o peixe puxa a carroça.

I: E tu?

E13: Eu ... [*pára discurso porque alguns colegas estão a falar*]

E11: Fala.

E9: Fala anda lá.

E13: A minha mãe deixa-me comer. Mas também se ela vir que eu como muito ... mais gorduras e isso ela manda-me comer mais salada, mais fruta, mais sopa e isso.

I: Então eles observam aquilo que tu comes.

E13: Sim. Mais ou menos.

I: E tu?

E13: A mim não me dizem nada.

I: É o que tu quiseres.

E12: É.

I: E tu, E11?

E11: A mim não. Eu como [

E18: [Se for preciso chama lá (...)

I: E18!

E11: Por exemplo se eu já estiver a abusar mais do que a conta ...

I: Mas é só a quantidade ou alguns alimentos específicos?

E11: Eu?

I: É na quantidade?

E11: É na quantidade.

I: Se comeres gorduras ou açúcares ou tiveres a comer salada é igual? Ou eles dizem-te para não comeres tantas gorduras [

E11: [Se estiver a comer salada ninguém me diz nada.

I: E a ti E10, dizem?

E10: A mim só me dizem ... quando eu vou para sair, “vê lá o que é que bebes”, mais nada.

D2: Ah, mas isso é outra coisa.

I: Nunca te dizem por exemplo para não comeres tanto ou não comeres tantas gorduras, ou menos batatas fritas. Nunca te dizem nada.

E10: Isso não. Algum dia ... senão (...) doido.

D2: Vamos passar para baixo.

I: Sim, Sim.

E9: Professora acabe com isto.

D2: E9!

I: E9, tens de estar aqui até ao fim.

D2: E os vossos pais falam convosco sobre os alimentos ou a forma como vocês se alimentam?

E20: Não, não, não.

E13: Não.

E11: O meu pai pergunta-me o que é que comeste hoje. E eu “Ah comi em casa da avó”.

I: Por exemplo os vossos pais nunca tiveram uma conversa com vocês sobre alguns alimentos que podem ser menos bons para vocês e outros que são melhores? Nunca tiveram conversas com vocês sobre a forma como vocês se alimentam?

[silêncio]

E13: [acena negativamente]

I: Nenhum?

E19: Conversas não.

E20: Só pergunta, porque a minha mãe trabalha na empresa ... aí ... para fazer os alimentos a (...) é a mesma que no trabalho da minha mãe e então pergunta-me para saber se foi a mesma *[refeição]*.

I: Então nunca vos dizem ... nunca vos explicam por exemplo que se deve comer menos gorduras, mais frutas e vegetais [

E13: [Não.

E14: Não.

E19: Ai isso já.

I: Já falaram?

E19: Isso já.

E20: Oh professora para que é que nós vamos saber isso?

E17: Isso dá-se na primária.

I: Sim mas eles falam, geralmente?

E19: De vez em quando.

E13: Com frequência não.

I: E17, os teus pais falam sobre isso?

E17: [*acena negativamente*]

I: E15, os teus pais falam sobre isso?

E15: [gesticula indecisão]

I: Às vezes?

E15: É raro.

I: Ok.

E20: Hoje na cantina é peixe?

D2: Vocês comem fruta e vegetais todos os dias? E11.

E11: Vegetais não mas frutas como todos os dias.

D2: Vegetais não. E10.

E10: Nem uma, nem outra.

D2: Nem uma nem outra? E12?

E12: Fruta.

D2: Fruta. E9?

E9: Peixe.

D2: Fruta ou vegetais.

I: Comes todos os dias fruta e vegetais?

E9: Eu quero é maçãs.

D2: E13.

E13: Eu como todos os dias se for a ver. Na sopa.

E10: Ah então também como.

E14: [*acena afirmativamente*]

D2: As duas?

E14: [*acena afirmativamente*]

E15: [*acena afirmativamente*] Na sopa.

I: E comes fruta também?

E15: Também.

E13: E na salada.

E15: É.

I: E aí desse lado ...

D2: E17, E16.

E17: Eu também.

D2: Comes fruta e salada?

E16: Às vezes.

D2: Às vezes. E17?

E17: Sempre.

I: Todos os dias comes fruta e vegetais? Uma peça de fruta, um vegetal misturado na sopa ou salada [

E17: [De vez em quando.

I: Há dias que falhas. É isso?

E17: É.

D2: E tu E18, comes todos os dias frutas e vegetais.

E18: [*acena afirmativamente*]

D2: Os dois?

E18: Só às vezes fruta, às vezes vegetais. É. Como.

I: Todos os dias?

E18: Na escola é.

E13: Na sopa.

E18: É.

D2: Na escola é. E19?

E19: Eu fruta como todos os dias porque eu gosto de fruta e (...) [*imperceptível, sobreposição do discurso de E9*]

E9: A E19 eu sei o que é (...).

E10: Eu também gosto muito. Oh pá.

E11: Pepino.

I: E20. Também comes fruta e vegetais?

E20: De vez em quando [*distraída com os comentários de E10 e E11*]

I: Não é todos os dias?

E20: Ah todos os dias sim [*continua distraída com E19 e comentários de E10 e E11*]

E10: Ai eu como fruta (...)

D2: E lá em casa a vossa mãe come fruta?

I: Ou avó ou tia.

D2: Ou avó. Eles comem fruta?

E20: A minha mãe come.

E10: A minha mãe come maçã assada.

D2: Vocês observam eles a comerem fruta?

E11: No forno não é? Bem bom.

I: É a mãe.

D2: É mãe. A mãe.

E13: A minha mãe é que come mais ... Está sempre com fruta.

E10: A minha mãe come maçã assada.

D2: Fruta e vegetais todos os dias?

E13: Ai não? A minha mãe.

I: E19. Uma curiosidade. Tu gostas muito de fruta. A tua mãe também come muita fruta?

E19: *[acena afirmativamente]*

I: É capaz de comer 3 ou 4 peças de fruta por dia ou cinco até?

E19: Para aí duas.

I: Duas por dia?

E19: Duas a três.

E10: Só?

D2: E tu E20?

E20: Lá sei.

D2: Não sabes. E18.

[Paralelamente E10, E11, ... conversam sobre temas não relacionados]

I: E18.

E10: (...)

D2: O E18 é a avó. Costumas vê-la a comer fruta ou vegetais?

E17: (...)

E18: Ela come sempre. Uma laranja, uma pêra, uma maçã.

I: Mas come mais que uma peça por dia? Quatro, cinco?

E18: Come sempre uma, duas.

E11: Eu como para aí duas. Peças por dia.

E19: O meu pai por exemplo come para aí umas cinco.

D2: E tu E17? E tu E17, costumavas ver a tua mãe?

E18: Cinco?

I: E18!

E10: O meu pai come logo três, numa hora.

E18: Cinco?

I: E18, Assim é impossível!

D2: Oh meninos!

E11: O teu pai [

D2: Oh E11 já te avisei. Agarras na cadeira e vens para aqui. Anda.

E9: (...)

E11: (...)

I: Queres falar vamos falar. A tua mãe come fruta todos os dias?

E11: Não.

E10: E tu?

I: Nenhuma peça de fruta?

E11: Come às vezes.

I: Come às vezes.

D2: E10!

I: Não é todos os dias. E tu E10? A tua mãe come fruta todos os dias?

E10: Come, maçã assada. O meu pai come às três por hora.

I: O teu pai come muita fruta a tua mãe nem tanto.

E10: Come maçã assada no forno.

E13: Ah professora se for maçã assada então a minha mãe (...)

I: Mas come todos os dias maçã assada?

E10: À noite é. Às vezes duas, três.

E11: Com açúcar, muito açúcar.

I: E o E12?

E20: (...)

E11: Ah e fruta.

I: A tua mãe come fruta todos os dias?

E12: Não é só às vezes.

I: É só às vezes. E tu E13?

E13: A minha mãe come muito. Costuma comer pêra e maça cozida.

I: Mas come muito. Estás a dizer que come quatro peças de fruta por dia?

E13: É capaz. Também nos iogurtes e tudo tem.

I: Ok.

E11: Oh professora.

I: Diz.

E11: Quando eu como normalmente é cortada e com muito açúcar.

I: E tu E14?

E14: (...)

E18: Morangos com banana. Com açúcar.

I: Mas quê, três, quatro, cinco?

E14: Duas, três.

I: Duas, três por dia?

E20: [*canta "Morangos com açúcar"*]

E14: [*acena afirmativamente*]

E18: E Banana.

E11: Normalmente faço uma salada de fruta quando chego a casa.

I: E tu?

E15: Nem todos os dias mas come.

I: Mas come. Ok. Vamos passar ao outro, o pai. Como é?

E11: O meu pai come.

E20: Eu não vivo com o meu pai.

E13: (...)

D2: Pois a Inês (...)

I: Está bem. Quem ... Por exemplo tu [*dirigindo-se a E10*]

E20: [A última vez que vi o meu pai foi na passagem de ano.

I: O teu pai come mais que a tua mãe não é?

E10: [*acena afirmativamente*]

I: E tu E11?

E11: O meu pai come todos os dias.

I: Come todos os dias. Come mais do que a tua mãe?

E11: Mais.

I: Mais fruta que a tua mãe. Mais fruta?

E11: Mais fruta.

I: E12. O teu pai come fruta todos os dias?

E12: (...)

I: Come mais que a tua mãe?

E12: Come.

I: E tu E13?

E13: O meu pai não está com a minha mãe. Estão separados mas a minha mãe come mais do que ele.

I: A tua mãe come mais e o teu?

E14: O meu pai come mais do que a minha mãe.

I: É. E tu E15?

E15: O meu pai come mais do que a minha mãe.

I: Mais fruta.

D2: Fruta?

E15: [*acena afirmativamente*]

I: E17.

E17: Depende. Quando ele está em França não come tanto. Mas quando está cá come.

I: Chega a comer mais que a tua mãe?

E17: *[acena afirmativamente]*

I: Que engraçado. Que ideia engraçada.

D2: E18. O E18 é a avó. E19.

E19: O meu pai come mais que a minha mãe.

I: Come mais fruta que a tua mãe. É?

E19: *[acena afirmativamente]*

I: Está engraçado.

[alguns diálogos sobrepõem-se tornando-os impercetíveis]

D2: Olhem para terminar vamos lá. Nós queremos ajudar os jovens a ter uma alimentação melhor, mais saudável. E18!

I: Ouçam lá esta questão. È a última e é importante.

D2: Existe alguma coisa que faria com que os colegas da vossa idade comessem de forma mais saudável?

E20: Não.

E17: Acho que não.

D2: E10?

E10: Qual é que é a pergunta?

D2: Existe alguma coisa que faria ... E11! ... Com que os vossos colegas comessem de forma mais saudável?

I: No teu caso. Disseste que não tinhas preocupações com a alimentação. O que é que faria com que tu te preocupasses e comeses de forma mais saudável?

E10: Apanhar alguma.

E11: Eu acho que não.

I: Apanhar alguma, isso é o quê?

E11: Alguma doença.

E17: Tipo apanhar alguma doença.

E11: Pois a partir daí já pensava (...).

E10: (...)

D2: E10. Está a pensar. Diz lá.

E10: Se fosse assim eu também tive o acidente de carro e não é por isso que ando de carro agora.

D2: Que deixas de andar ...

E17: Isso (...)

I: Não mas uma forma [

E13: [Um incentivo?

I: Um incentivo.

E13: Haver alguns workshops ou quê, alguma coisa desse género, aqui na escola.

E19: Mas isso se calhar não [

E14: [(...)

E13: Oh, talvez, talvez, Até eu ia.

E10: Aonde?

E13: Nada que te interesse.

D2: Haver uma atividade ...

E19: (...)

I: Haver atividades?

E14: (...)

E13: Para nós fazermos comer ou quê e depois comer no fim.

E20: Atividades para não termos aulas.

E13: Um atelier, em vez do atelier (...) de comida saudável.

E19: *[acena em concordância]*

E10: (...) salada a todos.

I: E vocês acham que dessa forma, ou seja, ensinar-vos a cozinhar [

E13: [Sim.

E14: Sim.

I: Era uma forma [

E20: [Era.

E13: Era.

E14: Era. Saudável.

I: Ou seja vocês estão-me a dizer que por exemplo há vegetais ou determinados alimentos que são saudáveis que vocês não gostam porque eles não são bem cozinhados? É isso? Se houvesse outras formas de cozinhar [

E13: Se nos ensinassem ... a ... outras formas de preparar [

E20: [Se calhar até ...

E13: Se calhar até (...)

I: Por exemplo [

D2: [Oh E10!

I: Então aquilo que vocês estão a dizer é que vocês acham que não gostam de alguns alimentos não saudáveis pela forma como eles são cozinhados.

E20: Nós até temos um professor de cozinha aqui na escola e tudo.

D2: Mas não é da vossa turma.

E13: É do CEF.

D2: Mas gostariam então?

E13: Gostaríamos.

E20: Mas a partir dele podíamos tirar algo.

I: Por exemplo em casa. Eu reparei que os vossos pais, então não se preocupam muito com a vossa alimentação [

E20: [Nem têm tempo.

E11: Os nossos pais querem é que nós comamos.

E13: Também com o trabalho não dá para andar muito em cima de nós.

E11: Oh professora, os nossos pais querem é que nós nos alimentemos.

E9: A professora também come peixinho, não come?

I: E então digam-me uma coisa se vocês não tiverem problemas de saúde nem nada, nada vos fará alimentar de forma mais saudável. È isso?

E13: É, se houvesse os *workshops* ou isso.

I: É o único conselho. Mais algum?

D2: E17, qual é o teu conselho.

E17: Qual é o meu conselho? Não há conselhos para isso.

D2: Não há conselhos?

E17: Na minha opinião não. Só (...) susto na pessoa é que ..

D2: Tu consideras então que só uma doença. E13, diz lá.

E13: Mostrar a importância... tipo ... mostrar a gravidade.

I: Há uma coisa que eu tenho uma dúvida. Vocês sabem que se não se alimentarem de forma saudável quais são os perigos ... Quais são esses perigos?

E10: Enfartes.

I: Doenças.

E20: AVC's também.

E10: Colesterol, diabetes.

I: Doenças mais. Só doenças? Pronto doenças ... então vocês sabem quais são os riscos mas mesmo sabendo os riscos vocês não têm uma alimentação saudável.

E13: Pois.

I: É engraçado esta dualidade. Porque vocês só comem aquilo que gostam. É isso? Resumindo?

E20: Sim.

I: E mesmo sabendo que faz mal não há nada a fazer [

E13: [Pois.

I: Só a forma de cozinhar para pôr os alimentos mais saborosos, só aí é que vocês iriam comer de forma mais saudável ... não há mais nada?

E10: Por exemplo eu não gosto de peixe mas douradinhos como.

I: Portanto a forma de cozinhar é isso?

E11: Eu também não gosto de peixe mas se for atum ...

I: Ou seja vocês só comem alimentos saudáveis se gostarem ...

E13: Pois.

I: Não há nada que vos faça mudar de opinião?

E13: Não.

E11: Diga Professora.

E13: Mas eu também acho que se os pais não tivessem trabalho, não tivessem ocupação eu acho que também ... eles estavam mais em cima de nós e da (...)

I: desculpa E13, não percebi. Olhem, desculpem eu gostava de ouvir a E13.

E13: Eu acho que se os pais não tivessem trabalho, não tivessem ocupação preocupavam-se mais connosco e com a alimentação.

I: E vocês aí iam alimentar-se de forma mais saudável [

E13: [Pois se eles estivessem sempre em cima de nós.

I: Então estás a dizer que os teus pais, a tua família, são importantes para tu te alimentares bem.

E13: Um bocado.

I: Se eles te derem um exemplo [

E20: [A minha mãe ao meu irmão tenta sempre pôr-lhe mais, muitos vegetais e aqui há tempos apareceu-lhe umas pintas, qualquer coisa e a minha mãe foi ao médico e o pediatra disse que era cenoura à mais.

E18: Cenoura?

E11: Ai cenoura deve ser (...) cenoura crua.

[discursos em simultâneo impercetíveis]

E20: A minha mãe punha cenoura na sopa, sempre cenoura.

E10: Isso era varicela.

I: E19, achas que comes de forma saudável?

E9: Professora já acabou!

E19: Mais ou menos.

I: Mais ou menos. E porque é que achas que há coisas que tu comes de forma saudável ... é por ti ou é pela tua família?

E19: Por mim.

I: Tu é que decides aquilo que comes.

E19: *[indicia que mais ou menos]*

I: Há alguém aqui que acha que come mesmo de forma saudável?

[o grupo indicia que não]

D2: Vocês aqui na escola não comem de forma saudável?

E18: Só se for (...)

E17: Vai-se para casa (...)

D2: Na cantina não acham que é saudável?

E13: Posso? A E14 na sexta-feira não comeu peixinho.

D2: Mas acham que na cantina não é alimentação saudável?

E13: (...) prato principal. Só a sopa.

E18: De vez em quando.

D2: De vez em quando.

E19: Há fritos. Oh professora, às vezes na cantina há fritos.

I: Às vezes.

E20: Os hambúrgueres não são fritos, são aquecidos.

E18: (...)

D2: E11, ainda não acabamos.

E20: Então os douradinhos são [

E18: [Pois são.

E19: (...)

E18: Os douradinhos são assados no forno.

I: Então a comida na cantina é saudável ou não?

E10: Não.

E18: É.

E20: Eu acho que os douradinhos são fritos.

E11: Eu não sei porque eu não como na cantina.

D2: E11, estamos a falar regra geral quem come na cantina.

E11: Aqui há uns anos não era.

I: E vocês gostam de ir à cantina comer ou não.

E10: Eu não gosto.

E18: Às vezes gosto.

E13: O ano passado a comida não era boa. Mas este ano já é.

E11: Eu não gosto de ir.

E10: Mudaram de empresa.

I: Então a comida de lá pelos vistos é saudável porque não gostas de ir?

E11: Cabelos (...)

[Gerou-se uma discussão bastante acesa, onde o grupo divagou sobre a questão dos cabelos e se poderiam trocar ou não os pratos nesta situação, ou quando têm mais apetite]

E18: Hoje vou repetir porque é carne.

E11: (...)

E18: Aproveitarmos a vida enquanto a temos.

I: Resumindo e concluindo o único conselho que vocês dão ... os alimentos são saudáveis mas vocês não gostam da maneira como eles são cozinhados ... por isso a melhor forma seria ensinar-vos a cozinhar esses alimentos de uma forma que seja apelativa para vocês, para o vosso sabor. É isso?

E13: Sim.

I: Resumindo e concluindo. Não há mais nenhum conselho?

E19: Não.

I: De certeza absoluta?

E13: Mostrar a gravidade.

E18: Está grávida!

I: Vocês não sabem?

E13: Sim. Mas mostrar-nos mais...

D2: Os riscos.

E13: Por exemplo fazermos uma palestra e ter pessoas com diabetes, dos hospitais e ver o dia-a-dia.

I: Já percebi. Muito obrigado ...

3.3 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G4

D3: Primeira questão sobre escolha alimentar. Quais são os vossos alimentos favoritos?

Alimentos que vocês preferem.

E25: Alimentos?

D3: Alimentos que preferem.

E25: Tipo fruta?

D2: Alimentos que preferem todos. Uns podem consumir outros até podem não consumir, não interessa. Mas que gostem.

E25: Deixe-me pensar.

D3: Ninguém tem alimentos ... nenhum alimento preferido?

E34: Carne.

D3: O E34 diz carne. Qualquer tipo de carne?

E34: Sim.

D3: Alguma preparação especial, frita, grelhada, cozida. Como é que gostas mais?

E24: Mais frita e grelhada.

D3: Então carne frita e grelhada. Portanto o E34 disse então a carne.

E30: Salada.

D3: E30, prefere salada. Mas salada de quê, alface, tomate, pepino?

E30: É isso.

D3: Mais alguém. Outro tipo de alimentação. E35.

E35: Uvas.

D3: E25?

E25: Maça.

E31: (...)

E23: (...)

D3: Calma. O E31 disse?

E31: Morangos.

D3: O 23?

E23: Pêra.

D3: E28.

E28: Laranja.

E26: Eu disse banana e a professora não ouviu.

D3: Agora outro tipo de alimento que não seja fruta.

E34: Sopa.

D3: Qualquer tipo de sopa?

E34: Não.

D3: Então diz-me que tipo de sopa gostarias de comer?

E34: Creme de cenoura.

D3: Gostas de creme de cenoura.

E23: Canja.

D3: E23.

E23: Canja.

D3: E27?

E27: Canja.

D3: Canja, também.

E26: *Pizza*.

[risos]

E33: Sopa de grão-de-bico.

D3: E33 ...

E33: Sopa de grão-de-bico.

D3: Sopa de grão-de-bico. E23.

E25: Caldo verde.

E23: Francesinha e cachorro.

E26: É verdade *[ainda falando do facto de ter enumerado a pizza]*

D3: Francesinha e cachorro.

E27: Ai que nojo.

D3: E25.

E25: Caldo Verde.

E23: Ai que nojo... É bem bom!

D3: E24.

E24: Empadão.

D3: Empadão de carne?

E24: *[acena afirmativamente]*

E30: Não, queria que fosse de peixe *[risos]*

E35: Arroz.

D3: Qualquer tipo de arroz, E35?

E25: Sim.

E34: Peixe.

E24: Salmão.

D3: Peixe? Qualquer tipo de peixe?

E34: Frito.

D3: O E34 é peixe frito.

D3: Assim um peixe que tu gostes mesmo.

E34: É mais sardinha.

D3: Frita?

E34: Não aquilo...

D3: Assada?

E34: Aquilo ... do lume, nas brasas.

D3: É sardinha assada.

E34: Deve ser isso, então.

D3: E23?

E23: Bacalhau.

E34: Bacalhau quer alho.

D3: E34! Bacalhau como?

E24: De qualquer maneira.

D3: Gostas de qualquer tipo de prato com bacalhau.

E25: Massa.

D3: Qualquer tipo de massa? Esparguete ... por exemplo.

E25: Esparguete.

D3: Esparguete?

E25: É o que eu como mais.

D3: O E25 é esparguete. E26.

E26: Massa à bolonhesa.

D3: Massa à bolonhesa.

E26: E tem mais outro. Bacalhau à Brás.

D3: Bacalhau à Brás.

E24: Punhetas de bacalhau.

D3: O que é isso? Não conheço.

E34: É tipo.

E23: É bacalhau cortado.

E34: Oh professora no Natal fica [

D3: [Como é que isso se faz?

E34: É todo desfiado.

D3: Ai ... Está bem. Então [

E34: [Lasanha.

D3: Lasanha.

E34: Ai! [*gesticula que é bom*]

D3: E31. Pára, se faz favor. Agora aqueles alimentos que vocês disseram ... uns disseram outros não. Porque é que escolheram estes e não por exemplo outros? São aqueles que vocês realmente preferem?

E24: São aqueles que são mais gostosos.

D3: São os mais gostosos.

E30: [*Acena afirmativamente*]

E26: Ya.

E24: Lá ia comer saladinhas agora.

[*risos do grupo*]

D3: Vou passar para outra pergunta. Hoje fala-se muito na importância de praticar uma alimentação saudável o que significa para vocês ter uma alimentação saudável? Portanto o que é para cada um uma alimentação saudável. E34.

E34: É comer alimentos saudáveis.

D3: Está bem mas isso ... Quais são para ti os alimentos saudáveis? Calma é o E34.

E34: Peixe, fruta, sopa. Vai variando.

D3: Peixe, fruta, sopa e ...

E34: Carne.

D3: E variando e carne.

E29: Comer um pouco de tudo.

D3: E29 diz comer um pouco de tudo.

E34: Mas sem exagerar.

D3: Mas ias dizer o que é que se deve comer um pouco de tudo. Imagina. Arranja assim uma alimentação saudável.

E29: Sopa, peixe, alface ...

E23: Salada, mais rápido. Salada.

E34: Não só, a carne faz bem também.

E29: Também.

D3: Portanto o que interessa é variar. E25.

E25: Ter uma atividade desportiva e comer peixe e carne.

D3: Acrescenta a uma alimentação saudável [

E26: [Fazer desporto.

E25: É isso.

D3: O E25, diz praticar exercício físico e comer peixe e carne.

E34: Eu não faço.

E24: Caminhar muito.

