

Alimentația în centrele școlare

Autoarea:

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

Traducerea: Daniela Florentina Pruteanu

Înainte de începutul verii s-a făcut public consensul între Ministerele de Sănătate și Educație, în care se punea problema unui plan de îmbunătățire a alimentației fetelor și băieților din centrele școlare. Este o inițiativă foarte potrivită, deoarece școala este un **loc privilegiat** în care elevii să achiziționeze cunoștințe legate de sănătate și nutriție.

Prima parte se referă la **cantinele școlare** definite în prezent ca un serviciu educativ complementar sistemului de învățământ. În ea se fac recomandări privind frecvența cu care trebuie servite diversele alimente ținând seama de necesitățile fetelor și ale băieților; convenția de a evita excesul de prăjeli; tipul de grăsimi recomandate; timpul dedicat mănăririi sau necesitatea de a ține cont de situațiile speciale cum ar fi anumite boli sau alergii sau motive religioase în momentul planificării meniurilor săptămânale.

Totuși, ceea ce a avut cea mai mare repercusiune în presă a fost proiectul despre regularizarea altor alimente pe care minorii le pot obține în școală atât în **cantine sau chioșcuri, cât și de la automate.**

Pentru profesioniștii din sănătate, această inițiativă este potrivită. În societatea de astăzi, a crescut mult prevalența obezității, diabetului și bolilor cardiovasculare și acest lucru este în relație strânsă cu alimentația. Și riscul începe din copilărie, care este perioada în care se formează deprinderile.

Este important ca familiile și responsabilii de educație să vegheze ca alimentația școlarii să fie sănătoasă și echilibrată. Aceasta implică garanția că alimentele care există în casă și la școală să fie sănătoase. Ceea ce există în casă începe în căruciorul de cumpărături, continuă în provizii și ajunge pe masă. Școala include cantina școlară, acolo unde există, și chioșcurile și automatele. În ambele ambiente trebuie oferite fructe, verdețuri, legume, mâncăruri echilibrate gătite în casă, pâine și produse lactate. Dacă există coerență, școlarii le vor consuma și vor învăța să mănânce sănătos. Dimpotrivă, dacă peste tot găsim la îndemână ciocolate, înghețate, produse de patiserie, sucuri îmbuteliate și răcoritoare, cel mai probabil este să le prefere pe acestea, pentru că tuturor ne place dulcele! Și ei încă nu știu ceea ce este sau nu convenabil pentru sănătatea lor.

În plus, considerăm că este necesar să se facă eforturi mai

mari pentru a oferi educație nutrițională familiilor, astfel încât nu doar să cunoască care este meniul săptămânii, ci și de ce a fost astfel planificat, cum să îl completeze la cină, puncte cheie și sugestii pentru ca alimentația întregii familii să fie mai sănătoasă.

De asemenea ne pare foarte important ca în paralel să crească **activitatea fizică** în școală și în afara acesteia, în viața cotidiană. Ca minorii și familiile lor să știe că a se menține activi, a se juca, a se plimba, a alerga și a face sport este minunat pentru sănătatea corpului. Că îmbunătățește starea de spirit, facilitează integrarea și ajută la prevenirea multor boli cronice.

Nu este de mirare că în schimb, **sectorul industrial** se plânge pentru că se tem să nu piardă un sector de vânzări. Cu acest fel de știri pare că produsele lor sunt nocive în timp ce, când s-a publicat strategia Naos¹ (un plan al Ministerului Sănătății, din 2005; destinat prevenirii obezității) se evidențiască că "nu există alimente bune și rele, ci diete bine sau prost echilibrate".

Dar, insistăm: copiii nu trebuie să ia decizii privind alimentația lor. Totuși, sunt bombardati de publicitate. Există produse făcute "pentru ei" chiar dacă nu le sunt necesare și posibil să fie printre alimentele pe care ar trebui să le consume de foarte puține ori. În concluzie, ei nu au vârsta suficientă pentru a înțelege informația nutrițională, nu știu ce este un meniu sănătos sau o dietă echilibrată. Din acest motiv este logic să fie protejați. Cineva trebuie să îi ajute să aleagă ceea ce este mai sănătos și de aceea este potrivit să se asigure că într-adevăr le este la îndemână. Și pentru a ușura opțiunile, se retrag alimentele cu exces de grăsimi și zaharuri.

