



Programa de Educação e Higiene Alimentar

2015/2018

A alimentação adequada é uma necessidade básica inerente à manutenção da vida, que permite fornecer energia, construir e reparar estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do nosso organismo, além de ser um importante instrumento de socialização e de expressão cultural. Na infância e na adolescência, faixas etárias mais sensíveis a carências ou à desadequação alimentar, a alimentação saudável assume um papel preponderante no seu desenvolvimento para além de prevenir o surgimento de diversas patologias de foro alimentar.

Os frutos e vegetais representam uma parte fundamental da alimentação saudável que deve ser praticada diariamente. É notório o baixo consumo destes alimentos entre os alunos esta unidade orgânica.

Uma alimentação saudável é, também, importante na diminuição da cárie dentária. As crianças e jovens que consomem alimentos ricos em açúcar e gorduras e nos intervalos optam por doces e bebidas açucaradas têm suscetibilidade aumentada às doenças orais. É impreterível a intervenção no contexto escolar para a promoção de conhecimentos aprofundados e de bons hábitos alimentares, atendendo a que os jovens que adotam precocemente na vida uma alimentação saudável têm mais probabilidade de a manter durante toda a vida.

As crianças e jovens passam grande parte do tempo na escola e aí têm de fazer grande parte da sua alimentação, daí o papel que a escola pode ter na formação dos hábitos alimentares dos alunos. O contexto escolar, ao favorecer dentro da sala de aula uma abordagem curricular de temas relacionados com a alimentação e ter a possibilidade de fornecer alimentos saudáveis nos espaços de alimentação coletiva, permitindo mudar não só conhecimentos como comportamentos. Por tudo isso, mas também devido à influência dos pares, do pessoal docente e não docente, quer ainda pelos produtos que são postos à disposição no bufete e na cantina, a escola é, reconhecidamente, um lugar preferencial para a capacitação dos jovens para fazerem escolhas alimentares saudáveis.

A equipa de saúde escolar tem numa posição privilegiada para intervir, quer a nível individual: diagnóstico precoce, encaminhamento e aconselhamento; quer coletivo, através de recomendações para a escola - nas cantinas, bufetes e refeitórios escolares, na sensibilização dos manipuladores de alimentos e na sensibilização da comunidade educativa alargada.

1. Caracterização da intervenção de promoção de uma alimentação saudável

Alimentação saudável é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiênicas, submetidos a benéficas manipulações culinárias.

A alimentação dos jovens deve assegurar o crescimento e o desenvolvimento, nomeadamente durante os períodos em que a velocidade de crescimento é maior e contribuir para uma vida saudável a curto e longo prazo.

Para que um programa de promoção de uma alimentação saudável tenha impacte no meio escolar e familiar deve reunir condições favoráveis à mudança, envolvendo e capacitando toda a comunidade educativa a fazer escolhas de alimentos de acordo com as necessidades nutritivas essenciais do nosso corpo e aos efeitos das várias substâncias e produtos que nos podem fazer bem ou provocar doenças crónicas. Nesta perspetiva deve-se promover o necessário aumento do consumo de frutos, hortícolas, cereais, leguminosas, peixe, azeite e laticínios, como também a tão importante diminuição do consumo de açúcar, do sal, de gorduras saturadas, de ácidos gordos, do álcool e do tabaco.

A outra vertente de grande importância é a disponibilidade tanto de alimentos e refeições saudáveis, atrativos e higiênicos no bar e cantina escolar. Além disso deve-se exigir aos pais a preparação de refeições saudáveis trazidas de casa e estimular os alunos a optarem pelas alternativas saudáveis em vez de comerem em restaurantes de comida rápida fora da escola.

As atividades que se devem assumir para alcançar os objetivos chave da promoção da alimentação saudável podem ser integradas nos currículos existentes sobre educação alimentar, abrangendo questões relacionadas com a nutrição e a saúde individual.

2. A intervenção da escola na área da alimentação

Segundo as orientações curriculares do ensino, a alimentação é abordada em várias áreas e os objetivos da aprendizagem, ao longo da escolaridade, são:

2.1. Para a educação pré-escolar na área do conhecimento do mundo a educação para a saúde está associada:

- À higiene das mãos antes de comer;
- Porque deve comer a horas certas;
- Porque não deve abusar de certos alimentos;
- Características dos diferentes alimentos.