D3: Pois mas estamos a falar da alimentação saudável. Portanto aqui a opinião dos vossos colegas. Oh E31 e E32! É que uma alimentação saudável é variada certo? Deve comer de tudo um pouco...Por exemplo, agora prestem atenção, se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável?

E34: Não.

E35: Não.

E29: Não

E30: Não.

E23: Não.

E24: Não.

E25: É.

E23: Não [*contrapondo E25*]

D3: Então....

E30: É vegetariano.

E26: É vegetariano.

E34: Depende, se for um vegetariano sim.

E23: Achas?

D3: Então se for um vegetariano achas que é uma alimentação saudável?

E34: Sim.

D3: Se a pessoa for vegetariana.

E34: Só saladas.

E23: Oh [*discordando*].

E29: Não [*discordando também*]

D3: Então porque é para um vegetariano é uma alimentação saudável e para os outros não pode ser?

E25: É saudável.

E34: É para todos saudável.

D3: Ah. Então consideras que independentemente de ser vegetariano ao não que é uma alimentação saudável.

E34: Sim mas não é assim [*querendo dizer todos os dias*]

D3: Mas aqui diz, todos os dias durante um ano. Será essa [

E34: [Oh professora mas não diz se está acompanhada ou não.

D3: Diz “apenas”. Só salada.

E34: Não, não é saudável.

D3: Alguém tem outra opinião? O E34 diz que não é saudável.

E25: É ... as vitaminas que a carne e o peixe não têm ... *[aparentemente não percebeu a questão e diz que é saudável enquanto complemento de uma alimentação variada]*

D3: O E25 diz que é saudável. Certo?

E25: É.

D3: Mais alguém tem opinião?

E26: Eu acho que é.

D3: O E26 também diz.

E26: Porque há certos vegetais que têm as mesmas proteínas e vitaminas que a carne e que o peixe.

D3: Bastava então comer durante um ano uma salada e ingerias as proteínas e as vitaminas
[

E26: [Eu acho.

D3: Necessárias. Alguém tem mais uma opinião?... E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias durante um a ano, será essa uma alimentação saudável?

E34: Eu não me importava.

E23: Eh *[gesticulando desagrado]*

E24: Fica gordo.

D3: O dedo no ar. E35.

E35: Não.

D3: Não é.

E25: O quê professora? O quê? Pode repetir?

E34: Para mim era saudável.

D3: Ninguém ... Ai tu achas que é?

E23: Tu não precisas muito.

E34: Para mim.

D3: Não é para ti. Achas que para qualquer pessoa comer no McDonald's todos os dias é saudável?

E34: *[acena negativamente]*

E35: Não.

E34: Depende do que comesse.

D3: Mas aqui a comida do McDonald's está-se a supor hambúrgueres por exemplo.

E26: Eu até ia.

E23: Eu não me importava, desde que me pagassem.

D3: Não, não estou a perguntar se vocês gostariam. Estou a perguntar se é uma alimentação saudável.

E34: Não.

D3: O E34. Diz que não.

E25: Pode repetir? Não ouvi, aqui ...

D3: Comer comida do McDonald's todos os dias durante um ano se seria saudável?

E30: Não.

E24: Chegava ao final do ano estava com uma pança.

D3: E30 Não. E24?

E24: Acho que não.

E35: Achas?

E24: Então não (...) salada.

D3: E25?

E25: Eu não percebi ainda.

D3: Achas que comer hambúrgueres todos os dias ...

E23: Eh não.

E25: Ah ... não.

D3: Almoço e jantar.

E24: Mas até não me importava.

D3: Ninguém te estava a perguntar se importavas.

E23: *[risos]* Ao pequeno-almoço hambúrguer?

E26: O que é íamos comer ao pequeno-almoço?

E27: Que nojo meu.

D3: Ao pequeno-almoço era um bocado mais difícil. Mas fazer as duas refeições o jantar e o almoço. Então ninguém tem a opinião que é saudável todos têm a opinião que não é saudável? ... Exemplos de alimentos saudáveis.

E26: Maça.

D3: O E26 disse maça. E34.

E35: Alface.

E34: Brócolos.

E25: Cenoura.

E32: Couve.

D3: E32, couve.

D3: E mais, não há mais alimentos saudáveis? E24?

E35: Alface.

E24: Grelos.

D3: Grelos. E34?

E34: Peixe, carne.

D3: Peixe, carne. E mais?

E29: Nabijas. Sopa.

D3: E29, Nabijas. ... Sopa.

E34: Fruta.

D3: Qualquer tipo de fruta?

E34: Salada.

D3: Salada.

E34: Batas cozidas, batatas fritas, às vezes também é bom.

E25: Eh ! (...) [*critica comentário do colega*] oh pascácio!

D3: Oh E25! ... Mais alguma opinião? E24! Parou.

[*Alguns alunos confidenciam entre si mas comentários são impercetíveis*]

D3: Por exemplo ... Vocês selecionaram os vossos alimentos saudáveis, não se esqueçam disso. Por exemplo, os vossos alimentos preferidos são saudáveis?

E23: Não.

E34: Alguns são, outros não.

E24: São.

D3: Todos vão pensar nos vossos alimentos preferidos, sem responder. E agora depois de pensarem, nos vossos alimentos preferidos, respondam se são ou não saudáveis. E26.

E34: Não sei.

E26: *Pizza*, massa.

D3: Não, não. É saudável ou não?

E26: Não.

D3: Não. E34.

E34: Alguns sim, outros não. Mas é mas sim do que não.

D3: São mais saudáveis do que não saudáveis os teus alimentos preferidos. Mais?

E30: Mais ao menos.

D3: O E30 diz que alguns são outros não. Mas por exemplo os teus alimentos mais preferidos aqueles que gostarias de consumir em maior quantidade são mais saudáveis ou menos saudáveis?

E30: Menos saudáveis.

D3: Menos saudáveis. E28, não tens opinião? Os teus alimentos preferidos, o que é que achas?

E28: (...)

D3: Mas são mais ... aquele que tu gostas mesmo, achas que é mais saudável ou menos saudável?

E28: Menos.

D3: Menos saudável. ... E27 e tu?

E27: Os meus são saudáveis.

D3: Os teus são saudáveis?

E27: São todos.

E34: Mentirosa, mentirosa.

D3: E34, sem comentários. ... Agora digam-me exemplos de alimentos pouco saudáveis.

E30: *Pizza*.

D3: *Pizza*.

E25: Batata frita.

D3: O E30 disse pizza, Quem é que disse batata frita?

E25: *[levantou o dedo]*

E30: Cachorros.

D3: E30, Cachorros. E23?

E23: Francesinhas.

D3: Francesinhas.

E34: Lasanha.

E24: Hambúrgueres.

D3: E34 lasanha. E35?

E35: Era lasanha.

D3: Era lasanha também.

E24: Hambúrgueres.

D3: E24, hambúrgueres. E34. E30, cachorro.

E23: (...) que gosta mais é bifés.

D3: Diz E34.

E34: Oh professora aquela cena que é [

E30: [Hambúrgueres.

E34: Tem carne lá dentro e puré às vezes.

D3: Empadão.

E34: Sim é isso empadão.

D3: Achas pouco saudável?

E34: Não, é bom.

D3: Então mas eu estou a perguntar para pouco saudáveis.

E34: Ah isso.

E27: Chouriço.

D3: Chouriço. A E27, disse chouriço. E33, nada?

E33: Hambúrguer.

D3: Hambúrguer. E35, Pára. E25, um alimento pouco saudável ... que não tenha sido dito ainda. Que tu aches que seja pouco saudável.

E25: Croissants.

E24: Fruta.

D3: Achas a fruta pouco saudável?

[E24 não responde]

E30: Bolos não saudáveis.

D3: E30. Outra pergunta. É pessoal também. Vocês preocupam-se com a vossa alimentação e com os alimentos que consomem?

E30: Mais ou menos.

E24: Não.

E35: Quando como porcaria não, mas depois.

D3: Durante a semana se pensassem naquilo que consumiam, ou seja, ou quando vão almoçar ou jantar fora ... Aqui na cantina não têm hipótese porque é a ementa que está. Imaginem que vocês vão a uma festa e têm muitos alimentos, imaginem que vocês vão a um restaurante com alguma frequência e a vossa preocupação na escolha da refeição, preocupam-se se tem alimentos saudáveis ou consomem aquilo que lhes apetece?

E35: Primeiro ia fazer desporto e depois ia (...)

E34: Não.

E24: O que me apetece.

D3: Então quer dizer que tu com o desporto não te importavas com o tipo de alimentação, seja saudável ou não saudável.

E35: Tem de ser só de ano a ano.

D3: Imaginem [

E30: [Vou passar fome só para (...)]

D3: Meninos. Assim não dá ... Imaginem que vocês iam para uma festa que tinha muitos ... pratos variados.

E34: Eu não me importava.

D3: Vocês quando vão a uma festa com pratos variados podem ter alimentos que podem ser considerados saudáveis e outros que podem ser considerados não saudáveis. Vocês qual era a primeira escolha que faziam?

E23: Não saudáveis.

E30: Não saudáveis.

E34: Não saudáveis.

D3: E34, ias para os não saudáveis.

E23: Eu também.

D3: E23 também.

E26: Eu também.

E34: Oh professora eu sou magro preciso de engordar.

E23: Eu também.

E26: Eu também.

D3: E26 também, E25 também. Vocês não se preocupam com a alimentação.

E24: [*acena concordando*]

E34: Não. Vou estar a passar fome só (...)

D3: Quando vão ao restaurante ... Oh E23 assim não dá... Quando vão ao restaurante não se preocupam se são saudáveis ou não. É o que vos apetecer? E33, é o que te apetecer?

E24: (...)

E33: É.

D3: É.

E34: (...)

E23: Oh professora pergunte a todos que é mais fácil.

D3: Isto é participação voluntária. E25 e E26.

E25: O quê professora?

E23: Se vocês gostam da alimentação saudável.

D3: Porque é que vocês não se preocupam com as vossas ... com a ementa que vocês escolhem ou com o prato que vão escolher?

E26: Porquê?

E25: Eu não engordo.

D3: Sim.

E34: Oh professora sabe porquê? [

D3: [O E25, está a responder.

E25: Porque não engordo.

D3: Tu não tens problemas de engordar então podes comer qualquer coisa. Certo?

E25:[*Acena afirmativamente*]

E23: Eu também.

D3: E35.

E35: Eu faço desporto.

D3: Fazes desporto suficiente e portanto aquilo que consumes é contrabalançado com o desporto. E34.

E34: Vamos passar fome um dia para ... só para comer isso ... estar a comer coisas não saudáveis (...) hu (...) saudáveis?

D3: Então preferes ... não te preocupas?

E34: Não.

D3: Porque também não engordas ou [

E34: [Eu preciso de engordar.

D3: Ai porque precisas de engordar. E23.

E23: Nunca engordo.

D3: Hu?

E23: Nunca engordo.

D3: Nunca engordas então podes comer tudo.

E34: Eu como, como não engordo.

D3: E26.

E26: Porque treino todos os dias.

D3: Treinas todos os dias e portanto consegues contrabalançar com a alimentação não tens de te preocupar.

E25: (...)

D3: Mais alguma opinião?

E30: Não há.

E26: (...) comer o que me apetece.

D3: Ninguém tem mais nenhuma?

E30: Não.

E30: (...)

D3: Agora outra pergunta. Não vos está a perguntar ... quer dizer o que vocês acham. Ter uma alimentação saudável e comer alimentos saudáveis é importante?

E29: É.

E35: Sim.

E26: É.

D3: Quem é [

E34: [Podia repetir?

D3: Todos dizem que sim? Que achas E23?

E23: Sim.

E34: Podia repetir?

D3: Sim. E24? Ter uma alimentação saudável e comer alimentos saudáveis é importante

E24?

E24: É. Deve ser.

D3: Deve ser. E25?

E25:É.

D3: É. E27?

E27: É.

E29: *[É. Palavra é perceptível pela leitura dos lábios]*

E30: É *[prolonga o som]*

D3: O E30 também diz e o E29 também diz que é.

E34: Nem todas as vezes.

D3: Achas que nem todas as vezes é importante? Só de vez em quando.

E34: Não. Mas é como se fosse de zero a cem. Um quarto não saudável e o resto saudável.

D3: A base deve ser uma alimentação saudável. De vez em quando então pode-se fugir dos alimentos saudáveis.

E34: Sim.

D3: E31, pára. É bom para vocês ter uma alimentação saudável?

E26: Ya.

E27: Claro.

D3: Porquê?

E27: Porque depois podemos (...)

E30: Pode [

D3: [A E27, está a responder.

E27: Porque depois podemos vir a ter consequências graves.

D3: Consequências graves no futuro. Por exemplo?

E23: Tipo faltar o ar.

E34: Faltar o ar?

E23: Sim no filme, não viste? [*Um pequeno vídeo visionado no início do ano letivo sobre doenças cardiovasculares*]

E24: Não viste?

E34: Ah ya (...)

D3: Colesterol elevado. E35. Oh 34 e E23. Diz.

E35: Doenças, gorduras ...

D3: Ter gordura exagerada, doenças provocadas pela alimentação.

E35: Sim.

D3: Então é uma preocupação para ti.

E35: [*Acena afirmativamente*]

E25: Tonturas.

D3: E25. Estou-te a perguntar se é importante para ti ter uma alimentação saudável?

E25: É.

D3: É. porquê?

E25: Se não for saudável a pessoa tem mais riscos de ter mais doenças.

[*alguns alunos desenvolveram alguns comentários sobre as câmaras*]

D3: Ah, aumento o risco de uma pessoa ter doenças se não tiver uma alimentação saudável ... Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer mais frutas e vegetais, mais leite e derivados, como o queijo e os iogurtes, e menos gorduras, açúcar e sal. Porque é que é tão difícil comer assim? ... Porque é que é difícil as pessoas apostarem mais nos vegetais, nas frutas, no leite e derivados e evitar aqueles alimentos mais gordos, por exemplo o chouriço, os croissants, os hambúrgueres ... Porque é que é difícil?

E30: Os bolos.

D3: Os bolos. Porque é que é difícil?

E30: Porque sabe bem.

E23: Porque sabe muito bem.

E34: Porque isso é irresistível.

D3: Achas que é irresistível. E35.

E34: [*Acena afirmativamente*]

E35: Sabe melhor do que (...) [

E34: [Que peixinho cozido e isso.

D3: Ou seja um alimento que à partida é não saudável sabe melhor que outro que é saudável.

E35: É sim.

E23: (...) aquele sabor (...)

D3: E33, A tua opinião.

E33: O quê professora?

D3: Porque é tão difícil as pessoas hoje em dia optarem por uma alimentação saudável.

Mais vegetais, mais leite e derivados, menos gorduras, menos sal, menos açúcar.

E30: Não sei.

E33: Não sei.

D3: Não sabes porquê?

E34: Não sei.

D3: Ninguém tem mais opinião?

E30: Não.

D3: Por exemplo ... Oh E23 e E24.

E23: Desculpe lá.

D3: Por exemplo, vocês comeriam vegetais ou frutas numa ocasião especial como uma festa [

E24: [Não.

D3: Em vez de batatas fritas?

E34: Sim.

E24: Não.

E26: Não.

E27: Não.

D3: Ou seja vocês numa festa têm [

E34: [Depende da festa. Se fosse uma festa de casamento acha que eu ia estar lá com um hambúrguer [

E23: [Ai sim, eu estava.

D3: Meus meninos ...

[vários alunos confidenciam entre si mas os seus discursos são impercetíveis]

E34: (...) vegetais ...

E23: Comia mais.

D3: E34. Vocês estão numa festa por exemplo de aniversário [

E30: [Sim.

E34: Ah, isso não.

D3: Perguntei. E tem fruta e do outro lado batata frita. Para onde é que vocês vão primeiro?

E23: Batata frita.

E26: Batata frita.

E34: Batata frita.

D3: O E23 diz batata frita.

E26: Se tivesse bananas (...)

E30: E eu também.

D3: O E30 também.

E29: Também.

D3: O E29 também.

E34: Comia um bocadinho de cada.

E30: Depois à fruta.

D3: Vais à fruta primeiro?

E30: Não batata primeiro, depois fruta.

D3: Ah primeiro ias às batatas fritas e depois ias comer uma pecinha de fruta. E26?

E26: Eu ia à fruta se houvesse bananas.

D3: Se houvesse bananas esquecias as batatas fritas, ias à fruta. E27 e tu?

E27: Batatas [*fritas*].

D3: Batatas fritas. Oh E34. Calou. ...Por exemplo, nessa mesma festa, vocês tinham leite e tinham um refrigerante. O que é que vocês iam buscar?

E30: Refrigerante.

E29: Refrigerante.

E27: Refrigerante.

E25: Leite.

E32: Levanta o dedo [*refrigerante*]

D3: [*enuncia escolha dos diversos alunos*]

E34: “Auguinha” que é bom.

D3: Não tens água. Tens leite e refrigerante.

E26: Eh, e bebias água!

E34: Leite em que altura?

D3: Numa festa, tens leite e refrigerante.

E34: Numa festa estar a beber leitinho! [*gesticula considerando uma ideia rebuscada*]

D3: Então ias ao refrigerante. Não interessa.

E34: Claro.

E27: Realmente professora, numa festa beber leite!

E23: Ou então pão com água!

D3: Porquê? Primeiro às batatas fritas e depois à fruta ou refrigerantes em vez do leite?

E34: Porque é bom.

E23: Refrigerante em vez do leite.

E33: Refrigerante.

D3: Porque é bom? Batata frita é muito melhor que fruta e refrigerante é muito melhor que leite.

E25: Muito.

E34: Não, não é! [*está a ser irónico*]

D3: Estou-te a perguntar.

E34: Leite é que é bom! [*está a ser irónico*]

E27: É.

E34: E27, É. E30, É?

E30: [*Acena afirmativamente*]

D3: Vamos continuar. No início falamos dos vossos alimentos preferidos. Por exemplo, na escola vocês conseguem comer os alimentos que mais gostam? Na escola na ementa da cantina consomem os alimentos que mais gostam? Por exemplo?

E23: Não.

E34: [*Acena negativamente*]. Não.

E26: Não.

E23: Às vezes. Quando é batatas fritas com carne.

D3: Mas na maioria das vezes. Consegues ou não?

E26: Nunca há *pizza*.

E34: Na maioria das vezes não. Só houve duas vezes [*referindo-se à pizza*]

E23: Não.

D3: E34?

E34: Quase uma vez por ano, só.

D3: E35, consumes os alimentos preferidos?

E35: [*acena afirmativamente*]

E24: Eu consumo quase todos os dias.

D3: Mais. Vocês consomem quase todos os dias aqui na cantina. Praticamente.

E25: Que remédio! Senão passas fome.

E23: Eu não. Quarta e sexta.

D3: Alguém tem mais alguma opinião? Vocês com a ementa da cantina conseguem consumir os vossos alimentos preferidos?

E27: Nem por isso.

E33: Não.

E26: Não.

E34: Não.

D3: Nem por isso a E27.

E34: Quando é lasanha e isso. Quase nunca foi.

D3: Então pronto tu já disseste que não.

E23: (...) batata frita que é uma vez por ano.

D3: Conseguem escolher o que comer na escola?

E23: Não.

E34: Conseguem quê?

E32: Não.

D3: E26, disseste que não [

E26: [Não ouvi.

E23: Em Aveiro sim, muito melhor [*referem-se a uma visita que decorreu à Universidade de Aveiro*]

D3: Conseguem na escola comer o que querem?

E26: Não.

E27: Só no *buffet*.

E23: Nas outras sim [*escolas*]

D3: E no *buffet* o que costumavas escolher, E27?

E34: Natas.

E27: Croissants, natas.

D3: Portanto o *buffet* tem disponível aquilo que tu queres, para comer a meio da manhã ou ao lanche?

E27: Exato.

E23: [*acena afirmativamente*] Ainda bem.

E34: Já podemos sair?

D3: Este toque é para as provas não é vosso. ... Mais alguém?

E34: No *buffet*.

D3: Diz E34.

E34: No *buffet*.

D3: No *buffet* também consegues comer aquilo que queres.

E34: [*acena afirmativamente*]

E30: Ya.

D3: O E30 também.

E34: Na cantina o comer não é mau mas [

E30: [Depende.

E32: Depende.

D3: Aqui ninguém está a dizer se é bom se é mau.

E34: Não é ingerido [

D3: [Se é aquele que tu gostarias de comer ou não.

E34: Não é ingerido o que eu quero.

D3: Ah, Ok.

E34: Nem sumo há, só há água.

D3: Vocês normalmente trazem de casa, os alimentos, ou compram aqui?

E27: Compramos.

D3: A E2, diz que compra.

E25: Eu trago de casa. Alimentos de quê?

E35: Eu às vezes quando estou com fome.

D3: Ao almoço é mais difícil mas a meio da manhã, da tarde.

E25: Ah. Trago de casa.

D3: E25, traz de casa.

E27: Eu quando trago de casa trago sempre uma peça de fruta.

D3: A E27 traz sempre uma peça de fruta quando traz de casa. E26, tu normalmente.

E26: Eu não lancho.

D3: Não lanchas?

E26: Não.

D3: E o almoço é aqui. E30?

E30: Trago pão.

D3: Trazes de casa?

E30: Trago.

D3: E28?

E28: [*acena negativamente*]

D3: Não consumes nada?

E28: [*acena negativamente*]

D3: E a única coisa que consumes é na escola, não é? Ao almoço.

E28: [*acena afirmativamente*]

E35: Eu aguento mas se tenho qualquer coisa para comer como.

D3: O que é que acontece [

E34: [Está-me a doer a barriga professora.

D3: Se vocês não gostam da comida que há na escola? Ou seja vocês não gostam da vossa refeição. Imaginem que não gostam da ementa, não gostam, o que acontece?

E34: Como na mesma.

E23: Não gosta, vai a casa.

E24: (...)

D3: O E34. Come na mesma.

E30: Eu não.

D3: O E30 não come.

E32: Eu não como.

E27: Tento comer.

E25: Tiro duas sopas para substituir.

D3: Mas se não comes E30 na escola, o que é que fazes?

E30: Não como.

D3: E tu, E34? Ai tu comes, já disseste.

E34: Eu como.

E27: Tento comer um bocado.

D3: Tentas comer um bocadinho. Mais os outros que comem aqui. A ementa não vos agrada o que é que fazem?

E24: Quando é peixe, a gente come a batata e o peixe fica.

D3: Comes a batata e o peixe fica.

E24: [*acena afirmativamente*]

E23: Ya.

D3: Mais? E32, o que respondeste? Quando não te agrada a comida o que fazes?

E32: Não como.

D3: Não comes simplesmente.

E34: E tem subsídio!

E23: Ya.

D3: Não trazes de casa nem nada? E tu E26?

E26: Não tiro a senha.

D3: E não trazes nada para substituir?

E26: Não.

D3: Então ficas sem comer?

E34: Oh professora, às vezes quando não tiro senha trago mais de casa ... sandes.

D3: E30! ... Vamos agora às compras dos alimentos. Vocês costumam ir às compras com os vossos pais?

E34: Não.

E24: Não.

E25: Não.

E27: Não querem a minha ajuda a pôr.

D3: E23? Sim?

E23: Sim.

D3: E27?

E27: Não.

D3: E24?

E24: *[acena negativamente]*

E35: Sim.

D3: E25?

E25: *[acena negativamente]*

E30: (...)

D3: E35costumas ir? E34?

E35: Sim.

E30: Não.

E34: *[acena afirmativamente]*

E33: *[acena negativamente]*

D3: Oh Daniel! Não és obrigado a responder; não podes é falar para o lado. ... Mais alguém quer responder?

E26: Não.

E35: Sim.

D3: E26, Não. E35 já disse que sim.

E34: Oh professora e eu.

E23: E eu também.

D3: Ajudam a escolher? Quem vai. Quem vai, só quem disse que sim, os outros não ... ajudam a escolher?

E34: Sim, o mais barato.

E23: Sim.

E35: Sim.

D3: O E34 é pelo mais barato. E23?

E23: Tanto faz.

D3: Não ajudas a escolher?

E34: Mas também a qualidade.

E23: Não.

E34: Professora!

D3: Nem dás opinião?

E23: Não.

D3: E35?

E35: Sim.

E34: Se for mais barato e a qualidade é ... não presta ... vou ao mais caro.