Totuși, nu este suficient doar să interzicem anumite produse, exercitând un paternalism hiperprotector cu școlarii. Este foarte important să informăm și să sensibilizăm familiile. Să le explicăm obiectivele acestor măsuri. Să planificăm altele pentru a da tuturor posibilitatea de a alege mai ușor opțiunile mai sănătoase: mai multe benzi pentru biciclete pentru a se deplasa în orașe și sate, parcuri sigure pentru a se juca în aer liber, instalații cu orar adaptat pentru a face sport după ore sau după serviciu,

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

politică de prețuri accesibile la produsele proaspete, în special fructe și verdețuri.

Considerăm necesar ca una dintre primele acțiuni să fie cea de **informare a familiilor**, folosind un limbaj clar și accesibil, privind problemele care preocupă pe responsabilii din sănătatea publică în legătură cu sănătatea și alimentația fetelor și băieților de astăzi, care vor fi adulții de mâine. Dacă persoanele dispun de informații clare și veridice, vor putea lua decizii când va fi vorba de a alege un meniu sănătos.

Totuși, chiar și pentru cel care are ideile foarte clare, există mulți factori care constituie **bariere în calea unei alimentații sănătoase și echilibrate**. De exemplu, diversele programe de lucru și școală, care împiedică familiile să își facă un obicei din a lua masa împreună. Sau stilurile de viață mai permissive, în care fiecare membru al familiei mănâncă ceea ce dorește. Sau prețul anumitor produse. Sau presiunea reclamelor și ofertelor tentante, care includ prețuri atractive. În lumea de azi este greu să "mănânci sănătos", deoarece în mod continuu există oportunități de a mânca mai mult decât este necesar: alimente gustoase, ieftine și ușor de găsit, cu multe calorii; petreceri și aniversări în jurul mesei aproape în fiecare săptămână; restaurante cu oferte 2 în 1; automate, chioșcuri, autoservire și un mare etc.

Asociația Spaniolă de Pediatrie (AEPap) și-ar dori să contribuie cu comentarii și lămuriri care să ajute familiile să înțeleagă obiectivul acestor campanii de sănătate publică.

Acestea sunt **recomandările AEPap pentru familii**

1) Este fundamental să se servească un bun mic dejun

- pentru a începe ziua
- 2) Dacă se mănâncă bine la micul dejun, practic nu este nevoie de a mai servi altceva dimineața, deoarece în câteva ore vine prânzul. **Recreația este pentru a se juca.**
 - 3) Gustarea cea mai sănătoasă din recreație sunt **fructele**. Sau sandvișul cu pâine. De asemenea se poate servi iaurt sau lapte. Dar dacă ne dăm seama, fetele și băieții servesc în general puține fructe și multe produse lactate în timpul zilei. Este mai bine să le dăm o ocazie în plus de a servi fructe.
 - 4) **Băutura cea mai bună este apa.** Calmează setea, nu produce carii, nu îngrașă și nici nu strică apetitul. În mod contrar tuturor celorlalte băuturi dulci.
 - 5) **Piramidele nutriționale** oferă un ghid privind frecvența cu care trebuie să se servească diversele tipuri de alimente. În acestea, alimentele care trebuie servite în fiecare zi se găsesc la bază, iar în partea de sus se află cele care sunt de consum ocazional (mai puțin de odată pe săptămână). Acolo se găsesc înghețatele, dulciurile, răcoritoarele, bomboanele, prăjiturile, jeleurile, zaharurile și grăsimile în general.
 - 6) **Activitatea fizică** este o sursă de sănătate, în plus îmbunătățește starea de spirit și autostima. Este convenabil să se practice cel puțin o oră pe zi de activitate fizică energică și este mai bine dacă se desfășoară în aer liber.

În plus, în următoarele numere ale revistei noastre se va publica o serie de articole privind alimentația.



La alimentación saludable en niños y niñas y adolescentes

- Conviene que coman de todo según la pirámide y con la mayor variedad:
 - Los féculentos son básicos
 - Potencie el consumo de frutas y verduras
 - Más pescado y legumbres y menos carnes
- Respete las raciones diarias recomendadas de los diferentes grupos
- Adapte las raciones a la edad

Moviéndose ... se crece saludablemente



Todos queremos ... lo mejor para nuestras familias