

Práticas quotidianas contradizem roda dos alimentos

Afinal, que importância atribuem alunos e professores a uma alimentação equilibrada e quais são os seus hábitos alimentares diários, em casa e na escola? Para tentar responder a estas perguntas fomos entrevistar alguns miúdos e graúdos. A avaliar pelas respostas, existem algumas diferenças entre os dois grupos mas não tão significativas quanto à primeira vista se poderia pensar. Preocupante, sobretudo, é o facto de a maioria dos estudantes saber que deveria adoptar outra postura mas ignorá-la deliberadamente.

Alunos e professores falam sobre os seus hábitos alimentares

Reunidos no bufete da escola quatro alunos conversam. É a hora do lanche. Interrompemos o diálogo para perguntar o que comem. Sobre a mesa, algumas embalagens de plástico vazias, dois pacotes de sumo, duas latas de coca-cola e um papel amarrotado com vestígios de um queque. Na mão de um deles, um pastel de chaves já meio devorado.

"Habitualmente é isto que gosto de comer ao lanche" diz André Pinto, de 14 anos, fazendo referência aos dois lanches e ao refrigerante gaseificado que momentos antes havia ingerido. Apesar de admitir que aquele tipo de alimentação não é a mais saudável, garante que come sopa ao almoço e ao jantar, e que, dessa forma, se sente como que "desculpado" por este desvio. E depois, diz, "isto sabe bem melhor do que pão e leite".

Os colegas concordam. Já todos ouviram falar da necessidade de incluir nas refeições mais leves outro tipo de alimentos, como fruta, leite ou cereais, mas afirmam que, mesmo havendo esse tipo de oferta no bufete, preferem esta opção. Na mesa ao lado o cenário praticamente repete-se. Os alunos olham-nos, como que a pretender também dar a sua opinião.

Decidimos falar com a Susana Tavares, também ela com 14 anos. Apesar de se dizer geralmente satisfeita com a comida servida na cantina, considera que deveria existir uma oferta mais variada. Assim, sempre que pode "vinga-se" no bufete com folhados mistos ou croissants. "Gosto muito de coisas doces", explica.

Andreia Costa, um ano mais velha, afirma gostar de "tudo um pouco" à excepção de vegetais. Em casa come sopa apenas porque a mãe insiste. Por sua vontade, alimentar-se-ia invariavelmente de "carne, batatas fritas e arroz", porque é o seu prato favorito. "Eu sei que é preciso comer outras coisas, mas não gosto tanto". Quando confrontada com o facto de estes dois acompanhamentos serem muito calóricos quando ingeridos em simultâneo, afirma desconhecer o significado de "calórico".

Apesar de estar a par da importância em seguir a roda dos alimentos, Susana Tavares, 13 anos, não está segura de respeitá-la nos seus hábitos alimentares diários. "A minha mãe é que prepara as refeições, mas nunca reparei se elas correspondem ao que é indicado". Uma coisa é certa: sopa não falta à mesa e até admite gostar dela desde que seja "passada". O que não gosta mesmo é dos vegetais inteiros, principalmente se forem cenouras e "aqueles palitos verdes compridos" (que com alguma ajuda do interlocutor identificou como o famigerado feijão verde). De resto, admite abusar um pouco dos doces, o que, reconhece, contribui para o peso algo excessivo que apresenta para a sua idade.

À semelhança da colega, Telmo Andrade, de 15 anos, não se preocupa muito com a necessidade de uma alimentação equilibrada. Conhece a roda dos alimentos e sabe que deve ser dada maior importância à ingestão de vegetais, hidratos de carbono e fruta. No entanto, não gosta muito deste tipo de alimentos. O que gosta mesmo, diz com algum ar de gula, é de "ir ao MacDonalDs".

À conversa com alguns professores, a percepção relativamente à importância de uma alimentação saudável muda radicalmente. Mas essa preocupação não se reflecte necessariamente nos hábitos diários. Graça Tavares, uma jovem professora de Português, explica que come diariamente na cantina da escola apenas porque não lhe dá jeito ir a casa. "Prefiro ser eu a preparar as refeições, mas ao almoço isso é impossível". Ainda assim, admite não ter muita paciência para cozinhar. Por isso, e como vive sozinha, come frequentemente refeições embaladas. "Não é o melhor, eu sei, mas vou compensando com a fruta, de que gosto bastante".

Rosa Machado, uma professora sensivelmente a meio da carreira, mostra-se um pouco mais preocupada com o equilíbrio alimentar. O facto de ter dois filhos faz com que, nas suas palavras, tenha de "fazer um esforço para proporcionar qualidade e variedade". Quando lhe perguntamos em que traduz essa afirmação, a resposta é um tanto ou quanto vaga: "pelo menos ter sopa e obrigá-los a comer fruta". Quanto a si própria e ao marido, "privilegiar os grelhados e não abusar das gorduras".

Das três interlocutoras ouvidas pela PÁGINA, apenas Rosário Dias pareceu mais esclarecida e preocupada, de facto, com os seus hábitos alimentares. "Procuro seguir o mais possível as orientações constantes na roda dos alimentos: privilegiar os cereais, os vegetais e a fruta e comer pouca carne". Além disso, garante, "a sopa tem de estar sempre presente às refeições". Porque mais do que uma necessidade, diz, ela "é um prazer".