D3: Então pedes à tua mãe para comprar o mais caro.

E34: Não! Depende da qualidade.

D3: É isso que estou a dizer. È mais barato mas tu já provaste e não gostaste então pedes à tua mãe para comprar antes o outro.

E34: Sim. ... Vai ao Pingo Doce [*começa a cantarolar*]

D3: Pára! ... Que tipo de alimentos... Quem ajuda os pais. Que tipo de alimentos e bebidas ajudam a escolher? Que tipo de alimentos ajudam a escolher?

E34: Bebidas é quase sempre sem gás [

E35: [Frutas.

E23: Bebidas.

E35: Frutas.

E23: Chocolates.

D3: Ajudas a escolher as frutas.

E34: Ajudo a escolher as batatas fritas.

E23: *Pizzas.*

D3: As batatas fritas?

E34: Sim. Porque a minha mãe quer sempre ... Sim quando é a comprar batatas fritas. A minha mãe quer sempre (...) e eu quero de presunto.

D3: Ah, queres batatas fritas com presunto.

E23: E eu escolho *a pizza.*

[E24, E25, E26 e E27, confidenciam sobre as batatas fritas com presunto. E27 acha que nunca experimentou, os restantes incentivam a experimentar na medida em que é “bem bom” (E26). E24 dirige-se a E27 falando também do sabor a salsa como muito bom.]

D3: Tu escolhes *a pizza.*

[chama a atenção do comportamento de alguns alunos para prosseguir o guião]

D3: Agora vamos em casa. Jantar. ... Em casa, vocês conseguem sempre comer os alimentos que mais gostam? Sempre. Está a perguntar-vos: sempre. E30?

E34: Em casa?

E30: Não.

E34: *[Acena negativamente]*

E25: Eu até esvazio o frigorífico às vezes *[risos entre E23, E25 e E26]*

D3: E25, em casa consegues sempre comer os alimentos que mais gostas?

E25: Sim.

D3: E26?

E26: Eu? Quando é o que eu não gosto como cereais.

D3: Mas consegues sempre comer aquilo que mais gostas?

E26: Sim, normalmente.

D3: Se não gostares optas por outra coisa que gostes?

E26: Sim.

D3: E27?

E27: Sim.

D3: Consegues. E24?

E24: Sim.

D3: Também. E23?

E23: Diga.

D3: Também consegues consumir sempre em casa aquilo que gostas?

E23: *[acena afirmativamente]*

E35: Também.

D3: Sim. O E35 também.

E34: Como o E26.

D3: O E34 a mesma coisa.

E34: Às vezes bolachas com leite.

D3: Não te agrada comes outra coisa.

E34: Quando não gosto é ... Malga, leite, bolachas ou cereais.

D3: Por exemplo hoje ao jantar vocês irão decidir o que irão comer ou essa decisão é feita pelos vossos pais?

E30: Pelos pais.

E35: Mãe. Mãe. Mãe.

E34: Eu às vezes decido ... peço á minha mãe.

D3: E34, hoje. Hoje vocês até não têm aulas à tarde, vão decidir, ou às sextas-feiras, embora hoje, podem decidir o que vão consumir ao jantar?

E35: Não. Não. Não.

E23: Não. ... Eu sim.

E33: Não.

D3: E35, Não.

E34: Quando a minha mãe está bem disposta eu peço-lhe.

D3: E consegues normalmente?

E23: (...) pedi cachorro e comi cachorro.

E34: Consigo.

D3: E23, Tu consegues?

E23: Sim às vezes.

D3: E27?

E27: Qual é a pergunta?

D3: Hoje ao jantar consegues decidir o que vais jantar?

E27: Não.

D3: E25, tu?

E26: Eu consigo. Faço eu.

D3: Ai fazes tu. E25?

E25: Também eu.

D3: Fazes.

E25: Se não gosto é salsichas (...)

E23: (...)

E26: Quando não quero e apetece-me (...) salsichas, ovos estrelados, batatas fritas, arroz,

Ice Tea (...) faço bolos.

E34: (...)

D3: [chama a atenção do comportamento de alguns alunos para prosseguir o guião]

Outra questão. Como são as vossas refeições em casa? – Eu vou fazer as perguntas. Portanto - Cozinha-se -... não quer dizer que seja ... têm de ver de uma maneira geral, não quer dizer que seja todos os dias assim mas geralmente – Cozinha-se, vai-se buscar fora. Onde tomam lugar? Sozinhos ou em família? ... Então primeiro cozinha-se ou vai-se buscar fora? De uma maneira geral.

E35: Cozinha-se.

D3: E35, cozinha-se. E34, cozinha-se ou vai-se buscar fora? De uma maneira geral.

E34: De uma maneira geral cozinha-se.

D3: Cozinha-se. E33?

E33: Cozinha-se.

D3: E32?

E32: Cozinha-se.

D3: E31, de uma maneira geral cozinham em tua casa ou vão buscar fora?

E31: Cozinham.

D3: Todos cozinham?

E23: Sim.

E24: É.

E25: *[Acena afirmativamente]*

E27: Sim.

E26: Sim.

E29: Sim.

E24: Só quando é em cima da hora é que vamos buscar fora.

D3: Estou a dizer de uma forma geral. Cozinha-se?

E24: *[Acena afirmativamente]*

D3: Agora, vocês normalmente consomem sozinhos ou ao jantar é em família, ou cada um come na hora que lhe apetece?

E35: Em família.

E24: Quem está, está (...)

D3: E35, em família.

E30: Família.

E25: Família.

D3: E25.

E25: Família.

D3: E23.

E23: Família.

D3: E26.

E26: Família.

D3: E27.

E27: Família.

D3: E24.

E24: Quem está, está. Quem não está não come.

D3: Não interessa? Nem que esteja só uma pessoa come e depois o resto come às horas que vier [

E24: [Aquilo é à hora, quem não está olha ...

D3: Paciência. Estivesse.

E24: Estivesse.

D3: Vocês ajudam a preparar o jantar?

E30: Não.

D3: E30 não. O Outro E32?

E34: Ya.

E32: [*acena afirmativamente*]

D3: E34.

E34: Sim.

D3: E35.

E35: Não.

D3: E23.

E23: Às vezes.

E25: Quando estou a jogar computador [*risos*]

D3: Normalmente ajudas?

E25: Não.

D3: Agora quem ajuda. Quem ajuda. Porque quem não ajuda não tem direito a opinião.

Que alimentos ou refeições vocês gostam de fazer?

E32: Massa.

D3: E32 é massa. E34?

E23: Batata frita.

E34: Bifes com batatas fritas ou arroz.

E32: Massa, bifes, batatas fritas ...

D3: Mais? E23.

E23: Batatas fritas, salsichas e ovo estrelado.

E27: Tu sabes fazer isso tudo?

E24: Prego no prato.

D3: Mais?

E34: Professora? Ovos escalfados. ... Ovos escalfados é com água não é?

D3: Ovos escalfados ... não necessariamente, depende. Há várias maneiras de fazer ovos escalfados ...

[chama a atenção do comportamento de alguns alunos para prosseguir o guião]

Vocês acham que os vossos pais se preocupam com os alimentos e bebidas que vocês comem e bebem?

E30: Mais ou menos.

E24: Não.

E23: *[encolhe os ombros]*

E34: Sim.

D3: E30, acha que é mais ou menos.

E34: Sim.

D3: E34, achas que os teus pais se preocupam com aquilo que consomes. E35.

E35: Sim.

D3: E27?

E27: A minha mãe só me deixa beber sumos ao fim de semana.

D3: Então preocupa-se?

E27: Sim.

D3: Alguém tem a noção se os pais se preocupam ou não?

E23: Não sei.

D3: Não sabes? Os vossos pais nunca vos perguntam o que é que vocês comeram e beberam? E deram a sua opinião não deviam comer tanto disto ou daquilo”?

E23: *[Acena afirmativamente]*

D3: Sim E23? Então preocupa-se.

E34:É. Oh Professora. A minha mãe quando vou a festa pergunta sempre “Andaste a beber bebidas alcoólicas?”

D3: Então preocupa-se.

E24: Oh Professora eu acho que sim mas penso que não.

D3: Pensas que não?

E24: Acho que sim mas penso que não.

D3: Ah pensas que não mas achas que sim ... Por exemplo existem alguns alimentos que não podem comer sempre que queiram?

E25: Sim.

E34:Diga?

D3: Há alimentos que vocês não podem comer sempre que queiram?

E25: Sim.

E34: Sim.

E30: Ya.

E34: Sim. Lasanha.

D3: Não te deixa comer sempre lasanha, senão comias sempre lasanha.

E34: Não. É quase todos os fins de semana que ela faz lasanha ao meio dia e à noite só que eu prefiro ao meio dia e à noite mas a minha mãe e o meu pai só preferem ao meio dia.

D3: Ah, então não te deixam. E35.

E35: Sim.

E25: A mim é *a pizza*, não deixam.

D3: Não te deixam comer *pizza* sempre que queres.

E25: Uma vez por mês.

D3: Ah é só uma vez por mês.

E26: A mim é chocolates.

D3: Não te deixam comer os chocolates que queres.

E26: Não.

D3: Portanto ... Quais é que os vossos pais dizem que alimentos devem consumir menos?

E34: (...)

D3: Se vocês estiverem a falar sobre a alimentação ou diariamente ou os vossos pais não dizem “Não deves comer este ou aquele” ... Diz E34.

E34: Doçarias por causa dos dentes.

D3: O quê?

E45: Doçarias.

D3: Ai doces, por causa dos dentes. E32.

E30: Não diz nada.

D3: Nunca te disse nada?

E35: Eu tenho juízo.

D3: O E35 tem juízo a mãe ou o pai não precisa de dizer nada. Mais?

E23: O quê professora?

D3: Alguns pais que vos digam assim “olhem vocês não comam isto, não coma aquilo?”

E23: Ya.

D3: O E23 também diz.

E32: A minha mãe não.

E34: A minha diz. De vez em quando é raramente.

D3: É raramente. ... Os vossos pais falam – também não é preciso ser todos os dias – convosco sobre os alimentos ou a forma como vocês se alimentam?

E35: Ah?

D3: De vez em quando abordam a alimentação a maneira como vocês se alimentam ou não?

E27: De vez em quando.

E23: Sim.

E35: Sim.

D3: E27 diz que de vez em quando falam nisso. E23?

E23: Também.

D3: E23 também. E35 também. Oh 34, parou! E33, os teus pais de vez em quando falam da alimentação? O que deves consumir ou não?

E33: Não.

D3: Não. E32, os teus pais, neste caso a tua mãe alguma vez falou contigo sobre a alimentação?

E32: Não.

D3: E30?

E30: Não.

E29: Sim.

D3: E29 diz que sim. ... Quando os vossos pais vos falam se devem comer isto ou não explicam porquê?

E35: Sim.

E23: Ya.

E35: Porque faz mal.

D3: Normalmente explica porque faz mal?

E35: Sim.

D3: E27.

E27: Também.

D3: Também explica porquê?

E23: Ya.

D3: Também.

E35: Também.

D3: E vocês aceitam a explicação?

E23: Ya.

E35: Sim.

E27: Pois.

D3: Que remédio [

E35: [Que remédio! Hu!

D3: Vocês consomem frutas e vegetais todos os dias?

E35: Sim.

E23: Sim.

E27: Fruta sim.

E23: Fruta, só.

E24: Uma vez por ano.

D3: E27 diz fruta. Vegetais não. E23?

E23: Só fruta.

D3: Pedro fruta. E24 e tu?

E24: Uma vez por ano.

D3: Oh. Frutas e vegetais. Todos os dias?

E24: É raro. Uma vez por ano.

D3: Uma vez por ano não acredito. E34?

E26: Eu?

D3: Pode ser o E26.

E26: Fruta.

D3: E vegetais?

E26: Não.

D3: Fruta todos os dias consumes. Vegetais não.

E26: *[acena em concordância]*

D3: E28?

E28: Fruta.

D3: Vegetais não. Não se esqueçam que se estão a consumir sopa estão a consumir vegetais.

E35: Pois eu ontem comi (...) alface e tudo lá dentro.

E26: Oh professora nem toda a sopa tem vegetais.

E23: Ya.

E35: A sopa de pedra só tem lá uma pedra.

D3: E a vossa mãe come fruta e vegetais todos os dias?

E30: Não.

D3: Daniel diz que não.

E27: Sim.

E23: Sim.

E33: Não.

E26: Pode repetir professora?

D3: Se a tua mãe todos os dias consome vegetais e fruta.

E26: Sim.

D3: Mais?

[chama a atenção do comportamento de alguns alunos para prosseguir o guião]

Dos vossos pais, portanto quem vive com a mãe e o pai. Quem consome mais fruta e vegetais? A mãe ou o pai?

E35: Pai.

D3: E34?

E34: Pai.

D3: E33? Quem consome mais fruta e vegetais?

E23: Os dois.

E34: Ai não é a minha mãe. Pensava que era mais calorias.

D3: E34 é a mãe. E33?

E33: O meu pai.

E32: Mãe.

D3: E31?

[não responde]

D3: E29?

E29: A minha mãe.

D3: E28?

E28: A minha mãe.

D3: Mais?

E25: Mãe.

D3: E25, mãe. E24?

E24: O quê?

D3: E23?

E23: Os dois.

E24: Os dois. O que é que a professora perguntou? *[dirigindo-se a E23]*

E23: Quem come mais vegetais? O pai ou a mãe?

E24: Ai (...)

D3: Os vossos pais comem sopa e saladas normalmente?

E35: Sim.

D3: E35 diz que sim.

E23: O meu pai não.

D3: O teu pai não.

E23: Às vezes.

D3: Come ou não come?

E23: Às vezes.

E24: A minha mãe come mas o meu pai não.

E25: Não.

E26: Sim.

D3: Agora prestem a atenção para terminar. Nós queremos ajudar os jovens a ter uma alimentação melhor, mais saudável. Como vocês sabem a maioria dos jovens não tem uma alimentação saudável. Da vossa idade. Portanto estamos a falar de jovens da vossa idade. E vocês vêm pelos vossos colegas aqui na escola.

E23: Ya, aquele gordo por exemplo [*apontando para fora da sala de aula para alguém que passava*]

D3: Existe alguma coisa que faria com que os colegas da vossa idade comessem de forma mais saudável?

E35: Sim.

D3: Como por exemplo?

E34: Fazendo chantagem.

E23: Ou comes ou levas.

D3: Aqui por exemplo. Vamos imaginar ao nível de escola. O que é que a escola poderia fazer para os jovens terem uma alimentação mais saudável?

E35: Placards a dizer ... coisas.

D3: Placards a apelar à alimentação saudável.

E24: Publicidade.

[*interrupção com toque das provas*]

D3: E34, o que é que achas?

E34: Fazer tipo um concurso.

D3: Fazer um concurso para ver quem é que durante uma semana comia de forma saudável?

E34: Podiam dar um prémio. Eu acho que eles iam todos se fosse uma PlayStation 3, ou quê.

D3: Ah sim! Concurso com bom prémio. E33. O que é que tu achas? Como é que poderia fazer por exemplo ao nível de escola? Ou a nível de comunicação social? Ou lá fora como é que podias fazer?

E33: Sei lá professora.

D3: Atingir os jovens por exemplo ao nível de Portugal.

E33: Não sei.

D3: E32. Não tens ideia nenhuma quer na escola quer a nível por exemplo nacional?

E32: *[acena negativamente]*

D3: E31?

[não responde]

D3:E30?

E30: Não sei.

E29: Não sei.

D3: E28?

E28: *[acena negativamente]*

D3: E27?

E27: Não faço ideia.

D3: Não fazes ideia.

E26: Pode repetir a pergunta?

D3: Como é que se poderia apelar aos jovens para ter uma alimentação mais saudável? Ao nível de escola ou a nível nacional?

E27: Eles não querem saber. Para que é que ...

D3: Achas que não querem saber,. Por mais campanhas que se façam.

E27: Não querem saber.

E26: Oferecer presentes a quem comesse saudavelmente.

D3: E25 o que achas?

E25: Não sei.

D3: Também não tens opinião. E24?

E24: Não sei. Acho que não valia a pena.

D3: Não valia a ena apostar nos jovens numa alimentação saudável.

E24: Cada um come o que quer.

D3: E23 o que achas?

E23: Igual ao E24.

D3: Que conselhos é que vocês poderiam dar aos vossos colegas? E35, um conselho por exemplo para uma pessoa que tu achas que devia ter uma alimentação saudável. Um conselho.

E35: Um conselho?

E24: Come salada senão levas porrada [*risos*]

E34: Professora!

D3: Imagina que tens um grupo de amigos e o teu grupo de amigos normalmente só consomem hambúrgueres, pizzas, batatas fritas e raramente vês a comer fruta, vegetais ... que conselhos é que poderias dar?

E35: Olha, eu dizia, eu chegava lá [

E24: [Arranjar mais um para ir ... [*risos*]

E35: *[risos]* Dizia para eles não comerem porque fazia mal e porque vão ficar obesos.

D3: Poderiam ficar obesos.

E35: Era.

E34: Se dizia se não querem ter doenças graves comecem a variar.

D3: A variar a alimentação para evitar doenças. E33, um conselho?

E33: Comam fruta.

D3: Coma fruta. E32?

E32: Comam de tudo.

D3: Comer de tudo um pouco?

E32: *[acena afirmativamente]*

D3: E31, que conselho é que darias?

E31: Não ouvi.

D3: Que conselho é que darias? Imagina que tens um grupo de amigos em que eles comiam à base de hambúrgueres, pizzas, batatas fritas, refrigerantes ... Que conselho é que tu podias dar?

E31: Dizia para não comer.

D3: E mais nada, não dizias porquê?

E27: Vais ficar gordo.

D3: E30?

E30: Para comer alimentos saudáveis.

D3: Mas porquê não dizias porquê?

E30: Não.

D3: E29?

E29: Variar mais.

D3: Explicavas porquê?

E29: Explicava que ou ficavam gordos ou com doenças.

D3: E28.

E28: *[acena negativamente]*

D3: Imagina que a tua irmão só comia comida não saudável o que dizias?

E28: Para comer fruta.

D3: Para comer fruta? Não dizias mais nada?

E28: *[encolhe os ombros]*

D3: E27, o que é que tu dizias?

E27: Para ter uma alimentação mais saudável e fazer exercício.

E26: Sei lá fizesse o que quisesse.

D3: Não davas conselho nenhum?

E26: Não.

D3: E25.

E25: Dava-lhe dicas.

D3: Dicas? Como por exemplo. Arranja-me uma.

E25: Caminho.

D3: Caminhar por exemplo.

E24: Juntava-me ao grupo.

D3: Juntavas-te ao grupo. E E23?

E23: Eu também. Então ia passar fome a ver os outros a comer não?

[D3 passa a palavra a I para concluir o grupo de discussão. I concluiu o grupo tentando alcançar mais algumas ideias mas o grupo mostrou-se muito cansado e pouco participativo e nenhum aspecto de relevo foi alcançado, finalizando-se a gravação]

3.4 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G5

D3: Agora começamos pela escolha alimentar. Quais são os vossos alimentos favoritos?

... Portanto o objetivo é participar certo?

[silêncio]

E44: Deixe-me pensar professora é tanta coisa.

D3: Acho que toda a gente sabe quais são os seus alimentos favoritos. E44.

E44: Pizza, chocolate ... bebidas também?

D3: Alimentos ... podes falar de bebidas também.

E44: Pronto coca-cola, gelado *[risos]* crepes ... *[enfatizando as sílabas, denotando-se que gosta muito]*

[risos do grupo]

D3: Pelos vistos a E44 é a única que tem alimentos favoritos. Mais ninguém tem.

E49: Ainda estamos a pensar.

D3: E38?

E38: Lasanha.

D3: E36.

E36: Hambúrgueres

E3: Batatas fritas.

E44: Cachorro especial.

D3: Mais?

E44: Sopinha.

D3: Qualquer tipo?

E44: É bom. Eu como porque tem de ser.

D3: Não, não é isso que estamos a dizer que se come porque tem que se comer ... é preferida.

E44: Gosto daquela carne assim ... de vaca ... molhadinha... sangue.

D3: Mal passada.

E44: É isso.

D3: E46?

E46: Bacalhau assado no forno [*ênfatisa as palavras dando a entender que gosta muito*]
... Ah e os crepes da mãe da E38.

[*risos do grupo*]

D3: Portanto quem apresentou alimentos favoritos apresente justificação porque é que são esses e não outros. E46.

E46: Bom bacalhau não é só assado é qualquer tipo porque eu gosto de bacalhau.

D3: Está bem tu gostas de bacalhau mas é por causa de algum sabor característico? Por algum motivo?

E46: Ai eu gosto mesmo de bacalhau quando é aquele salgadinho [

D3: Mais para o salgado.

E46: Sim. E os crepes da mãe da E38, é porque são bons e ela é muito amorosa para mim.
Principalmente por isso.

D3: E44?

E44: Esqueci-me de uma coisa também gosto de bacalhau com natas.

D3: Mas porquê estes alimentos?

E48: Eu gosto porque [

E37: [Sabem bem [

E44: [Primeiro (...)

E46: [*risos*]

E44: Cala-te! ... Eu gosto porque é bom! ... É ... Por um lado é calórico, por outro dá energia ... não sei. Porque gosto.

D3: E37?

E37: Sabe bem.

D3: E38?

E38: É isso.

D3: Porque sabe bem.

E36: Porque sabe bem.

E44: Ah pança.

E45: (...) sabe mal, E37!

D3: Alimentação Saudável: benefícios e barreiras. Hoje fala-se muito na importância de praticar uma alimentação saudável. O que significa para vocês ter uma alimentação saudável? Por exemplo, se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável?

E44: O que o quê?

E37: *[acena negativamente]*

E45: *[gesticula palavra não]*

D3: Primeiro o que será uma alimentação saudável. Para vocês o que é uma alimentação saudável. Não é aquilo que aparece escrito. É para cada um de vocês o que uma alimentação saudável? Segunda questão se uma pessoa comer salada e apenas salada durante um ano se isso poderá ser considerado uma alimentação saudável? E49, alimentação saudável.

[E44, E45 acenam negativamente]

E49: Tem de ser completa Variada.

D3: O que chamas de completa?

E49: Variada porque só comer salada não acho que tenha nutrientes e essas coisas todas necessárias.

D3: Portanto uma alimentação saudável deve ser uma alimentação variada. Portanto quem come salada não pode ser considerado uma alimentação saudável porque é só mesmo salada.

E49: *[Acena afirmativamente]*

D3: Mais? E44?

E44: Pois é isso que ela disse. Devemos comer um bocado de tudo ... e não só salada.

D3: Logo as pessoas que consomem apenas salada não pode ser considerada uma alimentação saudável?

E45: *[Acena negativamente]*

E44: Não.

D3: E47.

E47: Na alimentação saudável temos de comer um pouco de tudo mas nas porções certas.

E37: Claro.

D3: E então só vegetais, ou só salada?

E47: Não.

E45: Não.

E47: E temos que ... alimentos variados.

E44: Tem de ser ... como é que eu hei de dizer ... comer mas não exagerar.

D3: Comer um bocadinho de tudo e em quantidades ...

E37: Sim.

E44: Moderadas.

D3: E37 o que querias dizer?

E37: Não é preciso já disseram.

D3: Mais alguém quer acrescentar alguma coisa? ... Ainda dentro da alimentação saudável. E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável?

E44: Eh que balofo!

D3: Ninguém está a perguntar se é bom ou se é mau. Será uma alimentação saudável?

E37?

E37: Não porque não diversificada.

D3: E47?

E47: É a mesma resposta.

D3: Mais alguém tem alguma coisa a acrescentar?

E45: Tem muitas calorias.

E44: Mesmo.

D3: Muitas calorias, basicamente. E47.

E47: A comida do McDonald's é constituída por alimentos que não ... que fazem mal se comermos muitas vezes.

E49: *Fast-Food*.

E46: *Fast-Food*.

D3: O processo de fabrico ou o que eles utilizam muitas vezes [

E37: [A comida de plástico.

D3: Se comer todos os dias poderão fazer mal.

E37: Uma pessoa também enjoa de estar sempre a comer a mesma coisa.

E44: Ou não. Aqueles gordos [

D3: [E44! Nada de comentários à parte.

E49: Se gostares mesmo da comida [

E37: [365 dias a comer (...)]