2.2. Para o 1.º ciclo na área do estudo do meio a saúde do corpo está associada a:

- Conhecimento de normas de higiene alimentar: importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se comem crus, desvantagens do consumo excessivo de doces, refrigerantes, etc.;
- Identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos;
- Identificar fenómenos relacionados com as funções da alimentação: digestão, sensação de fome, enfartamento, etc.;
- Contactar, observar e descrever, em supermercados e mercearias: o que se vende, como se conservam os produtos alimentares, as condições de armazenamento e manuseamento, as menções obrigatórias nos produtos (composição, validade, modo de emprego);
- Reconhecer a pesca e a criação de gado como fonte de alimentos.

2.3. Para o 2.º ciclo na abordagem de temas transversais na formação cívica, os objetivos da educação alimentar são:

- Compreender a importância da alimentação na preservação da saúde;
- Ter consciência que o aspeto físico e o bem-estar estão associados à alimentação;
- Identificar a capacidade de fazer, por si próprio, as escolhas alimentares;
- Reconhecer a influência dos parceiros, da oferta e da capacidade de escolhas económicas;
- Identificar hábitos alimentares de outros grupos culturais e outras regiões;
- Conhecer os nutrientes, as suas funções e o valor nutritivo dos alimentos;
- Conhecer a cadeia dos alimentos: origem, produção, transformação e distribuição;
- Influência da publicidade na compra, e estar atento à rotulagem;
- Conhecer os métodos de conservação dos alimentos: rede de frio, conservação e métodos de prevenção da deterioração dos alimentos.

2.4. Para o 3.º ciclo e secundário na abordagem de temas transversais às diversas áreas disciplinares e na área de formação cívica para o ensino básico, os objetivos da educação alimentar são:

- Reforçar a capacidade de fazer escolhas saudáveis;
- Sentir-se à vontade com a imagem do seu corpo e respeitar o aspeto físico dos outros;
- Conhecer os sintomas emocionais que levam aos distúrbios alimentares e ser responsável pelas próprias escolhas;
- Compreender e saber lidar com a pressão dos pares, saber distinguir as modas alimentares;
- Identificar um regime alimentar saudável e ser capaz de aplicar a nível pessoal os princípios de equilíbrio e moderação no consumo de alimentos;

- Conhecer a cadeia de transformação, produção e distribuição de alimentos;
- Conhecer políticas alimentares e aspetos ambientais relacionados com as práticas de produção e o seu impacto no ambiente;
- Ser capaz de elaborar uma lista de compras em função de um orçamento;
- Saber planear e confeccionar uma refeição, tendo em conta os métodos de cozinhar, as regras de higiene e a apresentação dos alimentos.

3. Objetivos da intervenção da saúde escolar

O programa de educação e higiene alimentar, visa a aquisição de atitudes e comportamentos alimentares adequados e reduzir a prevalência da obesidade infantil e juvenil e das doenças crónicas não transmissíveis, através de uma intervenção efetiva que assenta numa estreita ligação entre projetos de alimentação saudável, saúde oral, atividade física e saúde mental.

Os objetivos da intervenção da saúde escolar são: colaborar no diagnóstico de situação alimentar da população escolar, a qualidade dos alimentos e das refeições servidas no refeitório e no bufete; o potenciar as aprendizagens curriculares; o colaborar na formação da comunidade educativa; em especial manipuladores de alimentos e responsáveis de cantinas escolares; o apoiar a promoção de hábitos alimentares saudáveis, no refeitório, bar e bufete escolar, tendo em conta o equilíbrio nutricional; o detetar e encaminhar os alunos com distúrbios do comportamento alimentar e o avaliar as condições sanitárias das cozinhas, refeitórios, bares e bufetes e participar na avaliação do projeto.

4. Metodologia de implementação do programa de educação e higiene alimentar

O programa de educação e higiene alimentar insere-se no Programa Regional de Saúde Escolar e deve envolver o Órgão de Gestão da Escola, assim como toda a comunidade educativa.

