

ULSNE CONSIGO

Alimentação saudável nas escolas e na comunidade

A alimentação saudável é fundamental para a promoção da saúde. Os hábitos alimentares corretos devem ser inculcados nas crianças desde tenra idade, contribuindo para que se tornem adultos saudáveis. Com esse propósito foi criado o PASSE - Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar, que está a ser desenvolvido pela Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste desde 2008.

Inculcar hábitos de alimentação saudáveis nas crianças e nas próprias famílias é um dos objetivos do PASSE - Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar. As nutricionistas Elisabete Ventura e Daniela Santos salientam as vantagens e a abrangência deste programa, direcionado para todos os níveis de ensino, desde o pré-escolar ao secundário.



O PASSE foi criado pelo Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde (ARS) do Norte e é aplicado em toda a zona Norte. No distrito de Bragança, cabe à ULS Nordeste desenvolver este programa. “Desde 2008 que está a ser aplicado em todas as escolas do distrito de Bragança”, assegura a nutricionista Daniela Santos.

O desafio das equipas que integram o PASSE é transmitir informação sobre os alimentos às crianças e, acima de tudo, inculcar hábitos alimentares saudáveis no seio da comunidade. “O programa trabalha o aluno diretamente, mas acaba por abranger também toda a envolvente, desde os encarregados de educação, aos vizinhos, na escola abrange também os professores, manipuladores de alimentos, cantinas, bares. Ou seja, nós trabalhamos quer a divulgação, quer a promoção de atividades com as crianças na comunidade e também os media”, explica a nutricionista Elisabete Ventura.



Escolhas mais saudáveis

Dotar as crianças de capacidade crítica para serem capazes de escolher os alimentos mais saudáveis para a Saúde é o principal objetivo do PASSE. “A criança aprende o que é uma alimentação saudável, mas também as atitudes e os comportamentos mais corretos”, acrescenta Daniela Santos.



Tendo em conta que a criação de hábitos demora algum tempo e exige acompanhamento, os profissionais de saúde envolvidos neste programa focam, igualmente, a sua atuação junto das famílias. “A família também é envolvida, porque se dizemos a uma criança para comer sopa e a família não come estão em causa as regras de uma alimentação saudável. Estas crianças levam trabalhos para casa para serem feitos pelos pais. E os pais também são chamados à escola para intervir e para no fundo todos terem a prática de uma alimentação saudável”, realça a nutricionista da ULS do Nordeste.

Conhecer os alimentos é um dos primeiros passos para que as crianças escolham aqueles que são mais ricos em nutrientes. “Trabalhamos com programas pré-estabelecidos, com sessões que vão variando de ano para ano, com metodologias que tendem a ser pró-ativas. Nos jardins-de-infância, EB1, EB2,3 e Secundário há materiais específicos que podem ser usados nessas sessões, que facilitam a aprendizagem a brincar”, explica Elisabete Ventura.

Este programa contempla ainda sessões no exterior em que as crianças brincam na natureza, de forma a entrarem em contacto com os alimentos saudáveis. “Promover aquilo que são os produtos da época, porque são mais ricos em termos nutricionais e também em termos de sabor. As crianças que vêem mais televisão por dia têm piores hábitos alimentares, porque escolhem alimentos altamente energéticos”, acrescenta a nutricionista.

Alimentação saudável é mais económica

Depois de a escola ter passado a oferecer uma maior quantidade de alimentos saudáveis – cortando nos fritos e apostando nos hortícolas – à comunidade escolar, quer nos bares, quer nas cantinas, e de em alguns casos ter banido a venda de produtos altamente calóricos dentro dos estabelecimentos de ensino, é necessário garantir que a educação alimentar tem continuação no seio familiar.



Nesse sentido, é importante desmistificar a ideia de que uma alimentação saudável é uma alimentação muito cara. Pelo contrário, alimentos saudáveis tendem a ser mais económicos. Já a comida processada/pronta a comer é mais cara e muito mais calórica.

A falta de tempo é outro motivo muitas vezes apontado pelas famílias para optarem por alimentos mais calóricos, em detrimento da confeção, por exemplo, de uma sopa. Esta é, segundo a nutricionista Elisabete Ventura, um problema fácil de ultrapassar com a adoção continuada de hábitos mais saudáveis, que depois de automatizados demoram menos tempo.

A par da alimentação, o PASSE atua também nas áreas da Psicologia, Saúde Oral e Exercício Físico.

Elisabete Ventura e Daniela Santos fazem um balanço positivo do trabalho desenvolvido nestes seis anos ao nível da educação alimentar e asseguram que o PASSE vai continuar a inculcar hábitos saudáveis junto das crianças e das famílias transmontanas.