E44: (...)

D3: Podem dar exemplos de alimentos saudáveis?

E44: Sopinha, bacalhau [

E45: [(...)]

E44: Peixe.

D3: Qualquer tipo de peixe?

E46: Não.

E45: Não.

E44: Eu não conheço nenhum peixe ...

D3: Mas aqueles que tu consomes normalmente, achas que são saudáveis?

E44: Sim, é ... eu não sei o nome ... é um peixe.

D3: Não interessa. E48?

E46: [dirigindo-se a E44] Salmão (...)

E45: Cala-te!

E44: Eu ia para dizer isso.

E48: Vegetais.

D3: Qualquer tipo de vegetal?

E44: Sim.

D3: E47?

E47: Fruta.

D3: Também qualquer tipo de fruta?

E47: Sim, sem ser da enlatada.

E45: Não, não.

E46: Não.

E47: Fazem pior *[respondendo aos colegas]*

D3: Estás a dizer fruta natural.

E47: Sim.

D3: E36.

E36: É o que ela disse.

D3: E37?

E37: Legumes. Vegetais, legumes é a mesma coisa ... não é *[a afirmação soa a questão]*

D3: Não é bem.

E38: Carnes brancas.

D3: O que é que chamas carnes brancas?

E38: Frango, peru ... acho eu. Sem assim muito carnes vermelhas como é que se chama? Carne de vaca, porco e essas coisas. Que fazem pior que as carnes brancas.

D3: mais alimentos saudáveis? Mais alguém tem mais algum para acrescentar?

E44: Beber água. Sumo mas sem exagero.

E45: Sumo natural.

D3: Por exemplo os vossos alimentos preferidos são saudáveis? Aqueles que falaram de alimentos preferido ou quem não falou mas entretanto pensou num alimento preferido, considera que são saudáveis? Na maioria deles. Não é todos. Na maioria.

E49: Sim.

E39: *[Acena negativamente]*

D3: E37.

E37: Não.

D3: Não. E39.

E39: Não.

D3: E44.

E44: Não porque contém muito óleo. Porque nós vamos comer ... e a comida fica com óleo.

D3: Não, não estamos a falar dos teus alimentos preferidos. A maioria deles, aqueles que tu mais preferes, são considerados saudáveis?

E44: Se não for em exagero [

E45: [Não.

E44: Não. Se não for em exagero não porque aquilo é sopa, sopa, sopa depois assim uma coisa assim mais coisa.

D3: Ainda não percebi nada daquilo que disseste. Aqueles alimentos que tu apontaste, na maioria deles são saudáveis?

E44: Não. Mas eu também não os como todos os dias.

D3: Mas ninguém está a dizer que comes todos os dias. Os teus preferidos.

E44: Ah!

D3: Mais alguém quer acrescentar?

E47: Não. Mas é uma coisa para comer de vez em quando.

E37: Claro, não é para comer sempre.

D3: Mas ninguém perguntou se era de vez em quando. Estou a perguntar se os vossos alimentos preferidos são ou não saudáveis.

E47: Não.

E38: Não.

D3: Exemplos de alimentos pouco saudáveis.

E45: Pouco?

D3: Pouco. E45.

E45: *Pizza*.

D3: *Pizza*. E48.

E48: Hambúrguer.

E44: É isso mesmo.

E37: É isso que eu ia dizer.

E43: O que é que a professora perguntou?

E44: (...)

D3: E38.

E38: Chocolates

E44: Ai isso é saudável?

E45: Menos saudável! [*dirigindo-se a E44*]

E38: Menos saudável [*dirigindo-se a E44*]

D3: E39.

E39: Comidas de plástico.

D3: Dá-me um exemplo de uma comida de plástico.

E39: Lasanha.

D3: E37?

E37: Cachorro.

D3: E36?

E36: Batata frita.

D3: Batata frita. E44.

E44: *Pizza*.

E45: Já disse.

E46: Já disse.

E48: Já disse.

E44: Então espere aí... Bacalhau com natas e bechamel e aquela [

E45: [Ai que nojo.

E46: Ai tu misturas natas com bechamel [*evidenciando sentimento de repúdio e nojo*]

E44: Bem bom.

D3: Pronto (...) não temos tempo para isso.

E44: Ai tão bom... Está-me a dar uma fome!

D3: Vocês preocupam-se com a vossa alimentação e com os alimentos que comem?

E44: Ui, Jesus.

D3: De uma maneira geral. Não quer dizer que às vezes não cometam De uma maneira geral vocês preocupam-se com a vossa alimentação ou nem por isso? E37?

E37: Sim. Mas claro que às vezes comemos umas coisas [

D3: [De uma maneira geral.

E37: Sim, sim.

E38: Tento.

D3: E38.

E38: Tento mas nem sempre consigo. Não me consigo controlar.

[*risos do grupo*]

E44: É bom demais.

D3: E39.

E39: Não.

D3: E40 isso não é postura de estar na aula.

E46: Está a dormir?

D3: Não se dorme aqui dentro. E44.

E44: Ora bem [

E46: [Vai começar professora.

E44: Eu não consigo. Quer dizer ... pois eu não consigo. Mas só consigo [

E46: [Não consegues.

E44: Espera aí! Eu consigo não. Qual é a pergunta?

[risos de alguns elementos do grupo]

D3: Preocupaste com a alimentação e com alimentos que consomes.

E44: Ah. Eu preocupo-me. Mas não consigo controlar-me e então vou naquela tentação. Só que consigo controlar-me mais ou menos quando vou para comer porque a minha mãe *[gesticula com o braço na vertical de cima para baixo batendo com a mão na mesa, como se cortasse algo]* mete a mão.

D3: Se estiver alguém por trás a dizer-te alguma coisa [

E44: [Pois. Porque se não estiver eu ponho-me ali a ver televisão e vai tudo e não dou conta.

D3: E43.

E43: Eu não.

D3: Não te preocupas.

E43: *[acena que não se preocupa]*

D3: E46.

E46: Agora mais um bocadinho.

[risos]

E37: Sim.

E44: Pois, pois.

D3: Agora mais um bocado. Por algum motivo?

E38: Sim. Aqueles programas que agora dão na televisão *[referem-se ao programa do Canal televisivo SIC, Peso Pesado, que teve o seu início alguns dias antes, 01/05/2011]*

E44: Aquelas gorduras [

D3: [E44, é o E46. ... E47.

E47: Sim.

D3: E49.

E49: Sim.

D3: Agora Porquê? Já foi apontado aqui o facto de não engordar. Mais?

E47: Como?

E37: Não percebi professora.

D3: O facto de vocês se preocuparem com [

[computador da sala emite um ruído provocando o riso do grupo]

D3: Quem se preocupa em ter uma alimentação saudável ... quem não se preocupa não pode responder evidentemente ... Porque é que vocês se preocupam. Já vimos que o André se preocupa por uma questão de não tentar engordar ou tentar emagrecer. Para além desses motivos... E45.

E45: Eu preocupo-me.

D3: Mas porquê?

E45: Olhe porque (...) vir a ter diabetes, colesterol elevado, ... não sei mais.

E37: Eu também.

D3: Portanto por uma questão de doença.... Saúde.

E45: Sim.

D3: Prevenção de doença.

E49: Por questões de saúde, tentando não comer fast food.

D3: Exactamente. Questões de saúde.

E47: É basicamente isso também. Nós sabemos os riscos se comermos ...

D3: Por causa de futuramente algum risco que se possa ... E44. Mais alguma coisa.

E44: Ah, o que é que era? *[dirige-se a E45]*

E45: Oh pá cala-te!

E44: O pá eu esqueço-me das perguntas.

E45: Mas tu disseste que não te importavas.

E44: Não eu disse que me importava.

D3: Tu disseste que te importavas mas às vezes a tentação era maior.

E44: Pois. E o que é que está a perguntar?

E45: Porquê?

E46: Porquê?

D3: Porque que é importante ... terem uma alimentação saudável?

E44: Porque eu gosto de me ver assim ... não quero ficar mais para os lados.

D3: Por uma questão de não engordar.

E44: Exato.

D3: Certo.

E45: A forma física.

E44: A forma física.

D3: Então basicamente é a parte física o não engordar e é por questões de saúde. Para prevenção.

E45: *[acena afirmativamente]*

E44: *[acena afirmativamente]*

E47: *[acena afirmativamente]*

D3: Ter uma alimentação saudável e comer alimentos saudáveis é importante, é bom para vocês e porquê? E44.

E44: É bom ... é importante porque [

E38: [Por isso que nós já dissemos... saúde e assim.

E44: Pois já dissemos tudo.

D3: Portanto por uma questão de saúde. E47.

E44: Exato.

E47: É isso.

E38: Para teres uma vida mais longa, feliz e saudável.

D3: Uma vida mais longa.

E38: Então. Exato.

E47: Começando a ser saudáveis agora vamos ganhando hábitos para o longo da vida não é?

D3: Exatamente. Portanto prevenir o futuro. ... Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer mais frutas e vegetais, mais leite e derivados, como o queijo e os iogurtes, e menos gorduras, açúcar e sal. Porque é tão difícil comer assim? E44.

E44: Porque é.

[risos]

D3: Ah, mas o porque é não diz nada. Porquê?

E44: Porque ...

D3: Acho que todos já sabem disso. É mais do que um dado adquirido mas porque é tão difícil?

E44: Mas manteiga e queijo é gordura.

D3: Manteiga e queijo é gordura. Mas ninguém disse que consomes um queijo, nem meio.

E44: Ah.

E49: Então repita lá a pergunta que já ninguém sabe [

D3: [Porque é que todos sabem que se deve comer mais fruta e vegetais, leite e derivados e no entanto se aposta muitas vezes na alimentação com sal, com gorduras ... Porque é que é tão difícil comer de outra maneira, mais saudavelmente.

E44: Porque nem todas as pessoas gostam disso. E então vão para outras coisas.

D3: Mas porquê?

E44: Porque não gostam [*eleva um pouco a voz*] Porque desde pequenos não foram habituados a comer.

D3: Ah por uma questão de habituação desde pequenos.

E44: [*faz sinal de ok com o polegar*] Consegui dar a volta [*fala baixinho*]. Ya. Consegui!
[*baixinho e em tom agudo*]

D3: E45.

E45: Porque por vezes o sabor ... das comidas que ... fazem pior [

E49: [Das comidas (...)]

E45: [É melhor do que ...]

E44: [Sabe melhor.

E45: Sabe melhor e depois ... ficam (...) atenção [

D3: Portanto o sabor. É preferível o dos alimentos não saudáveis. Certo? [

E45: [Alguns sim.

D3: São mais saborosos. A maioria deles?

E45: Sim.

E39: Todos.

E44: Gosto de pizzas ... molhadas [*comenta com os colegas em tom mais baixo*]

D3: Mais. E43.

E43: Acho que as coisas boas são as que fazem mais mal.

E45: Hu! [*não percebe comentário*]

E44: E sabe melhor.

D3: Mas porquê? Porque é melhor?

E37: Claro.

D3: São mais apetecíveis?

E37: São saborosas.

D3: Por uma questão ... São mais saborosas.

E44: Porquê que não é o contrário?

E37: Sabe bem [*risos*]

E43: (...)

E45: Então olha porque [

D3: E47.

E47: A comida que faz pior é a que nós comemos menos vezes então há vontade mais de comer [

E37: [Pois também.

E44: Exatamente [*eleva um pouco a voz*] (...)[

E45: [*aponta para E47 em sinal de concordância*]

D3: (...) com menos frequência.

E37: Mas também depende das pessoas, há pessoas que comem todos os dias [

E45: [E quando [

E38: [Por exemplo também às vezes quando [

D3: [E38.

E38: Em casa há falta tempo ou ... fazemos assim qualquer coisa [

E44: [Mais rápida!

E38: Normalmente as coisas mais rápidas são aquelas [

E44: [As que fazem pior.

E38: Pode não ser sempre mas a maior parte das vezes é. Por exemplo os ovos mexidos.

Não é que faça mal mas comida exageradamente também. Ou pizza ou qualquer coisa assim que seja mais rápido faz pior e então as pessoas (...) [

E44: *[Enquanto E38 discursa E44 reage aos ovos mexidos gesticulando com a mão à boca repetidamente como se comesse e dizendo “Ai Jesus” e “Não fales disso” em tom mais baixo]* [Lasanha *[em tom mais alto]*

E46: A lasanha (...) [

E38: [Há falta de tempo e há aquela indisponibilidade para cozinhar e assim e depois as pessoas acabam por se habituar aquela comida.

D3: Portanto falta de tempo. Sabor. Certo?

E45: *[Acena afirmativamente]*

E37: Sim.

E44: É.

D3: Basicamente é isto.

E37: É.

E45: É.

E44: É.

D3: Alguém quer acrescentar mais um item?

E37: *[acena negativamente]*

E45: Não.

E48: *[gesticula negativamente]*

E44: Querem? *[dirigindo-se aos colegas]*

D3: Por exemplo vocês comeriam vegetais ou frutas numa ocasião especial como uma festa em vez de batatas fritas? *[diversos alunos sorriem ao ser colocada a questão]* Ou seja numa festa vocês têm batatas fritas, eu vou acrescentar salgados, e também têm [

E37: *[gesticula negativamente e sorri]* (...)

D3: Por seu lado fruta e vegetais [

E44: [Por acaso!

E46: Nem morto!

E38: *[Põe a língua de fora em sinal de desagrado]*

D3: O que é que vocês vão buscar em primeiro lugar?

E45: Lindo casamento! *[sorri]*

D3:E37?

E37: Batatas fritas. O que faz pior.

D3: Batatas fritas.

E37: Que é o que sabe melhor.

E38: É.

D3: E41.

E41: Batatas fritas.

D3: Batatas fritas. E44?

E44: Porque é festa nós vamos logo para as batatas fritas porque é uma vez assim ...

E45: No ano.

E46: De ano a ano.

E41: No ano.

E44: Uma vez por ano. Digamos *[esconde a cara dando a entender que é bem mais que uma vez por ano]*

E45: (...)

E38: Uma vez por dia.

E49: (...) várias vezes.

D3: De vez em quando. Então as batatas fritas.

E44: Claro.

D3: E47?

E47: Batatas fritas. Porque a festa não é todos os dias e então [

E44: [Foi o que eu disse.

E37: (...)

E45: Mas depende das festas. Também.

D3: Depende das festas como?

E45: Por exemplo se for uma festa [

E38: (...)

[risos]

E46: [Se for uma festa chiquérrima [

E44: [(...)

D3: (...) Mesmo que seja uma festa assim tu tens fruta e tens batata frita [

E46: [Nem sempre.

E37: O que é que vais comer?

E45: Não (...) [

E44: [Não, um casamento por exemplo [

D3: [Vamos imaginar que têm. Vamos imaginar que têm.

E44:NÃO TEM ISSO É IMPOSSÍVEL! No meu aniversário aquilo era só porcaria ...
digamos.

E49: *Fast food*.

D3: Ou seja[

E44: [Não era *fast food* ... não ia estar lá a [gesticula levando a mão à boca
exemplificando que está a comer]

D3: Nas vossas festas não está lá fruta nem vegetais. Certo?

E44: NÃO.

E45: NÃO.

[E44 e E45 demonstram ficar escandalizadas com a sugestão da presença de fruta e vegetais em festas]

E46: A donde? *[respondendo que não e revelando ironia]*

D3: Batatas fritas [

E44: [Mas dava para vê-la, se alguém quisesse dava ... se alguém quisesse que pedisse.

D3: E alguém pede?

E44: Não. Claro que não.

E45: Não. Então vão lá o que é que tens aqui ... “Ai quero comer isto”. Não come o que [

E46: [Ai tem (...)]

E44: [Come o que está na mesa.

D3: Agora tinham também na mesa numa festa leite e refrigerante. Vocês optariam pelo leite?

E46: Leite. Olha onde é que já se viu isso!

E44: Leitinho!

D3: O André diz que nem pensar.

[risos do grupo]

E38: (...)

E44: Leitinho!

E46: Onde é que já se viu leite numa festa!

D3: Não importa. E45.

E45: (...)

E36: Podia ser (...) à noite.

D3: Desculpa podia ser uma festa diferente não podia ser?

[risos de E46]

E45: (...)

E44: A festa do leite!

E38: A festa do leite!

[E44 e E38 em coro]

E44: Havíamos de fazer isso *[elevando a voz e troçando da ideia]*

E49: A ordenhar vacas *[risos e fazendo os gestos da ordenha]*

D3: E44. Um de cada vez. E46, não. E45?

E44: Ai senhor!

E45: Refrigerante.

D3: E44.

E44: Refrigerante [

E45: [Cala-te *[dirigindo-se a E44 que aparentemente iria expor o porquê]*

D3: E47.

E47: Refrigerante.

D3: E48.

E48: Refrigerante.

D3: E37.

E37: Refrigerante porque eu não gosto de leite mas também não queria *[risos]*

E44: Ah pois é isso.

E38: Não gostas? *[dirigindo-se a E37]*

E37: Não (...)

D3: E36.

E36: Refrigerante.

E38: Então como é que comes todos os dias de manhã (...) *[dirigindo-se a E37]*

E37: (...)

E44: O leite é gordo.

D3: Não, não. Há leite magro.

E44: Ah! Leite magro [

D3: [E também há meio gordo.

E44: Mas também há leite gordo que é o que eu bebo.

D3: Pois é mas [

E44: [Oh stora é leite da vaca assim logo *[gesticula o gesto da ordenha]*

E46: A espremer.

[risos do grupo]

D3: É melhor continuarmos (...) e para o ano falamos sobre isso. Para o ano falamos de leite gordo.

E45: (...)

E46: (...) para dentro da boca *[gesticulando como se tivesse um copo na boca]*

D3: No início [

E41: [(...) *[dirigindo-se a E44]*

E44: Nos dentes ou ...

E45: *[cotovela E44]*

D3: Aliás esqueci-me de perguntar porquê. Porque é que por exemplo numa festa vocês não iriam comer fruta em vez das batatas fritas [

E45: [Já dissemos.

D3: Já me disseram que eram muito melhores as batatas fritas e não é festa todos os dias.

Certo?

E44: (...)

E45: Pois.

E47: Sim.

E48: *[acena afirmativamente]*

D3: E o leite nem pensar numa festa não é?

E46: (...) por exemplo.

E44: Hu?

D3: O leite nem pensar numa festa não é?

E45: Não.

E44: CLARO QUE NÃO! É VERGONHOSO!

E45: (...) é para bebês.

D3: Agora imaginem que numa festa vocês não tinham refrigerante mas só tinham leite.

E46: PASSAVA SEDE.

E41: NÃO BEBÍAMOS.

E37: (...)

E44: Não bebia. JÁ SEI.

E46: PASSAVA SEDE.

D3: Passavam sede.

E44: NÃO. BEBIAMOS ÁGUA.

E47: Pois.

D3: Não havia água também.

E41: Então não bebíamos[

E45: [(...) *[gesticula que não e sorri]*]

E46: (...)[

E44: [Não.[

E41: [Eu ia-me embora [

E38: [Eu ia-me embora [

E37: [Eu (...)

D3: Passavam sede. Pronto.

E41: Nesse caso não bebíamos [

E44: Espere aí. Não chegava a passar sede. Quando via que estava aqui uma coisinha [aponta para a garganta] dizia que tinha de me vir embora. E ia beber.

D3: E está resolvida a situação.

E44: Exatamente.

E45: [confidencia com E46]

E37: (...)[

D3: [No início falamos dos vossos alimentos preferidos por exemplo na escola vocês conseguem consumir os alimentos que mais gostam?

[vários alunos dizem em coro não]

E44: NÃO.

E45: NÃO

E36: Não.

E37: Não.

E38: Não.

E46: NÃO. NA ESCOLA ATÉ NEM CONSEGUIMOS COMER NADA.

D3: O QUE É QUE EU DISSE? Um de cada vez. Têm de ficar registados os nomes. Evidentemente. A I não pode estar sempre a olhar para as fotografias. Não vos conhece ainda. E37.

E37: Não por que aqui na escola antes tinham batatas fritas, e essas coisas, mas agora não.

E45: Eu não me lembro disso.

E46: (...)

E47: Ainda não estavas cá.

E37: Agora é tudo “mais saudável” [gesticula com os dedos fazendo umas aspás] mas não é.

E46: Não me lembro de tal coisa filha!

D3: E45.

E37: Eu lembro! (...) [

D3: [Esse “mais saudável” foi muito crítico negativamente.

E46: Para si e para a Professora X.

D3: E45.

E45: Diga. Ah! Não, não. Não.

E44: Não.

D3: De uma maneira geral não consegues comer os alimentos que mais gostas.

E45: Não.

E44: Mmm ...

E46: Sou eu!.

D3: E44.

E44: Consigo, porque se trouxer de casa.

D3: Não. Aqui na escola não é trazer de casa.

E44: Ah, aqui na escola (...) [

D3: Disponível na escola só.

E44: Não.

E45: Baixa o dedo [*dirigindo-se a E46*]

D3: E46.

E44: Infelizmente.

E46: Se formos a ver aqui na escola até passamos uma “rapa” de fome [

[risos do grupo]

E44: [É verdade! [

E45: [*acena afirmativamente*]

E46: [Que aquela comida da cantina é miserável.

D3: Não estamos a falar disso, E46. Estamos a falar [

E44: [Mas é a realidade dos factos [

D3: [Dos alimentos preferidos disponíveis aqui na escola.

E45: Não.

E46: Na escola não há nada preferência.

D3: Pronto para o E46, não.

E45: Só às vezes quando é arroz de atum e isso já vai (...)

D3: Calma que já falamos das refeições.

E37: Mas atiras à parede e colas.

D3: E47.

E47: Não.

D3: E36, também.

E36: Não.

E44: (...)

D3: Conseguem escolher o que comer na escola?

E46: Não.

E45: Não.

E44: Isso é que era.

E36: Não.

D3: E37[

E38: [Escolher é os cozinheiros.

E37: Só se for salada. E já é muito.

D3: Salada é a única coisa que podem escolher.

E44: [*acena negativamente*]

E49: Não [

E37: [Há mais coisas mas é pouco.

E46: (...)

E44: (...)

E36: Não. E a fruta.

D3: A fruta também podem.

E37: Fruta (...) não é assim nada de especial.

E46: Ya. (...) água ou passamos sede.

D3: Não há escolha [

E44: [(...)

D3: E45.

E45: Quer dizer ... há às vezes ... mas tenho de me por a mandar vir com a empregada...
senão...

[risos do grupo]

E45: Porque às vezes (...) [

E46: [Neste caso com a Y, com a Y [

E45: [Cala-te! Quero duas sopas, ela não deixa, tenho de estar lá a convencê-la. E assim
levo. Aí posso escolher.

D3: E44[

E45: [De resto não.

E44: Com a DONA Y *[arrasta pronunciadamente a palavra dona e recebe uma
cotovelada de E43]* é preciso um guindaste só porque é assim ... *[risos do grupo]* o filho
vai lá pede [

D3: [Oh E44 atenção! [

E45: [(...)[

E44: [Duas sopas e a mãezinha deixa. Vai lá outra pessoa a seguir, “NÃO. Tens que comer, comer. Pa, pa, pa, pa,pa” [

D3: [Pronto E44, já percebemos.

E37: (...)

E46: (...)

E44: É a injustiça [

D3: [Quando a refeição não vos agrada, na escola, trazem de casa ou compram?

E44: O quê?

E45: Nada.

D3: Vamos imaginar ... vocês têm acesso à refeição, às refeições durante uma semana certo? Imaginem que não vos agrada. Qual é a opção que vocês tomam? E37.

E37: Muitas vezes pouca porque muitas vezes o buffet também está fechado. Nós queremos comer o comer está horrível, nós comemos, tentamos comer, queremos ir ao buffet[

D3: [Há aqui um ponto. Vocês tentam consumir mesmo não gostando certo?

E45: Sim, claro.

E46: Que remédio.

E37: Tentamos mas ... uma vez apanhei soja. Eu quase que vomitava aquilo stora [

E45: Ya[

E37: [Com todo o respeito pelo trabalho das pessoas.

E44: (...)

D3: E38.

E38: Foi isso que a E37 disse ... que muitas vezes o Buffet estava fechado [

E46: [Tá sempre.

E38: E nós (...) consumir, de não termos comido o almoço e ... pronto e é isso. E somos obrigados muitas vezes a comer aquilo que [

D3: [Não gostam.