A metodologia deve contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis e a redução da obesidade e excesso de peso na infância e adolescência.

O planeamento da intervenção deve ter em conta as orientações curriculares para o nível escolar em causa, as dimensões das escolas promotoras da saúde, os recursos disponíveis e a mudança, em termos de ganhos em saúde.

5. Atividades

As atividades do programa de educação e higiene alimentar devem ter em conta:

- Resultados do diagnóstico de situação;
- Dimensões das escolas promotoras da saúde;
- Sentido da mudança, em termos de melhoria dos conhecimentos e comportamentos;
- Qualidade de vida, entendida em sentido geral, como a perceção dos participantes nos projetos do valor de ‘uma alimentação saudável como fator de bem-estar, de energia e satisfação no dia-a-dia’.

O contexto escolar é particularmente atrativo e potenciador do desenvolvimento de ações conducentes à aprendizagem de comportamentos alimentares desejáveis em crianças e jovens. No ensino básico são múltiplas as potenciais oportunidades de abordagem desta temática, possibilitando uma oportunidade única de alcançar uma franja muito significativa da população durante um longo período de crescimento e desenvolvimento.

6. Sugestões de Atividades

Com os pais:

- Reunir e discutir a importância da alimentação na saúde e na prevenção das doenças crónicas o Educar as famílias para os benefícios para a saúde do consumo de frutos e vegetais;
- Identificar os alimentos que devem ser incluídos e excluídos do ambiente escolar, por exemplo, do almoço ou das merendas trazidas de casa;
- Globalizar a mensagem: «Coma 5 porções de frutos e vegetais por dia».

Com docentes e não docentes:

- Formação dos técnicos envolvidos no projeto;
- Consultar uma nutricionista para a elaboração e conceção das refeições nas escolas;
- Organizar uma exposição com os trabalhos – desenhos, teatro, banda desenhada, expressão plástica realizados pelos alunos;
- Promoções/surpresas ocasionais acompanhadas de estratégias de marketing (cartazes, desdobráveis);
- Preparação e promoção de sandes, sumos naturais e de outros alimentos “saudáveis” por parte dos alunos, docentes, funcionários e restante comunidade escolar;
- Datas especiais (dia da mãe, dia do pai, dia mundial de alimentação, dia da saúde, dia das bruxas, dia dos namorados, Carnaval, dia de S. Martinho, ...);

- Promoções temáticas (semana/dia do: leite, das sandes, dos batidos, dos sumos naturais, dos cereais, do chá, da sopa...);
- Campanhas de sensibilização (a importância do pequeno almoço).

Com os alunos:

- Criar e disponibilizar recursos didáticos e pedagógicos sobre alimentação saudável;
- Fazer um *brainstorm* com toda a turma sobre os conceitos de - saúde, papel da comida no ser saudável;
- Discutir os grupos alimentares, os nutrientes e as suas funções do nosso corpo;
- Construir um «Guia de uma alimentação saudável» e a partir do mesmo estabelecer objetivos para melhorar a sua dieta;
- Analisar a alimentação em termos dos fatores sociais, psicológicos, emocionais e espirituais que influenciam as escolhas e as preferências pessoais e do grupo. Discutir a importância de tomar decisões sobre alimentação em diferentes contextos e examinar as razões das escolhas e apoiar as mudanças nas dietas;
- Analisar e criticar a publicidade aos produtos alimentares. Ler os rótulos e interpretar as mensagens;
- Fazer com a turma o estudo das compras de todos os alunos na cantina e bar da escola e discuti-lo;
- Pesquisar receitas tradicionais: analisar e eventualmente reformular receitas típicas da região a padrões alimentares adequados;
- No meio rural, ensinar as crianças em idade escolar a cultivar, preparar e consumir frutos e vegetais;
- Visitar mercados locais ou supermercados, quintas, armazéns, fábricas e museus;
- Desenhar e arrumar o frigorífico da casa de cada criança. Discutir como se arrumam corretamente os alimentos no frigorífico e o congelador;
- Cozinhar refeições saudáveis com a participação ativa dos jovens;
- Envolver os alunos na criação de regras relativamente à cantina ou bar,
- Envolver os alunos na decoração dos espaços de alimentação coletiva (refeitório, bar e bufete);
- Disponibilizar frutos e vegetais na escola;
- Encorajar a higiene das mãos e dos alimentos e incentivar a existência de ambientes limpos;
- Ligar a alimentação saudável à prática da atividade física.

