



Alimentação nas escolas

Autora:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla). Grupo PrevInfad

Tradução: Susana Rocha.

Antes do Verão, veio a público um documento de consenso entre os Ministerios de Sanidad y Educación, no qual se traçava um plano para melhorar a alimentação de meninas e meninos nas escolas. É uma iniciativa muito acertada já que a escola é um **lugar privilegiado** para que o aluno adquira conhecimentos relacionados com a saúde e nutrição.

A primeira parte refere-se às **cantinas escolares** definidas adequadamente como um serviço educativo complementar ao ensino. Nela fazem-se recomendações sobre a frequência com que devem servir-se os distintos alimentos tendo em conta as necessidades de rapazes e raparigas; a conveniência de evitar o excesso de fritos; o tipo de gorduras mais aconselhável; o tempo dedicado à refeição ou a necessidade de ter em conta situações especiais tais como algumas doenças ou alergias ou motivos religiosos na altura de planificar os menus semanais.

No entanto, o que mais repercussão teve na imprensa foi o projecto de regular outros alimentos que os menores podem adquirir na escola tanto nas **cantinas ou bares ou nas máquinas de venda automática**.

Para os profissionais de saúde, esta iniciativa é correcta.

Na sociedade actual, aumentou muito a prevalência da obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares e isto está muito relacionado com a alimentação. E o risco começa na infância, que é quando se estabelecem os hábitos.

É importante que as famílias e os responsáveis da educação se preocupem para que a alimentação dos estudantes seja saudável e equilibrada. Isto inclui assegurar-se de que os alimentos que haja em casa e na escola sejam saudáveis. O que há em casa começa no carro das compras, continua na despensa e termina na mesa. A escola inclui a cantina escolar, quando há, e os bares e máquinas automáticas. Em ambos os meios se devem oferecer frutas, verduras, legumes, guisados caseiros equilibrados, pão e lacticínios. Se há coerência, os alunos tomá-los-ão e aprenderão que são alimentos saudáveis. Pelo contrário, se em todo o lado há ao seu alcance chocolates, gelados, bolos, sumos de pacote e refrigerantes, o mais provável é que os prefiram pois todos gostamos de doces! E eles ainda não sabem o que é ou não conveniente para a sua saúde.

Além disso, consideramos que é necessário fazer mais esforços para proporcionar educação nutricional às famílias, de maneira que não só saibam qual é o menu da semana mas também porque se planificou assim, como complementá-lo ao jantar, chaves e sugestões para que a alimentação de toda a família seja mais saudável.

Também nos parece muito importante que de forma paralela se incremente a **actividade física** na escola e fora dela, na vida quotidiana. Que os menores e suas famílias saibam que manter-se activos, jogar, caminhar, correr e fazer desporto é óptimo para a saúde do corpo. Que melhora o humor, facilita a integração e ajuda a prevenir muitas doenças crónicas.

Não é de estranhar que em troca, o **sector industrial** se queixe pois temem perder um sector de vendas. Com este tipo de notícias parece que os seus produtos são nocivos enquanto que quando se publicou a estratégia Naos¹ (um plano do Ministerio de Sanidad, de 2005; desenhado para prevenir a obesidade) tinha-se destacado que “não há alimentos bons e maus, mas sim dietas bem ou mal equilibradas”.

Mas insistimos: as crianças não devem tomar as decisões sobre a sua alimentação. No entanto são bombardeados pela publicidade. Há produtos desenhados “para eles” mesmo que não sejam necessários e possivelmente estejam entre os alimentos que de deveriam tomar muito poucas vezes. No fim de contas, eles não têm idade suficiente para entender a informação nutricional, não sabem o que é um menu saudável ou uma dieta equilibrada. Por isso é lógico que os protejamos. Alguém tem que ajudá-los a eleger o mais saudável e por isso é adequado confirmar-se que o que têm à mão o é. E para facilitar as opções, retiram-se os alimentos com excesso de gorduras e açúcares.

No entanto, não basta proibir alguns produtos, exercendo um paternalismo sobreprotector com os estudantes. É muito importante informar e sensibilizar as famílias. Explicar-lhes os objectivos destas medidas. Desenhar outras para facilitar que todos possam eleger mais

1. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2005. Accesível em <http://www.naos.aesan.msp.es/naos/ficheros/investigacion/publicacion1estrategianaos.pdf>

facilmente as opções mais saudáveis: mais ciclovias para deslocar-se em cidades e vilas, parques seguros para brincar ao ar livre, instalações com horário adaptado para fazer desporto depois das aulas ou de trabalhar, política de preços acessíveis nos produtos frescos, especialmente as frutas e legumes.

Consideramos necessário que uma das primeiras actuações deve ser a de **informar as famílias**, em linguagem clara e compreensível, das questões que preocupam os responsáveis da saúde pública relativamente à saúde e alimentação dos meninos e meninas de hoje, que serão adultos de amanhã. Se as pessoas dispõem de informação clara e verídica, poderão tomar decisões na altura de escolher um menu saudável.

No entanto, mesmo para quem tem as ideias muito claras, há muitos factores que constituem **barreiras para fazer uma alimentação saudável e equilibrada**. Por exemplo, os distintos horários de trabalho e escola, que impedem realizar refeições em família de forma habitual. Ou os estilos educativos mais permissivos, em que cada membro da família come o que lhe apetece. Ou o preço de alguns produtos. Ou a pressão da publicidade e ofertas tentadoras, que incluem preços atractivos. No mundo actual é muito difícil “comer saudável” porque continuamente há oportunidades para comer mais do que o necessário: alimentos apetecíveis, baratos e fáceis de encontrar com muitas calorias; festas e celebrações em redor da comida quase todas as semanas; restaurantes com ofertas 2x1; máquinas, quiosques, auto-serviços; e um longo etcétera.

Da **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria** (AEPap) gostaríamos de contribuir com comentários e esclarecimentos que ajudem as famílias a entender o objectivo destas campanhas de saúde

pública.

Estas são as **recomendações para as famílias da AEPap**

- 1) É fundamental tomar um **bom pequeno-almoço** ao começar o dia.
- 2) Se se come bem ao pequeno-almoço, pode não ser necessário tomar nada a meio da manhã, já que em poucas horas vem o almoço. **O recreio é para brincar**.
- 3) O lanche mais saudável no recreio é a **fruta**. Ou uma sandes. Também se pode tomar um iogurte ou leite. Mas se nos apercebemos, os meninos e meninas tomam geralmente pouca fruta e muitos lacticínios ao longo do dia. É melhor dar-lhes mais uma oportunidade para comer fruta.
- 4) **A melhor bebida é a água**. Tira a sede, não produz cáries, não engorda nem tira o apetite. Ao contrário de todas as outras bebidas doces.
- 5) **As pirâmides nutricionais** oferecem um guia sobre a frequência com que devem tomar-se os distintos tipos de alimentos. Nelas os alimentos que se devem tomar diariamente estão na base e na parte mais alta aqueles que são para consumo ocasional (menos de uma vez por semana). Aí estão os gelados, os doces, os refrescos, bombons, pastéis, rebuçados, gomas, açúcares e gorduras em geral.
- 6) A **actividade física** é fonte de saúde, além disso melhora o humor e a auto-estima. É conveniente que se realize pelo menos uma hora por dia de actividade física enérgica, e melhor se é ao ar livre.

Além disso, em números próximos da nossa revista publicar-se-á uma série de artigos relacionados com a alimentação.