E38: Que não gostamos. Ah e outra coisa! A professora disse também que íamos ter acesso ... trazíamos de casa se tivéssemos acesso à ementa durante a semana ... muitas vezes a ementa não é como está lá.

D3: Às vezes [

E46: [Às vezes não. Quase sempre.

E37: Não.

E44: [*Acena negativamente*]

E46: Na, na na, na!

E45: [*acena freneticamente de forma negativa*]

E37: (...) sobremesa só à quarta-feira que está metade dos alunos. É sempre assim.

D3: E44. Sem (...) faz favor.

E44: Ah a opção (...) e pedir o pão. E eles [

D3: [Sim, sim mas normalmente imaginem, vocês compram ou trazem de casa?

E44: Não fazemos nem uma coisa nem outra [

E45: [Nem uma coisa nem outra.

E44: Ficamos aqui na escola, pedimos ao colega para por exemplo tirar o pão.

D3: E comem só pão.

E37: Sim.

E44: O pão [

E45: [Ou uma maçã.

E44: E a maçã e nós comemos.

D3: E45.

E44: Elas metem no bolso [

D3: [Já percebi. E45.

E45: É assim ... eu não trago de casa nem compro no *buffet*. Mas tenho que comer porque senão comer na cantina elas vêm atrás de nós a perguntar porque não comemos.

E44: (...) [*gesticula que alguém vem tirar satisfações erguendo os braços repetidamente*]

E45: (...) vai dizer que eu não comi na escola.

D3: E46.

E46: Ou não [

E44: [(...)

E45: Ligaram, ligaram! [*referindo-se que escola comunica aos pais quando não comem na cantina*]

E46: Se alguém não gostar e o colega ao lado gostar, trocamos. Ele tem o prato vazio, trocamos e ele come.

E45: E depois ou comemos nós a sopa dele.

D3: E47.

E47: Quando não gostamos da comida nós vamos à mesma comer, só que costumamos pegar no pão ... comemos pão... metemos a salada lá dentro e comemos.

E37: Pois.

E45: Pois também [

E46: [Isso aí é imitar-me está calada!

E37: Não, não tu é que imitaste (...) Ele é que começou.

D3: Quando vocês trazem de casa ou têm possibilidade de escolher aqui, o que é que costumam escolher?

E37: O quê?

D3: Imaginem que vocês têm possibilidade no *buffet* ... no buffet há várias coisas não é? Podem agradar menos ou agradar mais, quem lá vai, ou quem traz de casa para o meio manhã ou para o lanche, o que é que costumam escolher? E37.

E37: Se houver um croissant ou pão, quero um croissant não quero um pão.

D3: Um croissant. Normalmente se tiveres acesso [

E37: [Ou um bolo. Muito raramente. Mas é mais croissant.

D3: E45.

E45: É quase sempre uma pada mista. Quando não trago de casa. Uma pada mista. E um Ice Tea[

D3: [E quando trazes de casa o que costumavas trazer?

E45: Agora o que tenho trazido é um pacote de bolachas de água e sal. Muito boas [sorri]

D3: *Ice Tea*[

E45: [Recomendo.

D3: E pada mista. E44.

E49: Qual é a marca? [risos]

E45: Não interessa.

D3: Não interessa.

E44: Quando eu vou ao *buffet* depende.... Do dinheiro que tiver.

D3: De uma maneira geral.

E44: De uma maneira geral é pão [

E45: [Com quê?

E46: [Chouriço.

E44: Chouriço.

[risos]

E44: E quando eu tenho assim um bocadinho mais pronto de dinheiro, tá a ver?

Compro um croissant com manteiga.

E37: Ai tão bom.

E44: E para trazer de casa [

E45: [É aquelas bolachas [

E44: [É bolachas com chocolate.

E45: Tens aquelas sem chocolate.

D3: E43.

E44: E sem chocolate isso depende. Do que tiver.

E46: De que marca (...)

D3: Não oiço a E43!

E44: É do Continente.

D3: E44 já chega! E43.

E43: Trago sempre de casa um pão com chocolate.

D3: Pão com chocolate?

E43: [*acena afirmativamente*]

E44: [*Aplaudes*]

E45: Tulicreme.

E44: É bem bom.

D3: E47.

E47: Eu costumo trazer de casa pão com fiambre ou queijo. Mas [

E44: [Aqueles bolachas [

E47: [Às vezes quando tenho muita fome vou buscar um croissant ao buffet.

E37: Claro é o melhor.

E40: Claramente porque ...

E44: Equivale a ... Quantos pães? [*dirige-se a E45 e E46*]

E46: Cinco.

E44: Cinco pães.

E46: Isso nós sabemos.

E44: Ai Jesus!

D3: Pronto outra das questões que entretanto já me antecipei. O que acontece se vocês não gostam da comida, bebida que há na escola. Eu já ouvi as vossas vertentes uma é trocar o prato com o colega do lado outro é não consumir ou então comer o pão só e a fruta ou até tirar os vegetais e por dentro do pão porque o *buffet* está fechado e não têm alternativa.

E46: Mesmo que estivesse aberto [

E44: [O *buffet* devia de estar aberto. É um erro da escola também.

E37: Pois é.

E44: Oh mas se isso acontecesse também [

E37: [(...)

D3: Quanto às compras de alimentos. Portanto compras. Vocês costumam ir às compras com os vossos pais?

E44: SIM.

E45: Sim.

E46: Sim.

E42: Sim.

D3: Ah, um de cada vez. E44, sim. E46.

E46: Yes of course. Sim.

E44: É só sim stora não é preciso dizer mais nada?

D3: E45.

E45: Sim que é uma diversão!

[risos]

D3: E41.

E41: Sim.

E46: (...)

D3: E39.

E39: Sim.

D3: E38.

E38: Sim.

D3: E37.

E37: Sim.

D3: E36.

E36: Sim

E44: (...)

D3: E49.

E49: Sim.

D3: E47.

E47: Sim.

D3: E44.

E38: Outra vez?

E44: Sim porque assim incentivo a minha mãe a comprar alguma coisa (...)

D3: Calma que já chegamos aí.

[E44 ri-se alto]

D3: E43.

E43: Não.

D3: E os outros que ainda não participaram é sim ou não? E42.

E42: Sim.

D3: E40.

E40: Sim.

E44: Comprar batatas fritas. Ali. Ai Jesus!

D3: Para já quem vai, que é a maioria, ajudam a escolher os alimentos? E45.

E45: Sim.

D3: E46.

E45: (...)

E46: Sim.

D3: Eu não perguntei [*dirigindo-se a E45*] ainda porquê. Só mandei [

E45: [Pronto está bem.

D3: E44.

E44: Sim [*enfatizando bastante a sua resposta*]

D3: E48.

E48: Sim.

D3: E49.

E49: Sim.

D3: E47.

E47: Sim.

D3: E37, sim.

E37: Sim.

D3: E36.

E36: Sim.

D3: E39?

E39: Sim.

D3: E38?

E38: Sim.

D3: E41.

E41: Sim.

D3: Ah e agora [

E44: [O porquê!

D3: Que tipos de alimentos e bebidas ajudam a escolher? E44.

E44: Então [

D3: [Imagina que vais às compras que alimentos e bebidas é que ajudas a escolher?

E44: Eu ajudo a escolher pizza, gelado...[

E45: [O que é doce.

E41: Coca-cola.

E44: Batatas fritas.

D3: Sim.

E44: Tulicreme ... pois isso da coca-cola não dá. Por isso é Ice Tea. Mas isso ela [*a mãe*] compra por isso esquece. Ah e acho que é só.

D3: Imagina que a tua mãe ou o teu pai vai às compras e vai escolher alimentos que até nem te apetece muito, mesmo assim perguntam-te a opinião. Tu dás?

E44: Dou, digo para levar. Assim quando me apetecer ou assim já como.

D3: E45.

E45: O que é que eu ajudo a escolher?

D3: Sim.

E45: Então, vamos por partes. Os sumos, os meus cereais [

E44: [Esqueci-me disso [

E45: [Que ela é um desastre *[a mãe]*, ah ... o que é que é mais ... as bolachas... *[sorri a enumerar os items]*

E44: Eu também.

D3: A fruta por exemplo não ajudas a escolher?

E45: Não *[apresenta um semblante carregado]*

E44: Não. Só se ela perguntar.

E45: Não que ela conhece os meus gostos por isso já não é preciso.

E46: Ai, eu ajudo a escolher a comida do gato!

[risos]

E45: A pizza, se for assim uma coisa rápida...

E44: Lasanha.

E45: Cala-te!

D3: E44 já passou a tua vez.

E44: Esqueci-me.

E45: Pronto é basicamente.

D3: E47.

E47: Bolachas, às vezes. Sumos.

E44: Não há muito para escolher

D3: Mas por exemplo fruta, vegetais [

E47: [Sim às vezes o que eu mais gosto.

E46: Eu ajudo a escolher a fruta na frutaria “Pôr-do-sol”. Atenção!

D3: O E46, não é preciso publicidade.

E46: Mas é da mãe da (...). Pronto ajudo sabe-se lá [

D3: Não recibes nenhuma comissão pois não? Vamos avançar

[risos do grupo]

E46: De quê?

E44: Avança (...).

E49: (...) Publicidade.

E46: Ah está bem. Nos dias de festa ajudo a escolher os sumos.

E44: (...).

E46: E nos dias normais ajudo a escolher tudo o resto.

E41: E os iogurtes.

D3: Mais alguém?

E46: Ai e ajudo a escolher os meus cereais. Senão (...) [

E47: [Ah os cereais também.

E46: Lá em casa.

E37: Claro e os sumos.

D3: E38.

E46: Os *cornflakes*.

E38: Os sumos, a fruta também, de vez em quando. E tipo sobremesas, gelados [

E44: [Ai tão bom!

E46: Crepes!

E38: Os crepes.

E45: Ai os crepes também me faltava essa. Ai eu sei fazer uns tão bons!

E44: (...)

[*risos do grupo*]

E47: (...)

E38: O iogurte.

E37: (...) Só ir ao micro-ondas. São “buéda” bons esses.

D3: E em casa, vocês conseguem sempre comer os alimentos que mais gostam?

E41: Nem sempre.

E45: Nem sempre.

D3: E45. Conseguem sempre!

E45: Ai não. Tem que se fazer chantagem. *[risos]*

D3: E44.

E44: Não. Só se me apetecer muito, muito, muito. Só se eu disser que estou mesmo com desejo.

E46: Estás grávida!

D3: Mas caso isso, não há nada.

E44: Não há nada *[acena negativamente]*

D3: E43.

E44: Zero, Nickles.

E43: Mais ou menos mas na maior parte das vezes consigo.

E45: Ai que sorte!

D3: A maioria das vezes tens opção. E48.

E44: Mas se fosse assim eu estava gorda.

D3: Xiu, E44.

E48: Nem sempre porque a maioria dos alimentos que nós gostamos são os que fazem pior.

D3: Então em casa não é com frequência pois não?

E48: Não.

E46: Não há opinião de escolha. Isto é uma pouca vergonha!

D3: E47.

E47: Nem sempre.

E37: Pois.

E47: De vez em quando sim mas nem sempre.

E40: (...).

D3: Mas a questão é sempre comer.

E47: Não.

E46: (...) pão. É sempre o mesmo.

E39: Calem-se.

D3: Como é que vocês vão decidir o que comer em casa. Como decidem.

E45: Como assim?

E49: Então apetece-me como.

D3: Alguma vez vocês têm poder de decidir?

E45: Sim.

E47: Sim.

D3: E como. Perguntam-vos, vocês pedem. Como é? E38.

E38: A mãe pergunta e eu respondo.

D3: Com alguma frequência ou raramente?

E38: Sim. Sempre, quase sempre.

D3: E tens normalmente ... faz aquilo que queres. A não ser que seja disparatado.

E38: Não, não é disparatado ela dá-me a escolher entre duas coisas, “o que é que tu preferes, isto ou aquilo” e eu digo aquilo que prefiro.

E46: E a tua irmã (...) [

E38: [Mas normalmente a minha irmã discorda por isso ... a minha mãe decide.

D3: E37.

E37: Às vezes.

D3: Às vezes. E44.

E44: Nem sempre.

D3: E45.

E45: Às vezes porque a minha mãe diz ... às vezes pergunta e eu digo mas nem sempre calha o que eu quero. Mas às vezes ela diz para eu fazer o comer e quando sou eu a fazer o comer é sempre a mesma coisa. Portanto... É arroz de atum.

[*risos do grupo*]

E44: É assim nem sempre. Se ela pergunta “ou sopa” ou sei lá “*pizza*” eu digo “*pizza*” como é óbvio.

D3: A tua mãe faz essa opção entre sopa e *pizza*?

E44: Não. Não. Não faz. Ou é sopa, ou é bacalhau ou é (...) sopa vai logo para a sopa. E mais fácil.

D3:E36.

E36: Sim, sim.

E44: Comesse mais rápido.

E45: Ai que sorte E36.

E46: Porque é filho único.

E44: Realmente.

E46: (...)

D3: Por exemplo, hoje ao jantar vocês irão decidir o que vão comer ou essa decisão ... portanto, por exemplo hoje vocês irão decidir o que irão comer ou essa decisão é feita pelos vossos pais. Estou a dizer hoje, hoje ao jantar. Por exemplo. E46.

E46: Não porque eu vou chegar a casa e já tenho o comer feito.

E37: Pois.

D3: Não tens hipótese de decisão.

E46: Não. Tenho treino a seguir. Que pouca vergonha.

D3: E47.

E47: Não sei. É a minha mãe (...) ela costuma perguntar.

E37: Pois o que nos apetece.

D3: Normalmente costuma perguntar.

E37: Sim.

E47: Sim. Ela diz uma coisa e pergunta.

E37: Pois.

E46: Essa (...)

D3 : Mas ás vezes, nem sempre é o que tu queres, não é?

E47: Não. Mas também não costumo pedir hambúrgueres nem nada.

E37: Pois, nós pedimos mas muitas vezes (...) não [

D3: [Não adianta muito. E45.

E45: Não porque eu hoje não vou jantar em casa. Por isso eu hoje é que vou escolher a minha comida.

E44: Pois ela hoje [

D3: [Oh E44, isso não interessa. E44.

E44: É assim depende. Se a minha mãe estiver a falar com a minha mãe e eu chegar ali na hora exata, até é capaz, não sei, depende. De certeza que vai ser sopa outra vez.

D3: E43.

E44: É bom faz bem.

E44: (...)

D3: És tu que decides aquilo que queres.

E43: [*acena afirmativamente*]

D3: E38.

E38: Hoje não, sou eu que decido o que eu e a minha irmã vamos comer porque a minha mãe não vai estar em casa.

D3: E36.

E36: De vez em quando.

D3: E44.

E44: Quando não sou eu a lavar a loiça vou falar com a minha mãe para fazer bacalhau com natas.

D3: Oh E44 [

E44: [Se for eu a lavar a loiça não quero.

D3: Como são ... Atenção, de uma maneira geral ... as refeições em vossa casa. Cozinha-se? ... Eu vou pôr várias hipóteses... Vai-se buscar fora e onde tomam lugar. Primeiro se cozinha-se. De uma maneira geral. Não quer dizer que de vez em quando não seja diferente mas por sistema cozinha-se, vai-se buscar fora. E normalmente quando toam lugar por exemplo consomem ... estão todos em família ou sozinhos. Portanto cada um come á hora que chegar e à hora que lhe apetecer. Começando aqui por este lado.

E36: Cozinha-se.

D3. De uma maneira geral é cozinha-se.

E36: [*Acena afirmativamente*]

D3: E normalmente [

E36: [Família.

D3: Comem todos juntos ou cada um à sua hora? Todos juntos?

E36: Sim.

E37: Igual.

D3: Portanto cozinha-se e em família, no caso da E37. E38.

E38: É também.

D3: Igual, também. E41.

E41: Cozinha-se e com toda a gente.

D3: E39.

E39: Igual.

D3: E43:

E43: É igual a eles.

D3: E44. De uma maneira geral.

E44: Sim, claro. Porque é uma maneira de estar a conversa [

D3: [Ninguém perguntou porquê.

E44: É como que diz? [

D3: Para já cozinha-se e normalmente em família, certo? E45.

E45: [*acena afirmativamente*]

D3: 46.

E46: É cozinha-se está-se tudo em família. E o gato também.

E47: [*acena afirmativamente*]

D3: E49.

E49: Sim.

E46: O (...) deixa-o estar quieto.

D3: Vocês ajudam - De uma maneira geral – a cozinhar em casa? E45.

E45: Sim. Arroz de atum.

D3: Só isso?

E45: É a única coisa que eu sei fazer. Ai não, não, não.

D3: Mas ajudar não implica fazer.

E45: Ah, sim. (...) para ir buscar qualquer coisa ou para cortar.

D3: Há muita coisa que se pode ajudar.

E45: Sim! Agora fazer não.

E46: Sim, sim, sim. Ainda ontem fui eu a fazer a comida.

E45: Foi *pizza*.

E46: Cala-te.

D3: E49.

E49: Sim.

D3: E44.

E46: Também fiz pão de azeitonas [*dirigindo-se a E45*]

E44: Não. Quer dizer sim.

D3: Oh, E44 sim ou não de uma maneira geral.

E44: Em geral é não. Mas se ela [*a irmã*] pedir com jeitinho. Com jeitinho, claro. Não, ela pede e eu ajudo.

D3: Mas à partida é não.

E44: É não, só se a minha mãe me pedir para eu cozinhar.

D3: (...) [

E44: [Sopinha.

E43: Às vezes ajudo e outras vezes faço sozinha.

E44: (...)

D3: E41.

E41: Sim stora.

D3: E39.

E39: Não.

D3: E38.

E38: Sim.

E36: Sim.

D3: E37.

E37: Já não me lembro da pergunta.

D3: Vocês ajudam [

E37: [Não. Muito poucas vezes.

D3: E36.

E36: Sim, quando pede para ir buscar alguma coisa.

D3: Só quando pede para ir buscar?

E36: Sim mais ou menos.

E49: (...)

E44: Ele só está ali com o livro [

D3: [Que tipo de alimentos e refeições [

E44: [Como é que ele vai ajudar.

D3: Quem nunca ajuda mesmo (...) Que tipo de alimentos vocês gostam de fazer? E46.

E46: *Pizza*. Massa com atum ... deixa cá ver mais ... arroz de atum ...

D3: E45.

E45: Arroz de atum.

D3: E44.

E44: Sopa, bacalhau cozido, que é a única coisa que eu sei fazer que é fácil. (...)

D3: O quê?

E44: Peixe em frio.

E45: Que é isso.

E38: È sushi

E46: Que nojo.

E44: É coiso, não sei. Mas fica bem bom comigo a fazer.

D3: Está bem E44.

E44: E o que é que é mais, deixe-me pensar, já não me lembro.

E46: Paté.

E44: Paté não, sei lá fazer isso.

E46: (...)

D3: E43.

E43: Frango com massa. (...) também, bacalhau com natas, bacalhau à Brás. Francesinhas também.

E38: Tu sabes fazer isso?

E43: Sei.

E38: Ai louvado.

D3: Então! Há algum ... E38.

E44: (...)

E38: Não, não há mal nenhum. Até estou a felicitá-la que eu não sei fazer nada disso.

E37: (...)

D3: Então o que sabes fazer?

E38: O que é que sei fazer? Então salsichas com ovo mexido [*ri-se*] e bifes e massa [

E46: [As sobremesas também é para estarem englobado?

E41: (...)

E44: Massa.

E46: Então (...)

D3: (...) sobremesas pois não?

E38: Ah sobremesas também, gelatina [

E37: [Ai eu também.

E36: Mousse.

E49: Essa é fácil.

E38: Bolo de bolacha.

E36: Também mousse de chocolate.

E38: E bolo normal e de chocolate e gelado.

E41: Mousse.

E44: Cala-te!

E38: Então não posso dizer!

D3: E45.

E45: Ah ...

E38: Cala-te!

E46: O frango.

E45: Ai e também sei fazer frango mas é agora aquela nova [

E46: [Aqueles saquinhos.

E45: Aqueles saquinhos e depois chega lá meto lá dentro e vai tudo ao forno.

E44: [(...)[

E45: [(...) Não sei.

D3: E46.

E46: Então olha também sei fazer esse frango [*dirigindo-se a E45*].

E45: É bem bom!

E46: Pronto também sei fazer pudim, pudim, semifrio, bolo de chocolate.

E47: É bom.

E46: Hum... mais tanta coisa ... Ah?

E36: Esquece.

E44: Ainda não acabaste?

E45: Anda!

E46: (...) Fazer nada disso.

E45: (...)

E46: Um bolo que também é metade bolo metade pudim que também é muito bom [

D3: [Pronto. Já chega [

E45: [...]

E46: (...)[

E44: [ESPERE AÍ, ESPERE AÍ QUE AINDA NÃO ACABEI. Ovo cozido, massa, e depois é assim [

D3: Oh E44 já chega [

E44: [...] meter natas, frigorífico (...)[

D3: [Está bem. Ótimo. Vocês acham que os vossos pais se preocupam com alimentos ou bebidas que vocês comem ou bebem?

E46: Sim.

D3: E49.

E49: Sim.

D3: E37.

E49: Por vezes não nos deixam comer tudo o que nos apetece [

E47: [Sim.

E46: *Yes of course.* Sim.

D3: E45.

E45: Sim. Como eu gosto muito de beber sumo ela está sempre a mandar vir quando eu bebo sumo. Mas está sempre a comprar também.

E46: Bebe uma garrafa por dia.

E45: Ainda é pior que eu.

E44: Sim [

D3: [Pronto é só sim ou não.

E41: Sim.

D3: E36.

E36: Sim.

E37: Sim.

E38: Sim.

D3: Sim, E37 e E38.

E44: É bom as nossas mães preocuparem-se connosco. É bom.

D3: Agora por exemplo, já disseram que ... por exemplo existem alguns alimentos que não possam comer sempre que queiram?

E49: O quê?

D3: Alguns alimentos que não podem comer sempre que queiram? Imaginem que vos apetece um chocolate e têm chocolate em casa e querem consumir mas têm que pedir e podem receber um não como resposta?

E49: Sim porque sou celíaca.

E45: És quê?

E49: Celíaca.

E45: O que é isso?

E49: É uma doença.

E45: Olha! Ainda não tinha percebido [*ironia presente*]

D3: E47.

E47: Sim posso obter um não como resposta.

E46: Sim ou não como resposta.

E45: Sim.

D3: E44.

E44: O quê?

E47: Se podes receber um sim ou um não quando queres um chocolate.

D3: O chocolate é um exemplo. É só um exemplo.

E44: Eu não sei. Depende daquilo que for.

D3: Sempre que queiras comer alguma coisa que esteja disponível em casa podes comer à vontade.

E44: Se pedir assim com jeitinho.

E45: Pronto está bem adiante.

D3: Então (...) que sim.

E43: Às vezes.

E44: Ninguém responde então?

E45: E36, ali.

E46: (...)

E36: Às vezes posso receber um não.

D3: Às vezes podes receber um não.

E44: Muitas vezes eu recebo um não. Ou coitada de mim.

D3: Outros alimentos. Por exemplo, a E45 já respondeu, que os vossos pais dizem-vos para comer menos. E de entre aqueles alimentos que vocês gostam e que os vossos pais dizem para comerem menos quais são.

D3: E45.

E45: Pronto há o caso das bebidas. Mas por exemplo eu gosto de azeitonas mas não posso comer muito senão a minha cara [*gesticula que aparecem borbulhas*]

D3: As azeitonas não têm nada a ver com borbulhas.

E45: Mas ela diz-me para não comer.

D3: Está bem. Mais. E44.

E45: E faz mal.

E44: Chocolate, gelado. Quer dizer gelado, depende.

E46: (...)

E44: Agora de for por exemplo eu estiver a comer azeitonas e eu (...) na televisão e estou sempre a comer.

D3: E o teu pai e a tua mãe diz para comeres menos.

E37: (...) de sal.

D3: E43.

E43: Fritos.

D3: Fritos E47.

E47: Chocolates.

D3: Então normalmente dizem para vocês [

E49: [Doçarias.

E44: Bolachas.

E37: Eu sou viciada. Eu adoro chocolate.

E36: Doçarias.

E44: Gomas.