Com manipuladores de alimentos:

- Formação sobre alimentação saudável, cadeia de produção, contaminação dos alimentos por micro-organismos, regras básicas de higiene e segurança alimentar;
- Estimular a adoção de boas práticas culinárias e de higiene na conservação, preparação e confeção dos alimentos, os cuidados com os alimentos crus, a carne e o peixe;

- Assegurar a existência de ambientes limpos em toda a cadeia alimentar com controlo dos riscos de contaminação química ou microbiológica dos alimentos fornecidos na escola;
- Formação sobre controlo da qualidade em todas as fases da cadeia alimentar: regras de higiene pessoal, higiene dos utensílios, higiene da cozinha, os insetos domésticos e a contaminação dos alimentos;
- Formação sobre a importância da higiene pessoal dos manipuladores: lavagem das mãos, os cuidados com a roupa, o cabelo e o estado de saúde;
- Formação dos manipuladores sobre o que são intoxicações alimentares, como se previnem e como se detetam. A importância de saber ler os rótulos dos produtos alimentares pré-embalados, dos ingredientes e dos aditivos.

Com a comunidade extraescolar:

- Criar uma horta pedagógica, plantar uma árvore de fruta no espaço escolar, fazer a colheita etc.,
- Comemorar o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro);
- Recriar uma época histórica com teste de sabores, confeção de comida regional, etc.;
- Visitar uma Quinta Pedagógica;
- Peças de teatro, música e danças.

Com o órgão de gestão da escola:

- Providenciar instalações de cozinha mínimas para a preparação de alimentos (micro-ondas ou outro) que permita o aquecimento de alimentos, bancas de lavagem e refrigeração;
- Elaborar e conceber as refeições nas escolas com apoio de uma nutricionista;
- Promover a venda de alimentos saudáveis a preços reduzidos;
- Regulamentar a venda de produtos alimentares nas máquinas de venda direta (caso existam na escola), com variedade nas opções disponíveis, frutos e vegetais, frescos e 100% sumos não açucarados;
- Avaliar as condições higiénicas estruturais e de funcionamento das zonas de alimentação coletiva o *Marketing* adequado do projeto de alimentação saudável da escola;
- Adquirir o pão ao fornecedor da comunidade que cumpra os teores recomendados de sal;
- Realização de inquéritos alimentares e sua divulgação na comunidade escolar;
- Exposições.

Outras atividades:

- Sessões de distribuição de alimentos saudáveis em locais estratégicos;
- Oferecer frutos nas refeições a meio da manhã e meio da tarde;
- Oferecer o pequeno-almoço saudável a alunos carenciados;
- Realização de semanas temáticas: do pão, da sopa, do leite, da fruta, etc. Cada alimento é trabalhado em todas as perspetivas relevantes para a saúde e o bem-estar, durante um período de tempo definido, que culmina com uma atividade festiva que envolve a comunidade;
- Promover o consumo de sumos naturais em detrimento dos sumos engarrafados e concentrados através da disponibilização de sumos naturais ao mesmo preço dos outros, ou mesmo a preços inferiores;
- Promover o consumo de pão de mistura em detrimento do pão branco, através da disponibilização de sandes de pão de mistura variadas (com queijo, fiambre, atum, frango, etc.) mantendo a venda de sandes de pão branco apenas com queijo.

7. Avaliação do processo e dos resultados

O currículo escolar está documentado de forma breve, mas clara para poder incorporar todos os aspetos relevantes para a saúde e a alimentação. O programa de educação e higiene alimentar tem um papel decisivo no apoio à melhoria das práticas alimentares de toda a comunidade educativa, mas também dos indicadores de saúde, o que torna imprescindível a sua avaliação.

A avaliação da efetividade do programa deverá pôr em evidência o processo e os resultados e ser dirigida ao cumprimento dos objetivos em termos quantitativos e qualitativos.