

ULSNE CONSIGO

Traz Montes de Saúde ensina crianças a comer de forma saudável

Promover a saúde das crianças ensinando-as a comer de forma saudável é o principal objetivo do programa Traz Montes de Saúde, que está a ser desenvolvido por nutricionistas da Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste nos jardins-de-infância do distrito de Bragança.

Ensinar as crianças a fazer escolhas alimentares saudáveis. É esta a missão do projeto Traz Montes de Saúde, que acompanha, durante três anos, as crianças dos jardins-de-infância do distrito de Bragança.

O programa, desenvolvido por nutricionistas da ULS Nordeste, teve início no ano letivo 2014/2015, nos jardins-de-infância de Mogadouro e da Santa Casa da Misericórdia de Vinhais, e vai agora ser alargado a um maior número de estabelecimentos de ensino.

Daniela Santos, nutricionista da ULS Nordeste, e António Velho, professor coordenador da equipa de Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas de Mogadouro, explicam os benefícios deste programa alimentar, que pretende ensinar as crianças a fazer escolhas alimentares saudáveis desde tenra idade. Com o Traz Montes de Saúde, os ensinamentos têm início aos 3 anos de idade e é garantido um acompanhamento anual até aos

6 anos, altura em que as crianças terminam o pré-escolar e ingressam no 1.º ciclo.

Um rastreio desenvolvido pelas nutricionistas da ULS Nordeste, no âmbito de um projeto de vigilância nutricional infantil, que abrangeu cerca de mil crianças das escolas do distrito de Bragança, dá conta que 35 por cento das crianças com 6 e 7 anos apresentam sinais de obesidade e 6 por cento apresentam sinais de magreza. “Os resultados são preocupantes. Nós queremos inverter a tendência de excesso de peso”, realça Daniela Santos.

Aprender a comer desde cedo

O programa Traz Montes de Saúde surge precisamente para que as crianças comecem a aprender a comer de forma saudável e equilibrada mais cedo. “Já atingimos 75 por cento das crianças com o programa alimentação saudável em Saúde Escolar, mas



só começa a partir dos cinco anos de idade. No entanto, os hábitos alimentares formam-se muito antes e desta forma seguimos as crianças ao longo de todos os ciclos escolares”, explica a nutricionista da ULS Nordeste.

É garantido o acompanhamento durante o pré-escolar com sessões específicas para cada ano. No primeiro ano, que abrange as crianças dos 3 anos de idade, os mais pequenos têm contacto com os diferentes alimentos. “Levamos os alimentos às escolas para que eles vejam, toquem, cheirem e experimentem o sabor. No fundo, as crianças descobrem os alimentos através dos cinco sentidos”, realça Daniela Santos.

No segundo ano, aprendem a comer guloseimas de forma saudável. Já no terceiro ano, as ações passam por incentivar dias equilibrados, elaborando e ordenando exemplos de refeições saudáveis.

Estas sessões são direcionadas para as crianças, mas também envolvem os pais, para que o trabalho que é iniciado na escola tenha continuidade em casa.

Durante a primeira experiência nos jardins-de-infância de Mogadouro e Vinhais, que abrangeu cerca de 30 crianças, as nutricionistas verificaram que há um grande desconhecimento por parte das crianças em relação a muitos alimentos. “Por exemplo, o dióspiro, que é um fruto transmontano, e que muitas crianças nunca provaram”, constata a nutricionista.

Neste sentido, as nutricionistas recorrem a produtores locais e levam às escolas produtos da época. Para o professor António Velho, a colaboração da ULS Nordeste com as escolas é imprescindível. “Os alunos têm que ter capacidade para saber escolher o melhor. Muitas vezes acontece que nas cantinas os pratos voltam praticamente cheios, porque as crianças não estão adaptadas aos sabores de certos alimentos”, realça o docente.

Educar o gosto

Daniela Santos acrescenta que há muitas crianças que têm uma alimentação monótona e têm resistência a provar alimentos novos. “Todas as crianças têm um paladar natural, que é inato. Todas as crianças gostam daquilo que é doce e têm aversão por aquilo que é amargo. Nessas idades verifica-se alguma neofobia alimentar, ou seja, rejeitam alguns alimentos”, constata a nutricionista, acrescentando que esta tendência pode ser contrariada através da imitação. “Durante o projeto piloto verificou-se que muitas crianças no início rejeitavam provar, mas pela imitação, porque os colegas comiam e diziam que era bom, começaram a comer esses alimentos e a pedir em casa”, assegura. Também na cantina das escolas se notou a diferença depois do início do Traz Montes de Saúde. “Verificou-se na cantina um maior

consumo de sopa e de hortícolas, sem ser necessário insistir com as crianças”, sublinha Daniela Santos, acrescentando que é possível educar o gosto. “As crianças devem provar 20 vezes até dizer não gosto. Pode não ser o alimento que a criança mais aprecia, mas se provar várias vezes vai habituar-se ao sabor”, assegura a nutricionista.

Escolhas saudáveis

António Velho salienta que este programa é fundamental para que no futuro os jovens optem por uma alimentação saudável. “Nós não queremos que eles nunca provem os chocolates ou os bolos. O que nós queremos é que eles não façam do bolo a refeição habitual. Ou seja, não queremos que vão a um café comer batatas fritas em vez de irem à cantina, onde podem comer uma refeição completa, com sopa, prato principal e sobremesa”, realça o professor do Agrupamento de Escolas de Mogadouro.

A nutricionista da ULS Nordeste acrescenta que proibir não é uma boa pedagogia. “Nós ensinamos a consumir os diferentes alimentos, de forma saudável, porque comer é uma ação social, psicológica, festiva, mas é ao mesmo tempo uma escolha consciente e responsável”, reforça Daniela Santos, acrescentando que o objetivo do programa Traz Montes de Saúde “é alargar a literacia no domínio alimentar e nutricional”.