D3: E os vossos pais falam convosco sobre os alimentos ou a forma como vocês se alimentam? Por exemplo explicam porque não querem que vocês não comam alguns alimentos ou que vocês devem comer menos vezes alguns alimentos?

E44: Ai não diga isso (...)

D3: Então primeiro se conversam com vocês sobre os alimentos e quando conversam se explicam o porquê de consumir menos ou não consumir. E49.

E49: Sim.

D3: Mas explicam?

E49: Explicam.

D3: E o que é que normalmente te dizem?

E49: Que não devo comer por várias razões.

D3: Uma delas.

E49: Pode não ser saudável, pode ...

D3: Serem pouco saudáveis.

E49: Sim.

D3: E47.

E47: Sim às duas perguntas.

D\$: E explicam porquê?

E47: Sim.

D3: E que argumento é que utilizam?

E47: A comida, há coisas que fazem mal pode provocar coisa más.

E36: Doenças.

E46: Overdoses.

D3: Oh E46!

E47: Ainda por cima quando se tem antecedentes não é?

D3: Quando na família já há antecedentes [

E47: [Sim.

E37: Desde quando é que comida provoca uma overdose?

E46: (...)

D3: E45.

E45: Sim e o argumento é ... pronto as doenças ...

E46: A beleza.

D3: E46!

E45: Ficar gorda ... e isso.

D3: Uma questão de obesidade.

E45: Sim das doenças.

D3: E44.

E44: Sim. Quer dizer ... eles não explicam bem, eles alertam. E o argumento que utilizam, tenho mesmo de dizer?

D3: Tens.

E44: O meu pai principalmente diz “Vais ver para onde vais. Ficas assim” [*gesticula abrindo os braços indicando que fica gorda*]

D3: Pronto é o peso.

E45: A gordura foi o que eu disse.

D3: É um argumento. E36.

E44: Choca-me!

E36: Sim aconselham.

D3: Aconselham e justificam porquê?

E36: Por causa da saúde.

D3: Por uma questão de saúde.

E44: Não comas pão que faz mal [*trata-se de uma piada, uma vez que a família de E36, se encontra relacionada profissionalmente com a panificação*]

[*risos do grupo*]

E49: (...)

D3: Outra questão. Aqui é todos os dias.

E45: Todos os dias.

D3: Vocês comem fruta e vegetais todos os dias? E45.

E45: Sim, sim. O meu lanche é sempre uma fruta ou ...

D3: Não interessa, fruta e vegetais todos os dias. E45, sim. E46?

E46: Sim, 365 dias por ano, uma coisa assim.

E45: O que é que tu comes (...)

E44: ATÉ NO NATAL?

D3: E47.

E47: Fruta não, mas vegetais sim. Vegetais.

E44: Exactamente. Fruta não, mas vegetais sim.

E46: (...)

E44: Por exemplo na sopa tem vegetais, certo?

D3: Certo.

E44: Pois.

D3: Não.

E39: Não.

D3: Não comes todos os dias frutas ou vegetais?

E39: Não gosto de vegetais.

E45: Não, ela é salsichas.

D3: E fruta?

E39: Não como.

E45: É uma esquisita.

E46: É.

E44: Pois.

E46: (...)

E44: (...)

D3: Não estamos aqui a comentar nada.

E44: A comer croissants [

D3: [Outra pergunta. E a vossa mãe come fruta e vegetais todos os dias?

E38: Sim.

E49: Sim.

D3: E45.

E45: Não sei que ela está na fábrica e isso não sei mas em casa come quando eu estou à beira dela. Senão ... *[gesticula que leva]*

D3: Exatamente, vocês têm uma refeição ao fim de semana, por exemplo.

E49: Para dar o exemplo.

D3: Ou durante a semana uma refeição que estejam.

E45: Sim.

E44: Sim, se não é fruta, é vegetais. Isso é depende [

D3: [E46.

E46: *Yes of course.* Sim.

E47: Sim.

D3: E49.

E49: Sim também para dar o exemplo.

E36: Sim ou uma coisa ou outra.

E44: Depois vira-se para mim “Ai tu tens de perder isto” *[indicando a zona do abdómen]*

D3: E37.

E37: Sim.

D3: E38.

E38: Sim.

D3: E39.

E39: E39?

E44: E40.

D3: Ai desculpa E40.

E40: Sim.

D3: E41.

E41: Sim.

D3: Sim.

E46: (...)

E45: Eh pá pára!

D3: Agora, ainda dentro da pergunta que eu fiz da vossa mãe que consome 5 peças de fruta por dia? Vocês têm ideia?

E45: [*Acena negativamente*]

E44: Não.

D3: Vamos imaginar ao fim de semana que vocês estão mais com os vossos pais [

E46: [Não.

D3: Ou durante as férias. E49.

E49: Nem pensar é muita fruta. É fruta a mais.

E47: Não.

D3: Não.

D3: E45.

E46: SOU EU!

D3: Então pronto, E46.

E46: NÃO.

E45: Não. Já uma é o que é.

D3: E44.

E44: Não que horror! Ela pode [

E46: [Não é se, cala-te.

E44: Ela come uma peça de fruta mas se lhe voltar a apetecer ela vira a cabeça para outro lado e come por exemplo um pacote de bolachas daquelas secas (...)

E46: Secas, são todas secas.

E43: (...)

D3: Num dia come...

E43: A minha mãe num dia come umas sete maçãs.

D3: Sete? Então come mais de cinco peças de fruta?

E43: Come.

E46: Sete maçãs?

D3: Oh E43, normalmente come mais que cinco peças de fruta?

E43: Sim.

D3: E41.

E41: Não.

D3: E40.

E40: Não.

D3: E36.

E36: Não.

D3: Ainda dentro da vossa mãe se consome ou não. Come sopa e saladas?

E45: Ah?

D3: Normalmente, a base alimentar tem como frequência na refeição [

E37: [Mas só isso ou mais coisas?

D3: Não. Na refeição faz parte a sopa e as saladas. E43.

E43: Sopa só.

D3: E44.

E44: Sopa e só houver outra comida come salada também.

D3: Sopa e salada com frequência. E45.

E45: É mais salada. Para a sopa não está muito virada. Pára! [*dirigindo-se ao colega que se apoiava nela*]

D3: Mas come salada.

E45: Sim. Ai faz sempre.

E46: Só salada.

E47: Sopa e salada.

D3: Sopa e salada. E49.

E49: Sim, frequentemente.

D3: frequentemente sopa e salada, uma coisa ou outras ou as duas.

E49: *[acena afirmativamente]*

D3: E36.

E36: Uma coisa ou outra.

E37: As duas.

D3: E41.

E41: As duas.

D3: As duas. E agora o pai. E o vosso pai come fruta e vegetais todos os dias? E41.

E41: Sim.

D3: E43.

E43: Não.

D3: E44.

E44: Não. Só come vegetais na sopa porque de resto [

D3: [Todos os dias.

E44: Não.

D3: Só se comer sopa.

D3. E45.

E45: Não. Nem pensar. Não.

D3: E46.

E46: Sim.

E47: Sim.

E46: (...)

D3: E49?

E49: Não. Muito raramente.

D3: Muito raramente.

E46: (...)

E36: Sim.

D3: O E36, sim.

E44: (...)

E46: (...)

D3: Agora apelam à vossa imaginação. Nós queremos ajudar os jovens a ter uma alimentação melhor, mais saudável [

E44: [Eu tenho.

D3: Existe alguma coisa que faria com que os colegas da vossa idade comessem de forma mais saudável? Que conselhos é que nos podem dar? Vocês sabem que a maioria dos jovens da vossa faixa etária e até aos 18 come mal.

E45: Pois.

E44: Isso é verdade (...)

D3: Isto é um dado mais do que adquirido. Portanto eu queria saber se existiria alguma forma de apelar a estes jovens, que é a maioria, para comerem de forma mais saudável e o que é que se poderia fazer. Por exemplo, a nível de escola, porque não, ou a nível nacional.

E38.

E38: Melhorar a qualidade da comida nas escolas.

D3: Uma delas seria melhorar a confecção.

E38: Exato. É assim a comida que eles nos dão na escola é saudável mas[

D3: Em termos de ementa é saudável.

E38: Sim é saudável mas é Mac confeccionada. Não ...

E44: [*gesticula com um braço como se afastasse a comida dela*]

D3: Não é saborosa.

E38: Não.

E44: Não. Aquilo tem um sabor ...

E36: E devia ter alguma coisa doce. De vez em quando.

D3: Então E44, apesar de já termos visto que a ementa é saudável porque é feita por uma nutricionista [

E45: [Não, não, não.

E46: Há-de ser!

D3: A confecção seja um bocadinho ... Melhorar a confecção [

E44: [Não.

D3: Atrairia mais jovens a comer na cantina Certo?

E38: Exato. Não iam comer para o *buffet* croissants e assim.

E37: Mas muitas vezes é frito (...). O peixe. É Frito.

E38: Não, não é.

E37: (...)

E44: Mas o que é que a professora disse? Que aquela comida é quê, pela nutricionista? Era feita?

D3: Não, não. A ementa!

E44: Ah, Ah.

E45: (...)

D3: Mas desculpa a E37 focou aqui ... Não desculpa a E38 focou aqui um aspecto muito importante, confecção. Portanto a confecção leva muitas vezes a que não apela aos jovens. Portanto melhorar a confecção dos alimentos, torná-los mais saborosos, embora a ementa seja a mesma, atrairia mais jovens a comer e a ficar satisfeito.

E44: A comer. Exacto. Mas elas não conseguem fazer isso.

D3: E44, acabou. Mais. Uma opinião só aqui quero mais.

E46: Mas o que é [

E44: [A nível nacional.

D3: O que é que se poderia fazer... Por exemplo a nível de escola já está uma opinião.

E46: Um plano.

E44: Cala-te!

E45: Cala-te deixa ouvir!

E44: É a E44. Então a nível nacional em vez de comer ... como é que eu hei de dizer ... mais *fast food* [

D3: Sim. Mas com uma campanha? Para evitar o consumo de *fast food*?

E46: (...)

E45: (...) Para a Kate e para o William [*família real britânica*]

D3: Que atraísse os jovens.

E44: Então para comerem um pouco disso e depois vegetais. Ou não primeiro vegetais e depois disso. Por terem conseguido comer aquilo darem-lhe um bocadinho de...

E46: Comer isso uma vez no ano.

D3. Ou seja obrigatoriamente vamos imaginar que seguia o teu raciocínio, que ia ao McDonald's. Obrigatoriamente em conjunto com um hambúrguer iria por exemplo os vegetais, faria sempre parte os vegetais.

E46: Exato.

E44: Exatamente.

D3: Poderiam consumir ou não mas era apelar.

E37: Sim.

D3: Ou uma peça de fruta.

E44: Em vez de levar mais [

E46: [(...)

E37: (...)

E38: (...) promoções.

E44: Por exemplo mais queijo ou assim aquelas gorduras todas que metia mais salada.

D3: Mais salada.

E38: Podiam por exemplo colocar promoções, por exemplo com o menu levava... É assim

há menus que vêm por exemplo com alface e tomate [

D3: [Mas nem todos

E38: Mas nem todos.

D3: A maioria não.

E38: Por exemplo o que eu compro vem.

D3. Sim mas é o que tu comes é diferente. E46, Parou!

E38: Podia vir uma peça de fruta ou [

D3; Era obrigatório [

E46: [No *Happy Meal* vêm as (...)

E45: (...) come *Happy Meal*!

E44: (...)

E38: Tu comes (...)

E49: Fazerem comidas pouco calóricas e preparar (...)

E45: Ele come [o E46]

E44: Ele come tudo!

D3: Todas as comidas que os jovens consomem, por exemplo aquele tipo *fast food*, poderia ser menos calóricas,

E49: São muito gordas.

D3: Com menos gordura e apelar a alimentos mais saudáveis.

E44: [*gesticula em concordância*]

E38: E cortar no sal.

D3: Era obrigatório ter menos sal.

E46: Mais ainda?

D3: Menos sal.

E46: Aqui na escola nem tem sal.

D3: Não estou a falar aqui na escola.

E38: Não, não é na escola (...)

E37: (...)

D3: Outro campanha, alguém tem alguma ideia?

E36: Promoções.

D3: Hu?

E36: Promoções.

E38: Na praia por exemplo.

E45: Na praia (...) areia.

D3: Promoções como assim?

E47: (...)

E46: (...)

E36: Se levasse uma determinada comida com vegetais (...)

D3: Olhem o E36 está falar e acho que é interessante. Diz.

E36: Mais vegetais podia ter uma promoção para ... [

D3: [Ou seja por exemplo ser mais barato e promover em vez de ter uma taça de vegetais ter direito a duas taças de vegetais. Ou uma peça de fruta. Promoções ao nível de alimentos mais saudáveis. Mais?

E44: Não sei dizer.

D3: Alguém tem mais alguma ideia?

E44: Não têm mais nada a dizer? ... Então avance professora essa pergunta.

D3: É a última questão.

E44: Ai é a última.

D3: Ao nível de escola era só essa que vocês achavam?

E38: E trocar as cozinheiras, também.

D3: Confeção.

E49: Variar.

E46: FAZER UMA QUEIXA-CRIME, contra as cozinheiras.

D3: Não vamos alargar muito.

E44: Por exemplo não digo uma vez por semana mas por exemplo [

E46: [Uma vez o mês.

E44: De quinze em quinze dias, ou uma vez por mês, depende. Ser uma comida mais [

E49: [Uma comida diferente.

E44: Pois.

E37: Pois (...).

E45: Por que assim Meu Deus!

D3: Ou seja [

E46: [(...) BATATAS FRITAS COM QUEIJO?

E44: Tal e qual. Como nós temos de ir ao encontro delas elas também têm de vir ao nosso encontro.

D3: Apelar para mais jovens a consumir na cantina?

E44: Sim.

E45: Sabe porque professora? É porque as crianças como não gostam do almoço e é sempre a mesma coisa. Sempre aquela [

D3: As refeições [

E44: [Altera uns dias.

D3: Alteram.

E45: Hu?

D3: Não é sempre a mesma ementa.

E44: NÃO.

E45: NÃO.

[em coro]

E45: Mas sempre o mesmo tipo de comida, só saudável, só saudável. Pronto. E as crianças depois no intervalo a seguir vão pata o buffet e é só enfardar de doces.

E37: Ainda por cima [

D3: [Deixem ouvir.

E37: Ainda por cima está sempre todo ... atira-se á parede e fica lá literalmente. O peixe é sempre todo frito e cheio de espinhas.

E38: E é seco.

E37: A carne é cavalo, aquilo corta-se e [

E46: [É cavalo. (...)

D3: Alto! Na escola já vimos o tipo de alimentos ser mais selecionado, ser de melhor qualidade, certo?

E44: Exatamente.

D3: E ser melhor confeccionado.

E44: Mas isso também depende da escola. Cala-te pá!

D3: E44!

E45: (...) têm uma coisa boa.

E44: Depende das escolas [

E46: [Olha a Universidade de Aveiro.

D3: Estamos a falar da vossa escola.

E44: Porque há escolas que têm carne ou peixe e alguém escolhe. Aí é que (...) [

E46: [A universidade de Aveiro ... aquilo é muito bom.

D3: Pronto vamos dar por terminado.

3.5 Transcrição associada ao Grupo de Discussão G6

D3: Começando pelas escolhas alimentares. Quais são os vossos alimentos favoritos?

[Silêncio]

D3: Todos sabem o que é que gostam mais e o que é que gostam menos. E51.

E51: Em geral.

D3: Os teus alimentos favoritos, pensa naqueles alimentos que consumes, que gostas. Que gostas mais, os teus preferidos.

[Silêncio]

D3: Ninguém tem alimentos preferidos?

E57: Sim. Posso?

D3: Diz E57.

E57: Nós temos de dizer se é assado [

D3: [Pode ser se é um prato podes dizer a maneira como é confeccionado.

[Silêncio]

D3: Ninguém tem alimentos preferidos? E57.

E57: Batatas assadas com vitela.

D3: Já está um prato, exactamente.

E52: Pizza (...).

D3: Diz, E52.

E52: Pizza.

D3: Pizza. E54.

E54: Gelado.

D3: Ah?

E54: Gelado.

D3: Ai gelado. E59.

E59: Carne à alentejana.

D3: Mais. E51.

E51: Batas fritas com bife [*diz sorrindo e de forma envergonhada*]

D3: Então! Não sei porque te estás a rir então é o teu alimento preferido. Porque não? E58.

E58: Lasanha.

D3: Mais alguém tem alimentos preferidos?

E52: Empadão de atum.

D3: E52, empadão de atum.

E58: Oh stora é óbvio que temos mais.

D3: Então... estou-vos a perguntar ninguém diz.

E58: Não é só comida também é frutas?

D3: Sim. Frutas.

E52: Maça.

D3: E51.

E51: Laranjas.

D3: E52.

E52: Maça.

D3: E54.

E54: Cerejas.

D3: Cerejas. E59.

E59: Morangos.

D3: Mais. Alguém quer apontar mais algum alimento?

E58: Bolos.

D3: Bolos, porque não.

E58: Salame de chocolate.

D3: E58, salame de chocolate.

E59: O que é que eu gosto de bolos?

D3: E52.

E52: Pão-de-ló.

D3: Ah?

E52: Pão-de-ló de Ovar.

D3: Pão-de-ló de Ovar.

E58: (...)

D3: Mais. Ninguém se lembra de mais nada? Daqueles que escolheram, os outros não escolheram mas entretanto até se podem lembrar ... Porque escolheram estes alimentos e não outros? O que é que faz com que sejam os vossos preferidos?

E59: Não sabemos.

E54: È bom.

D3: Bom. Porque é bom ao nível de quê de sabor? [

E52: [São saborosos.

D3: Quem é que falou? Desculpa?

E52: Eu e a 54.

E54: Eu.

D3: E54. Porque são saborosos, certo?

E54: Não isso foi E52.

D3: O E52 disse saborosos e tu o que disseste?

E54: Porque é bom.

D3: Porque é bom. Mais.

E58: Então se calhar têm assim um sabor (...) que os outros alimentos [

D3: [Diz lá, E58.

E58: Tem um sabor melhor que os outros alimentos.

D3: São mais saborosos.

E58: Pois.

D3: E por isso são os vossos preferidos. Mais nada? Não há outra razão?

[silêncio]

D3: Alimentação saudável, benefícios e barreiras. Hoje fala-se muito da importância de praticar uma alimentação saudável o que significa para vocês ter uma alimentação saudável? Primeiro o que é uma alimentação saudável e agora dois exemplos. Por exemplo se uma pessoa comer apenas salada todos os dias durante um ano será essa uma alimentação saudável?

E59: Não.

E58: Não.

E52: Não.

D3: Calma que ainda não fiz pergunta nenhuma. Aliás ainda estou a dizer, não mandei responder, Ok? Para pensarem. E se uma pessoa comer comida do McDonald's todos os dias durante um ano, será essa uma alimentação saudável? Primeiro o que é uma alimentação saudável. Comer salada todos os dias e apenas salada poderá ser considerado saudável. Comer hambúrgueres todos os dias e apenas isso poderá ser considerado saudável. E58.

E58: Os dois estão mal.

D3: Então para já comer apenas salada não é uma alimentação saudável.

E62: Não.

D3: Comer apenas hambúrgueres também não é saudável.

E58: Para mim nenhum dos dois é.

D3: Então para ti o que é uma alimentação saudável?

E58: Não comer nenhum dos dois em demasia. Podem comer [

D3: [Primeiro não comer demasiado.

E58: Sim. As mesmas coisas.

D3: Não comer em demasia qualquer tipo de alimento. Certo.

E58: Podem comer esses mas variados com outras coisas. Saladas ou arroz, depois peixe.

Podem comer isso mas variado. Não é sempre.

D3: Portanto deve-se ter uma alimentação variada.

E58: Sim.

D3: E51.

E51: Concordo com o que ela disse, devemos ter uma alimentação variada. Mas comer mais ... ingerir mais certos ... certos alimentos.

D3: Mas porque é que comer por exemplo só vegetais sempre, apenas saladas, não pode ser considerado uma alimentação saudável? O que está a faltar?

E59: Falta-nos as vitaminas.

E52: Falta de vitaminas.

E51: Falta de proteínas.

D3: Vitaminas?

E59: Proteínas.

E58: Que os outros alimentos têm.

E57: Cálcio, ferro.

D3: Então nutrientes que temos de ir buscar aos outros alimentos. É isso?

E54: Sim.

E58: Ao peixe e à carne.

D3: Ao peixe e à carne, por exemplo.

E51: Ou ao leite.

D3: Ou ao leite. Mais alguém quer dar outra opinião do que é uma alimentação saudável?
... Ou comer só apenas saladas ou só hambúrgueres, se poderá ser considerado uma
alimentação saudável? ... Ninguém tem mais opinião? ... Ninguém quer dizer o que é uma
alimentação saudável? Acrescentar mais nada ao que foi dito?

E52: Não.

D3: Pelos vistos aqui é menos participativo. ... Terceira pergunta. Exemplos de alimentos
saudáveis. E51.

E51: Vegetais.

D3: Vegetais. Qualquer tipo de vegetais?

E51: Sim.

D3: Qualquer um é saudável. E54?

E54: Fruta.

D3: Qualquer tipo de fruta? Ou achas que há alguma fruta que não pode ser considerada
saudável? Aquelas frutas mais vulgares claro, aquelas que se consomem vulgarmente.

E54: Eu acho ... que toda.

D3: Toda. Qualquer fruta é saudável.

E52: Saudável?

D3: Sim saudáveis. Estou a perguntar alimentos saudáveis. E59.

E59: O peixe e a carne.

E58: (...)

D3: Peixe, carne. Qualquer tipo? Ou achas que há um peixe mais saudável ou uma carne
mais saudável?

E59: A carne de vaca é mais saudável [*afirma com alguma hesitação*]

D3: A carne de vaca é mais saudável do que por exemplo que carne?

E59: Porco.

D3: Mais. Algum tipo de peixe que não deve ser consumido, ou algum mais saudável do que outro?

E59: Não sei. *[sorri]*

D3: Não sabes. Mas consideras então á partida que carne e peixe são saudáveis?

E59: *[acena afirmativamente]*

D3: E58.

E58: Acho que era os lacticínios, leite. Não é todos.

D3: Então qual é o leite que não consideras saudável?

E58: Os lacticínios, que não considero saudáveis.

D3: Ah [

E58: [Por exemplo a manteiga não é muito.

D3: É um derivado do leite mas não é considerado saudável para ti, ou não é muito saudável.

E58: O mais saudável será leite.

D3: O mais saudável será leite. Mais.

E58: Iogurtes.

D3: Sim.

E58: Hum, não sei. Não sei se o queijo é ou não é.

D3: Na tua opinião Posso acrescentar só uma coisinha? *[dirigindo-se a I]* Há três tipos de leite no mercado. O gordo, o meio-gordo e o magro. Qual é aquele que se deve consumir por exemplo na tua idade.

E58: Meio gordo.

E59: Meio gordo.

D3: Meio Gordo?

E58: Quer dizer é o que eu acho que é.

D3: Achas que é o ideal.

E57: Eu também acho que é esse.

E58: Eu também.

D3: Só uma pergunta. Só por curiosidade. Mais? Mais alguém quer acrescentar mais algum alimento saudável? Daqueles que já forma aqui assinalados? Não?

E58: Oh stora às vezes também é preciso os açúcares.

D3: Açúcares.

E58: Sim.

D3: Então um alimento saudável que tu aches que tem açúcar, aquele açúcar simples.

E59: Bolachas [diz em tom quase imperceptível]

D3: Estamos a falar do açúcar vulgar.

E58: Não sei. Qualquer comida com açúcar.

D3: Não conheces nenhum alimento que tenha açúcar que seja saudável?

E58: Agora não vem nada à cabeça.

D3: E51.

E51: A água também é considerada.

D3: É saudável?

E51: Sim.

E59: Se estiver bem tratada, sim.

D3: A água, quando se fala de água é água própria para consumo.

E51: (...)

D3: Por exemplo, vocês apontaram alguns alimentos saudáveis. Os vossos alimentos preferidos são saudáveis?

E53: [*Acena negativamente*]

D3: Os vossos preferidos. Não é todos. Aqueles que gostam mais.

E51: Não.

D3: De uma maneira geral.

E51: Não. Mas a fruta é.

D3: Mas consideras a fruta um alimento preferido para ti?

E51: Não.

D3: mas é dos alimentos que mais gostas. Há uns que tu gostas nem gostas muito nem pouco. Mas daqueles alimentos que consumes há uns que realmente gostas muito.

E51: Laranja eu gosto muito. E isso eu considero saudável. Agora as batatas fritas.

D3: Mas a maior parte dos teus alimentos preferidos não são considerados saudáveis.

E51: Sim.

D3: E52.

E52: Não.

D3: Mais alguém. E58.

E58: Não. Menos as cerejas. Isso é saudável.

E52: Mas em geral...

E58: Sim.

D3: Em geral não são saudáveis, os alimentos que mais gostas.

E58: Não.

D3: Mais alguém? E54.

E54: Não.

D3: Também consideras que são alimentos não saudáveis.

E58: Stora, cereais é muito mau?

D3: Não posso agora. Depois a gente fala se quiserem. Eu depois explico que eu tenho opinião sobre os cereais. ... Exemplos de alimentos pouco saudáveis. E51.

E51: Aqueles alimentos que têm gorduras.

D3: Alimentos que ... dá-me um exemplo de um alimento que tu conheças que tem muita gordura.

E51: Hambúrgueres.

E58: Comida de plástico.

D3: Os hambúrgueres. Mais. E52.

E52: Batatas fritas.

E58: Isso é a mesma coisa que [*refere-se a comida de plástico*]

D3: [E57.

E57: Maionese.

D3: E54.

E54: (...)

D3: Hu?

E54: Bolo.

D3: Qualquer tipo de bolo?

E54: Aqueles que têm muito açúcar.

D3: Os que têm muito açúcar. Mais. Quem ainda não falou não tem um alimento pouco saudável? Não conhece nenhum? Pelos vistos não.

E59: Podemos dizer comida?

D3: Podem.

E59: Então hambúrguer, *pizza*.

D3: Hambúrguer e *pizza*, segundo o E59.

E59: (...) quentes.

D3: Quem?

E59: Cachorros quentes.

E57: Lasanha.

D3: E57, lasanha. Mais alguém quer acrescentar?

E54: Coca-Cola.

E58: Oh stora, tenho uma dúvida.

D3: Diz.

E58: Então mas se fossemos assim a ver eram todos maus. Só os legumes e a fruta é que não.

D3: Não necessariamente.

E58: A lasanha não é assim mesmo mau.

D3: O que é que não é muito mau.

E58: A lasanha por exemplo. Não é muito mau. Se fossemos a ver então as comidas eram todas más.

D3: Agora é a vossa opinião.

E58: Só comias fruta e vegetais.

D3: Vocês preocupam-se com a vossa alimentação e [

E59: [Sim.

D3: Normalmente. Não quer dizer que não possam ir a uma festa e esquecer um bocadinho os vossos hábitos alimentares ou a seleção que costumam fazer. E com os alimentos que comem, normalmente preocupam-se com aquilo que comem? E Porquê. E51.

E51: Hum.

D3: Pensa numa semana. Frequentemente, se te preocupas. Ou então comes tudo aquilo que queres .. que queres não que te apetece. Não fazes restrições.

E51: Normalmente tento ter cuidado com aquilo que como fora de casa. Porque me casa como ... como não sou eu que faço o jantar ou o almoço, prontos.

D3: mas se puderes escolher. Preocupaste por exemplo? Ou seja no buffet tens várias coisas umas mais saudáveis e outras menos saudáveis. Preocupaste normalmente em escolher aquilo que tu consideras mais saudável?

E51: Sim.

D3: Ou quando por exemplo vais a um restaurante e podes ser tu a escolher o prato.

E51: Sim.

D3: E porquê?

E51: Porque eu acho que nós nesta idade devemos ter cuidado com várias coisas que fazem parte da alimentação.

D3: É importante por uma questão de quê?

E54: Engordares?

E51: Não é isso!

E58: Pela nossa saúde.

E51: Também pela saúde.

D3: Por uma questão de saúde é importante fazer escolhas alimentares.

E51: A má alimentação traz muitos problemas de saúde.

D3: E54, queres dizer alguma coisa?

E54: É mais ou menos o que a E51, disse.

D3: Também tens essa preocupação, ou não?

E54: Sim mas não é só pela saúde.

D3: Então?

E51: Engordar.

E54: Pois é também ter medo de engordar e essas coisas.

D3: Não engordar por exemplo, uma questão de saúde, não aumentar o peso.

E58: Agora preocupo-me.

D3: Agora preocupaste, porquê?

E58: Não sei, não tinha vontade de comer mas agora sim. Não sei comecei-me a habituar.

D3: Ah antes comias muito pouco, era?

E58: Era.

D3: Ou seja és exatamente o oposto da maioria daquilo que as pessoas fazem e agora estas a preocupar-te que tens que consumir. Não é?

E58: Mas também não é ... [gesticula repetidamente que leva a mão à boca, indicando que também não ingere em excesso]

D3: Claro moderadamente. Mas isso é uma escolha saudável. O facto de não comer ou comer muito, ambos são uma alimentação pouco saudável, certo? Não é só o comer muito. Portanto neste momento a tua preocupação é comer de uma forma saudável, suficiente. E antes não tinhas essa preocupação. Mais alguém? Ninguém tem preocupação? Não faz parte das vossas escolhas?

E58: Falem.

D3: E59.

E59: Sim.

D3: E porquê que tu também te preocupas? Algum motivo em particular?

E59: Por causa do físico e assim.

D3: Por causa do aspeto físico. O não queres engordar também, certo?

E59: [*acena afirmativamente*]

D3: E54.

E54: Se nós comermos demasiados chocolates vamos ter borbulhas.

[*risos*]

D3: Ah uma questão de estética.

E58: Os dentes também.

D3: Também por uma questão da parte dos dentes.

E51: Higiene.

D3: Higiene dentária e evitar as cáries por exemplo ... Ter uma alimentação saudável e comer alimentos saudáveis é importante, é bom para vocês e porquê? Já responderam a isto. Portanto, já via que a maioria, aqueles que falaram têm preocupação em ter uma alimentação saudável e por razões de saúde, de não aumentar de peso, exatamente o contrário de uma vossa colega que é o comer pouco e ter chegado á conclusão que tem de comer um bocadito mais mas também por uma questão de dentes, de pele ... embora E54 depois falamos sobre isso. Avancemos ... Atualmente considera-se que para termos uma alimentação saudável devemos comer mais frutas e vegetais; mais leite e derivados como o queijo e iogurtes; e menos gorduras, açúcares e sal. Isto é um dado adquirido e acho que todos sabem isto. Porque é tão difícil comer assim, Porque é que se dá mais primazia, e sabemos que se dá, às gorduras, ao sal, aos açúcares, do que por exemplo ter uma alimentação mais saudável? Porque é que é assim? E51.

E51: Porque se calhar nós nesta idade dizemos que não gostamos de vegetais.

D3: Na vossa idade têm a mania de dizer que não gostam de vegetais.

E51: Exato.

D3: Muitas vezes nem sequer comem certo? É não gostar, mesmo sem ter provado.

E51: Exato.

D3: Mais. E porque é que achas que por exemplo, não falando agora nos adolescentes, as pessoas mais velhas, muitas vezes também não têm essa preocupação.

E51: Às vezes por ...

D3: Porque é que preferem as gorduras sabendo [

E51: [Por exemplo a minha mãe diz que quando uma pessoa entra em depressão come.

D3: Mas uma pessoa não está sempre em depressão. Mas numa situação normal porque é que as pessoas não se preocupam com isso?

E51: Se calhar os vegetais, a comida ... normalmente as pessoas depois de um dia de trabalho exausto, quando chegam a casa querem uma coisa rápida e normalmente as coisas rápidas são aquelas que têm mais gordura.

D3: Ah então fazer uma alimentação saudável ocupa normalmente mais tempo, certo? As pessoas já não têm paciência [

E51: [Na preparação dos alimentos ...

D3: É mais rápido fazer aquela alimentação que é mais [

E51: [Exato.

D3: Gorduras, sal e açúcar [

E58: [Oh stora, se calhar também (...) aquelas coisas do que se for legumes.

D3: Não percebi, desculpa.

E58: Se calhar incentiva mais a comer aquelas coisas do que legumes.

D3: Mas incentiva quem?

E58: Todos.

D3: Mas porque é que há esse incentivo?

E58: Não sei, porque são melhores.

D3: São mais saborosos? As comidas que normalmente [

E58: [Sim.

D3: Têm mais açúcar, com mais gordura e mais sal são mais saborosos do que aqueles que não o têm é isso?

E58: Sim.

D3: Mais alguém tem opinião? E os jovens, porque é ... também é uma questão de sabor?

E51: Não.

E54: Eu acho que sim.

D3: É mais o sabor aqui?

E52: Sim.

D3: Apela mais, são mais atrativos, certo?

E52: Para a maior parte das pessoas, sim.

D3: para a maior parte das pessoas achas que é mais atrativa as comidas mais gordurosas, com mais açúcar e sal.

E52: Tipo ... para os mais jovens acho que sim.

D3: E para os mais velhos?

E52: Depende, alguns sim e outros não.

D3: mas qual é a tua ideia? A maioria apela para uma alimentação mais ou menos saudável?

E52: Mais saudável.

D3: Achas que têm uma preocupação de ter uma alimentação mais saudável?

E52: Sim.

D3: Mais do que os jovens?

E52: Sim.

E51: Mas oh stora ... como é que eu hei-de explicar... se calhar as pessoas pensam ai é só uma vez, uma vez, uma vez e vai-se passando assim todos os dias.

D3: E passa a ser rotina.

E51: Exato.

E58: Eles não notam a diferença e depois quando dão por ela ..

E51: Quando dão por ela já têm demasiados ...

D3: Ou seja, já entraram naquele ritmo de comer esse tipo de comida.

E51: Exato.

D3: Por exemplo vocês comeriam vegetais ou fruta numa ocasião como uma festa em vez de batatas fritas? Ou seja, vocês para uma festa [

E54: [Não.

D3: Então têm disponível [

E51: [Que tipo de festa?

D3: Uma festa de aniversário.

E51: Ah. Ok. *[sorri para outros elementos do grupo]*

D3: Têm batatas fritas mas por outro lado também têm lá ao lado vegetais e fruta. O que é que vocês vão buscar primeiro. O que é que comem primeiro?

E59: As batatas.

D3: Um de cada vez. E56.

E56: Batatas fritas.

D3: Normalmente se tiver lá fruta não consumes?

E56: Consumo se gostar.

D3: A primeira vontade é para a batata frita.

E56: *[acena afirmativamente]*

D3: E57.

E57: Também a batata frita.

D3: E58.

E58: Como a fruta é um dos meus coisos preferidos, se tiver lá alguma coisa que eu goste vou a esse primeiro senão é batatas.

D3: Uma fruta que tem que estar então que tu gastes.

E58: A cereja.

D3: Então se for cerejas e batatas fritas, vais às cerejas.

E58: Vou. Porque eu não vou ficar gorda!

D3: Mais. Mais alguém? E52.

E52: Vou às batatas fritas e depois à fruta.

D3: Se te apetecer depois vais à fruta. Mas primeiro são as batatas fritas?

E52: *[Acena afirmativamente]*

D3: E51.

E51: Eu também ia às batatas fritas ... mas se calhar ... ia primeiro às batatas fritas mas se calhar no final da festa se fosse a ver acabava por consumir mais fruta dependendo da fruta.

D3: Uma fruta que tinha que estar para tu gostares?

E51: Laranjas ou morangos.

D3: Vamos imaginar então que tinhas batatas fritas e laranjas ou morangos e só podias escolher uma coisa ou outra. O que é que escolhias?

E51: Nesse caso não sei ... nesse caso ... acho que ia primeiro para as batatas fritas.

D3: Ias primeiro para as batatas.

E58: Ai eu não stora. Eu se calhar ia para a fruta. Se como muitas batatas fico enjoada e fruta não.

D3: Tu ias para a fruta.

E58: É verdade.

D3: Agora outra situação numa festa de aniversário. Vamos imaginar que era uma festa de aniversário e porque não poderia ter leite e refrigerante. O que é que vocês optavam e porquê? E56.

E56: Refrigerante.

D3: Porquê?

E56: Porque só bebo leite de manhã.

D3: Só bebes leite de manhã portanto tinha mesmo de ser refrigerante. E5.

E51: Que tipo de refrigerante?

D3: Um qualquer, por exemplo um que tu gostes. Já para te fazer a vontade tinha um que tu gostavas.

E51: Se tivesse Coca-Cola eu ia ao leite.

D3: Um que tu gostasses.

E51: Com gás ou sem gás?

D3: O teu eleito.

E58: Ou então tinha todos e tu tinhas [

D3: [Ou então tinha todos, exacto, e tinha o leite também. Tinha leite magro, gordo e meio-gordo.

E51: Não, eu acho que ia para o refrigerante.

D3: Ias para o refrigerante.

E51: Sim.

D3: E58.

E58: Para o refrigerante.

D3: E59 e E62. Não quero conversa. E porquê? O que é que difere aqui o refrigerante.

E52: Depende do refrigerante.

E58: Leite numa festa de anos?

D3: Aqui não diz nenhum tipo de refrigerante. Aqui não diz se é sem gás, mas não é sumo natural atenção. È refrigerante.

E51: Mas espera aí stora se fosse entre refrigerante e chá, eu ia para o chá.

D3: Mas o chá não é um refrigerante.

E51: Não. Se em vez de leite fosse chá.

D3: Não, não. Aqui a questão é com leite e refrigerante. Não é chá. È o refrigerante.

Ninguém optava por leite?

E51: Não porque o leite nós só estamos habituados a comer, a beber de manhã e nem sequer é todos os dias.

E54: Ou á noite.

D3: Ai nem sequer é todos os dias o leite.

E51: O leite é de manhã, eu bebo leite de manhã, mas não bebo todos os dias.

E58: Oh stora só se for leite achocolatado.

D3: Então nem todas as manhãs bebes leite.

E51: Sim. Às vezes bebo só um iogurte.

D3: Substituis o leite por iogurte, é um derivado.

E51: Sim.

E58: Mas tinha que ser mesmo só leite, só leite.

D3: Leite ou refrigerante.

E51: Não podia ser em vez de leite iogurte?

D3: Pode ser? [*dirige-se a I*] Pode ser iogurte líquido.

E58: Não ... mas eu continuava a ir para os sumos.

E51: Eu não eu ia para os iogurtes.

D3: Então reparem neste caso entre um refrigerante que tu gostasses muito e um iogurte.

E51: Depende da ocasião e do apetite.

D3: Numa festa de aniversário.

E51: Depende do apetite.

E59: Estavas a comer um bolo e ias ... a beber leite

E57: Depende se estiveres de dieta ou não.

E58: Não, era melhor beber sumo.

D3: A E58, ia na mesma para o refrigerante.

E52: Eu também.

E54: Eu também.

I: Pensem, vocês chegam lá, qual era a vossa primeira escolha? O vosso desejo?

E58: Então stora não quer dizer que seja sumos daqueles com gás e comprados. Podem ser feitos em casa.

D3: Desculpa, isso já são naturais.

E58: Então.

D3: Estamos a falar de refrigerantes.

E58: Ah.

D3: Refrigerante com gás ou sem gás.

E55: Ia para o iogurte.

E58: Não, ia para o sumo.

D3: Ias para o iogurte? A E55 ia para o iogurte. Mais alguém ia para o iogurte em vez do refrigerante?

E51: Depende se tivesse assim um (...) talvez *[ri-se]*

D3: Estava a dizer se estivesses bem psicologicamente, bem fisicamente e tinhas duas hipóteses e só podias escolher essas duas.

E51: Ia para o refrigerante.

E58: Oh stora numa festa de inverno era leitinho com chocolate quente.

[risos do grupo]

E58: De verão era refrigerante.

D3: Ah, está bem.

E51: Eh depende das ocasiões.

D3: Agora voltando para outro aspecto. O contexto escolar e familiar em relação à alimentação. No início falamos dos vossos alimentos preferidos. Por exemplo na escola vocês conseguem comer os alimentos que mais gostam?

E58: *[acena negativamente]*

D3: Por exemplo a maior parte de vocês almoça aqui na escola. Ou vão ao buffet a meio da manhã ou ao meio da tarde. Conseguem aqui ter os vossos alimentos favoritos?

E51: Não.

D3: E51, diz que não. E58.

E58: Não.

D3: E56.

E56: Não.

D3: E59.

E59: De vez em quando.

D3: Mas pende mais para o mais ou para o menos?

E59: Para o menos.

D3: E54.

E54: Não.

D3: Conseguem ... agora é diferente. Conseguem escolher o que comer na escola?

E51: Não.

E52: Não.

E59: Não.

D3: Nunca conseguem?

E54: Sim.

D3: E51.

E51: Não.

E52: Não.

E62: *[acena negativamente]*

E51: Espere aí se for na cantina não. Se for na cantina são aquela opção e pronto. Agora se for no buffet. ...

E52: Já há.

E51: Já há opção.

E59: Ya.

D3: Ainda tens opção.

E51: Sim.

E59: Sim.

E62: Sim.

E52: Sim. Se for no buffet.

D3: Então na refeição do buffet... No refeitório não tens opção porque a ementa é o que está estipulado.

E51: Sim. Mas se for no buffet depende. Se for de manhã temos hipótese se for à tarde só há pão e bolachas.

E58: Oh stora mas na refeição na fruta tem opção. Às vezes.

D3: A E58 diz que na fruta há opção.

E52: Nem sempre.

E58: Mas na comida não!

E51: Na comida não.

D3: No resto não.

E51: Não. Ou na salada também.

D3: Na salada também há escolha.

E59: Sim.

E58: Há. Tem muita salada.

E51: Pepino de um lado, pepino do outro. *[sorri]*

E54: E milho no outro.

D3: Normalmente trazem de casa, não estou a falar, que a maior parte de vocês almoça aqui, mas imaginem que vocês têm acesso à ementa e nesse dia sabem que não gostam mesmo do que lá está. Trazem de casa ou compram.

E59: Trazemos de casa.

E51: Nem trago de casa, nem compro.

E52: Pois.

D3: Então e se não gostares da refeição? Como a sopa e depois [

E58: [A fruta e o pão.

E51: Como a sopa, como um pão e ... com salada, com alguma coisa lá dentro, sei lá.

D3: Com a salada, não é se não gostas do resto e a fruta.

E51: Não. Eu normalmente não como fruta fora de casa.

D3: Não.

E51: Não.

D3: E por exemplo a meio da manhã ou da tarde trazes de casa ou vais ao bufete buscar?

Ou não comes?

E51: Trago sempre de casa.

D3: E52.

E52: Na cantina se não gostar levo duas sopas e depois [

D3: [Levas... ah! Duas sopas.

E52: Ou então tento comer.

D3: E por exemplo a meio da manhã e da tarde?

E52: Trago de casa.

D3: Mais? E59.

E59: Eu não como.

D3: Não comes de manhã.

E59: Nem á tarde.

D3: Posso só acrescentar aqui uma pergunta? [*dirigindo-se a I*] Vocês todos tomam pequeno-almoço?

E59: Sim.

E62: Sim.

E58: Às vezes.

E56: (...)

E58: Agora sim.

D3: Por sistema.

E53: Eu nunca tomo.

D3: Seja ele o mais ou menos adequado. Não estou a por aí a questão. Há alguém que com frequência vem para a escola sem tomar o pequeno-almoço?

E50: Eu tomo sempre o pequeno-almoço.

D3: E51.

E51: Eu se tiver tempo tomo, senão [

D3: [Não tens preocupação de te levatares mais cedo para tomar o pequeno-almoço?

E51: Não [*ri-se*]

D3: Então é assim, se te levatares mais tarde paciência.

E51: Não. Eu acordo sempre aquela hora. Se tiver tempo [

D3: [Então mas tens mais vezes tempo [

E51: [Não porque eu ás vezes quando deixo a mala para fazer ou quando[

D3: [Não foi isso que te perguntei. Com mais frequência tens tempo ou não?

E51: Tenho.

D3: Então normalmente até tomas. Lá um dia ou outro ...

E51: Pois.

D3: E54.

E54: Eu normalmente não como nada. Espero pelo fim da primeira aula e vou ao buffet comprar.

D3: Só às dez. Estamos a falar às dez horas certo?

E54: [Acena afirmativamente]

D3: E55.

E55: Tomo, porque se não tomar fico mal disposta.

D3: E56.

E56: Normalmente não tomo.

D3: Não tomas?

E56: [Acena em concordância]

D3: Então quando tornas a comer?

E56: Ao meio-dia.

D3: Só ao meio-dia?

E56: [Acena afirmativamente]

D3: E57.

E57: Quase nunca tomo. Só ao Domingo que é quando tenho tempo para fazer.

D3: E depois comes aqui a que horas?

E57: Às vezes como a meio da manhã, outras só ao meio-dia.

E58: Como eu segui o conselho da stora. Não é?

D3: Ah?

E58: Como eu segui o seu conselho [ri-se] e não comia nada isso vai-te fazer mal [dirigindo-se a E57] (...) agora como mas mesmo só um bocadinho. Antes não conseguia,

agora consigo mas só um bocadinho. Normalmente ou é um copo de leite normal e quatro bolachas ou quê. Ou um pão só.

D3: Mas fazes um esforço.

E58: Porque se não...

D3: E59.

E59: Tomo sempre.

D3: Tomas sempre.

E59: Sempre.

E58: Só tomo leite com cereais quando acordo cedo, tipo 6.30.

D3: Agora se tivessem possibilidade de trazer de casa ou se tivessem possibilidade de ter aqui aquilo que queriam, de alimentos, o que é que costuma escolher para comer?

E51: Mas não tem a ver com os alimentos preferidos, é refeições?

D3: Não. O que costuma escolher. Vamos imaginar a meio da manhã, quem costuma trazer de casa ou quem consome aqui no buffet que é mais (...), o que é que costuma trazer ou o que é que costuma escolher? E51.

E51: Bolachas. Não de manhã é pão.

D3: De manhã é pão. A meio da tarde é que é bolachas?

E51: Sim.

D3: Pão com quê?

E51: Pão queijo e chouriço.

[risos]

D3: Com queijo e chouriço?

E51: Sim.

D3: E bolachas que tipo de bolachas?

E51: Água e sal. E um sumo ou iogurte.

D3: Ou um iogurte.

E51: É mais iogurte. Agora tem sido mais sumo.

D3: Que estamos no verão.

E51: Exato.

D3: E56.

E56: Um lanche, um Bongo (...)

D3: Um lanche, um bongo ou um?

E56: Grosso.

D3: E57.

E57: Quando trago, trago pão com manteiga.

D3: Eu já perguntei, aí não perguntei nada. Se vocês não gostarem da refeição da cantina o que fazem?

E51: Já perguntou.

D3: Já perguntei sim senhora. Ou era duas sopas, a fruta e os vegetais ou então não comiam mesmo certo? Ou então traziam de casa ou qualquer coisa. Vamos então às compras dos alimentos. Quanto às compras dos alimentos vocês costumam ir às compras com os vossos pais?

E51: Sim.

E54: Não.

D3: Um de cada vez. E50.

E50: Às vezes.

D3: Mas é com mais frequência ou menos frequência?

E50: Mais frequência.

D3: E51.

E51: Sim vou sempre com a minha mãe. A minha mãe vem-me buscar e vamos as duas.

D3: Vais sempre. E52.

E52: Às vezes.

D3: Mas é para mais ou para menos?

E52: Para menos.

D3: E54.

E54: Não porque ela vai sempre no tempo das aulas.

D3: Portanto a E54 nunca vai. E55.

E55: Sim.

D3: E56.

E56: Sempre.

D3: E57.

E57: Às vezes, porque há vezes em que vai com o meu irmão.

D3: Vai mais vezes com o teu irmão ou contigo?

E57: A maior parte é em casa.

D3: Ai não vais. E58.

E58: A maior parte das vezes.

D3: E59.

E59: Às vezes.

D3: Mas o às vezes é muito relativo, com muita ou pouca frequência?

E59: Com pouca frequência.

D3: Agora quem vai e quem disse ia. Quero saber se ajudam a escolher os alimentos e no caso de ajudarem, que tipo de alimentos ou bebidas ajudam a escolher. E56.

E56: Eu ajudo a escolher.

D3: E que tipo de alimentos ou bebidas ajudas a escolher? Só os que gostas ou em geral?

E56: Em geral todos.

D3: E58.

E58: Todos mas quando é mais para uma refeição ou isso ela dá mais a opinião. Por exemplo temos uma coisa lá em casa. Ao sábado sou eu que escolho a refeição. Então é sempre pizza ao sábado. Só à noite. E depois é ela que escolhe as refeições todas e de resto para o lanche e para essas coisa e para o pequeno-almoço e isso sou eu que escolho. È sempre [

D3: [Então quando vais às compras tens sempre a preocupação de escolher coisas para o pequeno-almoço ou para o lanche.

E58: Porque ela deixa. Mas as refeições é ela.

D3: Mas então para as refeições nem sequer te pergunta escolhe os alimentos em função das refeições que vai fazer.

E58: Sim.

D3:E51.

E51: Eu ajudo no meu pequeno-almoço porque normalmente a refeição em si é a minha avó que compra e eu não vou às compras com a minha avó, só com a minha mãe.

D3: E52, parou. Em casa vocês conseguem sempre comer... Sempre. Comer os alimentos que mais gostam?

E51: Não.

D3: Pensem nos vossos alimentos preferidos e se conseguem sempre comer? E51.

E51: A minha avó por exemplo faz batatas fritas uma vez por semana.

D3: Então não consegues comer sempre.

E51: Não.

D3: E50.

E50: Não porque a minha mãe não pode fazer sempre a mesma comida todos os dias, não é?

D3: E o que é que mais gostas?

E50: Aquilo que eu mais gosto ela faz poucas vezes, nem é uma vez por semana. Talvez uma ou duas vezes por mês.

D3: Mas não faz porquê. É saudável ou não saudável?

E50: È saudável, é bacalhau à Brás mas demora muito tempo a fazer e ela faz poucas vezes que não tem tempo.

E58: Tem batatas fritas.

D3: Então por uma questão de tempo.

E50: Sim.

D3: E52.

E52: Não.

D3: E54.

E54: Sim. Quando não faz não como.

[risos]

E54: Ou (...) outra coisa.

D3: Ah, tens sempre alguma coisa para te socorreres. E55.

E55: Algumas vezes. O meu alimento preferido é salmão mas nem toda a gente gosta em casa.

D3: Então é só de vez em quando. E58.

E58: É como a E51. À semana ... ao sábado tem o que eu quero que ela deixou. Depois há um dia que tem que ser peixe. Que ela escolheu também. E depois os outros é ela que diz o que vai fazer. Tem de ser sempre um dia de peixe e um dia de carne.

D3: E59.

E59: A mim nem sempre. Só posso comer fritos e isso de mês a mês.

D3: Então tens restrições. Certo?

E59: Sim.

D3: Como decidem... Portanto aqueles que conseguem normalmente decidir. Como decidem o que comer em casa? Por exemplo hoje ao jantar vocês irão decidir o que irão comer ou essa decisão é feita pelos vossos pais? Já vimos que a E58 só mesmo ao sábado. O resto não tem poder de decisão nenhuma. E os restantes, alguém pergunta o que vocês querem? E51.

E51: Não. Normalmente ninguém tem opinião lá em casa. Só a minha avó. É ela que faz o jantar então é ela ... mas quando a minha avó está fora, a minha mãe pergunta sempre a minha opinião.

D3: E52.

E52: A minha mãe pergunta de vez em quando o que há-de fazer para o comer, para o jantar e eu digo.

D3: E quando tu dizes aceita? Quando em casa disponível claro.

E52: De vez em quando sim. Outras vezes não.

D3: E55.

E55: Sim.

D3: E57.

E57: Às vezes.

D3: às vezes tens poder de decisão.

E57: Conforme. Quando a minha mãe não sabe o que há-de fazer ela pergunta para ouvir opiniões diferentes e depois ela escolhe.

D3: E normalmente pende mais para a tua escolha ou não?

E57: Não.

E58: Também há dias em que faço o jantar.

D3: Está bem. Nesse caso decides tu, Não?

E58: Claro!

D3: Ou tens já a ementa definida para jantar?

E58: Não a minha mãe não me diz.

D3: Ah, escolhes o que queres. O que houver em casa [

E58: [Normalmente o que é mais rápido.

D3: Agora vou fazer outra questão. Como são as refeições em vossa casa? Cozinha-se ou vai-se buscar fora? Não quer dizer que de vez em quando não se altere. E sozinhos ou em família? E51.

E51: Cozinha-se e em família.

E58: Stora, pode repetir?

D3: Se se cozinha ou vai-se buscar fora. Há pessoas que vão sempre buscar fora. Normalmente vão buscar fora ou normalmente cozinham? E se é cada um à sua hora ou em família. Esperam uns pelos outros e aquela hora têm preocupação de estar.

E51: Oh stora. Ah não a maior parte é mas às vezes [

D3: [Não quer dizer que de vez em quando não possa ser, não é?

E51: Mas eu quando vou para casa da minha tia, que é em Peniche, eu e o meu primo almoçamos só os dois.

D3: Mas isso é diferente.

E51: Sim.

D3: Mas por sistema em casa costumam almoçar todos?

E51: Sim.

D3: Ou jantar todos?

E51: Sim.

D3: Claro durante a semana é inviável.

E51: Sim. Durante a semana é com os amigos.

D3: E50.

E50: Cozinha-se e é em família.

D3: E52.

E52: Cozinha-se e de vez em quando tipo ... como eu sozinho ou a minha irmã. Eu sozinho de vez em quando por causa dos treinos à semana.

D3: Mas se não houver esse problema dos treinos.

E52: Em família.

D3: E54.

E54: Eles comem em família e eu não.

E51: Ela é a ovelha negra.

E54: Não primeiro a mesa é muito pequenina e existe muita gente lá em casa. Ficamos muito apertados e eu estou sempre no PC e só como depois deles comerem.

E58: Coitadinha.

E54: Eu como porque eu quero.

D3: Então tu preferes comer sozinha do que em família?

E54: Não, é que eu estou sempre ao computador. E só vou lá quando já não tem [

E51: [Não stora é que a E54 [

D3: [Então mas tuas podias estar no computador a seguir.

E51: Não stora é que a E54 houve sermões à mesa ao jantar. Então por isso (...)

E54: Pronto às vezes, é uma das razões, que a minha mãe está sempre a mandar vir.

D3: Então tu foges a esses. E55.

E55: Cozinha-se em família.

D3: E56.

E56: Cozinha-se e em família.

D3: Mais alguém? E59.

E59: Cozinha-se em família menos às quartas-feiras.

D3: Por uma questão de ...

E59: Aulas. Eu chego a casa como e pronto.

E58: A mim também é em família.

D3: Mas normalmente.

E59: Normalmente pois.

D3: Vocês ajudam a cozinhar em casa?

E54: Não.

E59: Sim.

D3: E no caso de ajudarem, que alimentos ou refeições vocês gostam de fazer? Vamos láver, primeiro quem ajuda em casa. Não quer dizer que seja sempre. Mas de uma maneira geral. E50.

E50: Ajudo às vezes. E o que costumo fazer é sobremesas.

D3: Mas se não tiver sobremesas ajudas na mesma?

E50: Sim, se a minha mãe pedir ajuda.

D3: Mas voluntariamente não te ofereces?

E50: Às vezes pergunto.

D3: E51.

E51: Eu não ajudo porque a minha avó diz que não me quer na cozinha porque eu sou um perigo.

D3: Tem os seus motivos. E55.

E55: Sim ajudo e normalmente faço saladas.

D3: E gostas mais de fazer o quê?

E55: Saladas.

D3: As saladas então são da tua responsabilidade.

E55: Sim.

D3: E56.

E56: Não.

D3: Não ajudas?

E56: [*acena negativamente*]

D3: E57.

E57: Ajudo e o que eu gosto mais de fazer é pudim de chocolate.

D3: Ajudas e é a fazer sobremesas, pudim de chocolate. Mas sem ão for sobremesas ajudas na mesma.

E57: Acena afirmativamente.

E51: Oh stora eu também ajudo a fazer bolos.

D3: Só ajudas a fazer bolos... a tua avó não te quer mesmo lá.

E51: Não. Mas bolos como quê, uma vez de três em três meses.

D3: Então não é normal, não ajudas com frequência. E58.

E58: Ajudo mas às vezes faço sem ser necessidade. Por exemplo falam numa coisa e eu quero fazer outra. Mas é sobremesas e que quero fazer (...)

D3: E fazes.

E58: Faço. Assim já sei quando for preciso faço.

D3: (...) sobremesas.

E58: Já estou a aprender a fazer salame de chocolate.

D3: O quê?

E58: Eu e o W vamos fazer salame de chocolate.

D3: Então também quero provar.

E58: Ok.

D3: Vocês acham que os vossos pais se preocupam com os alimentos ou bebidas que vocês comem ou bebem?

E51: Stora, podia repetir do início?

D3: Os vossos pais preocupam-se com os alimentos ou bebidas que vocês comem ou bebem? Por exemplo existem alguns alimentos que não podem comer sempre que queiram?

E59: Sim.

D3: Outros que os vossos pais dizem-vos para comer menos? E dentro desses quais. Portanto para já os vossos pais conversam com vocês sobre a alimentação e é uma preocupação para eles. E se muitas vezes não vos deixam consumir aquilo que vocês querem. E51.

E51: Por exemplo, a minha mãe desde pequenina que eu pronto ... a minha mãe não me deixa beber Coca-Cola e eu então habituei-me à ideia e agora nem ...

D3: Então Coca-Cola estava fora de questão.

E51: Sim. Agora já nem eu ligo á Coca-Cola.

D3: Mas ela apresentou-te alguma razão?

E51: Ela diz que aquilo tem cafeína, eu sei lá.

D3: Só por causa da cafeína.

E51: Se lá, eu não me lembro. E há alimentos que ela ... por exemplo quando era pequenina gostava de ervilhas mas eu ... uma vez acordei e disse que não gostava e então a minha mãe agora diz que enquanto eu não lhe der uma razão ...

D3: Válida?

E51: Válida. Que tenho que comer.

E58: Comes.

E51: Obrigá-me a comer.

D3: E apresentou-te algum motivo para comer? É porque realmente [

E51: [Não, não porque a minha mãe diz que quando eu era pequenina comia muito bem ervilhas.

D3: Portanto agora não há nenhum motivo para não comeres.

E51: Exatamente.

Enjoaste.

E51: Não, foi uma vez eu acordei e disse que não gostava.

D3: E58 os teus pais conversam contigo sobre a alimentação?

E58: Se conversam?

D3: Se se preocupam contigo sobre a alimentação?

E58: Sim. Os meus pais, a minha mãe pronto. Eu tinha o hábito de comer leite com cereais e pronto não comia mais nada. Era só isso. Então a minha mãe tirou-me o leite com cereais (...).E agora já ando melhor.

D3: E apresentou-te algum motivo? Era porque não podia ser só aquilo, é?

E58: Pois porque eu não comia mais nada. Está a ver? Era só leite com cereais. Agora tenho leite com cereais mas proibiram-me o *ketchup*.

D3: E agora vamos imaginar que o vosso alimento preferido vocês podem consumir sempre que quiserem. Algo que vocês gostam e que à partida não é saudável, vamos imaginar, e que vocês podem consumir sempre que quiserem. Por exemplo vocês gostam muito de chocolate e podem comer sempre chocolate à descrição. Portanto não há a vossa mãe ou o vosso pai a dizer que vocês não devem comer, não comam e vos proibam de comer.

E51: Sim a minha mãe pronto fala muito comigo sobre a alimentação saudável ela pronto diz que há certos alimentos que eu posso ingerir mas que devo de ingerir menos.

D3: Moderadamente. 61.

E59: Eu quase nunca posso ingerir chocolate.

D3: Nunca de deixam [

E59: [Não. Porque o meu pai é diabético e eles não me deixam comer assim muito. Têm medo que [

D3: [É uma medida de prevenção.

E59: [*Acena afirmativamente*]

D3: E58.

E58: É um mimo, é o chocolate só. Mais nada.

D3: Mas deixa-te comer chocolate sempre que quiseres?

E58: Sim. Tenho lá uma gaveta. E para quem vem lá a casa a minha mãe ... [*gesticula com as mãos como se oferecesse*] chocolate.

D3: Então não te restringe o chocolate.

E58: Não.

E51: Vou começar a ir uma vez por semana a tua casa.

E58: Só quando ela vê que eu como muito ela avisa. Mas isso eu sei. Mas há sempre chocolate.

D3: Eu disse chocolate mas como disse outro exemplo qualquer, atenção.

E58: Não mas chocolate é o meu alimento preferido.

D3: Olhem a I vai fazer uma questão.

I: Agora à pouco a E57 e agora já não me recordo da outra menina disseram que não comem pequeno-almoço com regularidade. Os vossos pais sabem desse facto?

E56: Sim.

E57: Sabem.

I: E nunca vos falaram sobre isso?

E56: Dizem que tenho de comer pequeno-almoço antes de sair de casa.

I: Portanto preocupam-se com o facto de vocês não comerem pequeno-almoço. Mas vocês continuam a não tomar o pequeno-almoço. É isso basicamente?

E57: É.

E56: É.

E51: A minha mãe manda vir comigo quando eu não tomo pequeno-almoço.

I: Ok. Eles preocupam-se. É uma decisão vosso não tomar pequeno-almoço.

D3: Apesar de vos alertarem vocês continuam a fazer aquilo que vos apetece.

E56: Não.

D3: Estamos a falar do pequeno-almoço. Se os pais até dizem que devem tomar o pequeno-almoço antes de ir para a escola mas vocês continuam a não tomar o pequeno-almoço ... o poder de decisão é vosso.

Agora, estou a falar todos os dias. Vocês comem fruta e vegetais todos os dias? E51.

E51: Fruta como todos os dias depois do jantar. Só.

D3: Então comes uma peça de fruta por dia.

E51: Não às vezes como uma pêra e uma laranja.

D3: Então vamos lá ver se eu te entendo. Durante o dia só comes fruta à noite.

E51: Só.

D3: E fim de semana?

E51: Também. Não. Ao fim de semana como ao meio dia e ao jantar, se almoçar em casa.

D3: Se não almoçares em casa não há ...

E51: Não.

D3: A fruta, fora não.

E51: Não .

D3: Portanto ao jantar comes duas peças de fruta. E vegetais?

E51: Jantar, como frequentemente.

D3: Não, não aqui diz todos os dias.

E51: Salada conta?

D3: Claro.

E51: Então como.

D3: E52.

E52: *[acena negativamente]*

D3: Não puseste o dedo no ar?

E52: *[acena negativamente]*

D3: E54.

E54: Eu como na cantina. Ou como sempre um bocadinho de alface ou milho.

D3: E fruta?

E54: Não.

D3: Não tens por hábito comer fruta. Todos os dias não comes e de vez em quando.

E54: Depende quando tiver aquilo que eu gosto como mas[

D3: [E o que é que tu gostas?

E54: Maça ...

D3: Então não tem com muita frequência maça?

E52: Tem.

E54: Às vezes. Eu e o meu pai gostamos daqueles verdes que é ácido e a minha mãe não gosta. Então às vezes compra de uns (...)

D3: E na cantina.

E54: Não. Não são daquelas verdes. (...)

D3: E55.

E55: (...)

[alguns alunos confidenciam entre si]

D3: Ai eu não ouço a E55, desculpem. Tem que se ouvir para a gravação.

E55: Vegetais como todos os dias. Fruta não.

D3: Então normalmente comes quantas peças de fruta por dia, normalmente.

E55: Nenhuma.

D3: Às vezes é nenhuma. E56.

E56: Como vegetais na salada e fruta como todos os dias.

D3: Vegetais na salada e fruta?

E56: Todos os dias.

D3: E quantas peças de fruta comes por dia?

E56: Duas.

D3: E comes aqui por exemplo?

E56: Não, como em casa.

D3: Aqui na cantina não?

E56: *[Acena negativamente]* As maçãs estão podres.

[risos do grupo]

D3: Não há só maçãs.

E56: Mas está quase tudo podre. As bananas estão amassadas.

E58: Não é podre.

E59: (...)

E51: Não é ser podre professora mas eu nunca me habituei. Já quando andava num colégio interno só comia mesmo lá, num ...

D3: E58.

E58: Salada a maior parte das vezes [

D3: [Não, aqui diz todos os dias.

E58: Fruta é sempre.

D3: Fruta sempre, vegetais nem sempre. E59.

E59: Eu como fruta todos os dias e alface é só na escola.

D3: Alface é só na escola. Porquê em tua casa não fazem?

E59: fazem mas prefiro comer na escola porque se não gostar muito da comida já tenho ... desenrasco-me.

E58: Só como vegetais uma vez por semana.

D3: Agora a vossa mãe come fruta e vegetais todos os dias?

61: Sim.

D3: Faz parte da alimentação da vossa mãe? A fruta e vegetais todos os dias? E51. Claro que ao almoço vocês só sabem muitas vezes ao fim de semana. Certo? Mas têm o jantar e durante o fim de semana.

E51: A minha mãe vegetais tal como eu, come todos os dias.

D3: Fruta?

E51: A fruta não. Fruta ... não. Só se a minha irmã pedir é que ela come.

D3: Pedir como?

E51: Porque é assim a minha irmã não come uma peça de fruta inteira.

D3: Ah já percebi. E52.

E52: À noite a minha mãe come fruta todos os dias.

D3: Come sempre fruta.

E52: [*acena afirmativamente*]

D3: E vegetais?

E52: De vez em quando.

D3: E ao fim de semana também só come à noite ou ao almoço e jantar?

E52: Come depois de jantar e ao meio-dia de vez em quando só.

D3: E55.

E55: Vegetais a minha mãe come todos os dias. Fruta só come de vez em quando.

D3: E56.

E56: Come fruta e vegetais normalmente todos os dias. Nem sempre.

D3: *[chama a atenção de alguns alunos que confidenciavam]*

E51: Oh stora mas ao fim de semana a minha mãe come ao almoço.

D3: Fruta?

E51: Sim.

D3: Agora a vossa mãe come cinco peças de fruta por dia?

E59: Eh também!

E58: Não.

D3: Aqueles que disseram que come fruta. Normalmente quem come fruta ... cinco peças por dia. E51.

E51: Não.

D3: Achas um exagero? É impensável comer cinco peças de fruta por dia?

E51: Para mim era.

D3: Para a tua mãe também era descabido?

E51: Para a minha mãe era... também era muita ... *[durante o discurso gesticula e desenvolve expressões faciais que expressam que a ideia seria pouco exequível]*

D3: Muita fruta.

E51: Sim.

E52: Não.

[uma aluna não autorizada a participar intervém questionando a docente]

D3: E52.

E52: Não.

D3: Não come as cinco peças de fruta. Normalmente come quantas?

E52: Depende. De vez em quando à tarde come uma, de vez em quando ao meio-dia e depois à noite.

D3: E55.

E55: Não.

D3: Digam-me uma coisa vocês acham que é disparatado ou é pouco saudável comer cinco peças de fruta por dia?

E59: Não.

E58: É disparatado.

D3: Estou a falar de fruta. Estou a falar de fruta desde maçã, laranja, pronto fruta. Não é de frutas exóticas. Estou a falar de fruta que se pode ter acesso todos os dias e consumir todos os dias. Não estou a falar de um morango ou de uma uva, estou a falar de uma porção, de um conjunto de morangos, de um cacho de uvas. Acham que é disparatado?

E51. No vosso caso ou no caso dos vossos pais.

E51: Eu acho que devíamos comer uma peça de fruta a cada refeição.

D3: Então quantas refeições é que estamos a falar?

E51: Cinco.

E58: Ia! [*discordando totalmente*]

D3: Cinco refeições?

E51: Pequeno-almoço [

D3: [Pronto, então deves comer em todas as refeições uma peça de fruta.

E51: Sim.

D3: Não é descabido?

E51: Não. Mas eu acho que também [

E58: [Não dizem que faz mal comer só fruta?

D3: Então achas que cinco é exagero?

E58: É. Acho que é só ao almoço e ao jantar.

D3: Então duas peças.

E58: Fruta de manhã vai misturar tudo.

D3: [*chama a tenção de um aluno não autorizado a participar*]

E51: Mas por exemplo se nós ... eu acho que nós devíamos por norma mas acho [

D3: [Estou a perguntar se é saudável comer cinco peças de fruta por dia.

E51: É saudável. Mas acho também que é muita fruta num dia só.

D3: Então não é saudável.

E51: É SAUDÁVEL[

E58: [É um exagero[

E51:[PRONTOS PARA QUEM NÃO ESTÁ HABITUADO ... PORQUE HÁ PESSOAS

QUE COMEM[

D3: [Não vos estou a perguntar se vocês estão ou não habituados. Eu estou-vos a perguntar se é saudável.

E51: É.

E59: É.

D3: Faz parte de uma boa alimentação? Independentemente de nós termos uma alimentação correta.

E51: Sim.

E58: É muito stora.

D3: Achas descabido.

E58: [*gesticula em concordância*]

D3: Já não faz parte de uma alimentação saudável.

E51: Eu acho que faz parte de uma alimentação saudável.

E58: Três pelo menos.

D3: Cinco já é demais. Alguém tem mais alguma opinião?

E51: Eu acho que não acho que é saudável.

D3: Agora o vosso pai. Já vimos que algumas mães comem outras não e o vosso pai. Come fruta e vegetais todos os dias?

E51: Pode ser padraço?

D3: Pode. Faz parte da alimentação diária?

E51: Vegetais sim, fruta na maior parte das vezes.

D3: Vegetais sim, fruta nem sempre.

E52: Vegetais a maior parte das vezes e fruta vai à árvore e tira lá uma laranja e come.

D3: Meus meninos tenho dois minutos para acabar, só. E54.

E54: Fruta todos os dias, só.

E55: Vegetais às vezes. Fruta todos os dias.

D3: E56.

E56: Fruta todos os dias. Vegetais às vezes.

D3: Agora quero saber uma coisa. Vocês sabem que os jovens, principalmente os jovens, têm uma alimentação péssima. É um dado adquirido. Portanto como é que vocês poderiam apelar, façam-me uma campanha a nível de escola ou a nível nacional para apelar a uma alimentação saudável. Para vocês. Vocacionada para jovens.

E58: O quê.

D3: Para promover um melhor consumo, uma alimentação mais saudável. Que campanha é que se podia fazer?

E58: Mostrar exemplos de como Portugal está agora. Para as pessoas se mentalizarem, terem consciência [

D3: [Ou seja fazer uma campanha de choque, tipo choque?

E58: Sim.

E59: Sim.

D3: Passar imagens na televisão de pessoas [

E58: [Mostrar o antes [

E59: [Imagens chocantes [

D3: [Pessoas obesas com muita frequência certo?

E51: Não, não é pessoa é mesmo crianças.

D3: Crianças e jovens e mostrar problemas relacionados com a má alimentação.

E58: Ou então (...)

D3: E por exemplo a nível de escola?

E58: Ter mais variedade na comida.

D3: Mais variedade.

E51: As maçãs serem escolhidas ao pormenor.

D3: A fruta ser seleccionada.

E51: Não é bem seleccionada é que elas chegam ali e atiram.

[risos do grupo]

D3: Ai às vezes estão ... amassadas, assim moles.

E51: Parecem podres.

D3: Não é podres mas de terem sido jogadas ou qualquer coisa. Pronto pela minha parte

está. Está quase a acabar o tempo.

4. ANEXO IV

Descrição da ocupação profissional das figuras parentais

Ocupações definidas	Categorias Profissionais Contidas
Ocupação 1	Ocupações profissionais Profissões liberais, dirigentes administrativos, patentes superiores das forças armadas, empresários, proprietários.
Ocupação 2	Ocupações técnicas e de gerência Chefes de secção, gerentes, peritos, técnicos, comerciantes, funcionários responsáveis.
Ocupação 3	Ocupações qualificadas Profissões auxiliares qualificadas ou especializadas, estudantes, empregados de escritório e do comércio, encarregados.
Ocupação 4	Ocupações semiqualficadas Operários semiqualficados (motoristas, cozinheiros, subalternos das forças armadas e de segurança, artesões).
Ocupação 5	Ocupações não qualificadas Operários braçais e outros trabalhadores não especializados, rurais, empregadas domésticas, serventes.