

## Afinal, o que comer?

---

Todos os dias se fala de alimentação saudável nas revistas, nos jornais, na publicidade, nas escolas, nos organismos nacionais e internacionais. A oferta de alimentos é cada vez maior, com cerca de 1500 novos alimentos a surgir cada ano. Aparecem águas de melão ou framboesa, iogurtes com chili, gelados de batata?! A vida de correria leva as pessoas a escolherem alimentos sem ler, presumindo que o que compram é mesmo o que querem comprar. Compra-se esparregado de espinafres pensando ingerir hortícolas e descobre-se que só 30 por cento é que são de facto espinafre. Compra-se iogurte de peras a pensar num 2 em 1 (ingiro iogurte e fruta) para descobrir que só se come 2g de fruta (1 pêra tem pelo menos 120g!). Há muita informação, muita desinformação, muita confusão. Como separar o trigo do joio? O que escolher?

Para regular a oferta alimentar nas escolas surgem ofícios circulares regulamentares das Direcções Gerais de Educação e mais recentemente o "Referencial para uma oferta alimentar saudável" da DGIDC-NES. Como a recomendação não é vinculativa, ao colocar a decisão no Agrupamento está a responsabilizar-se o agrupamento numa tomada de decisão de coerência com o que se ensina no programa curricular. Se o bar da escola oferece produtos alimentares não promotores de saúde, que mensagem está a passar aos alunos? E aos professores e aos manipuladores de alimentos? Se a cantina oferece sopa que de hortícolas só tem 20 por cento ou oferece salsichas com batatas fritas, que mensagem está a passar aos alunos? Então a aprendizagem não é consolidada pela vivência? Não é para ser demonstrada na prática pelo mesmo referencial pedagógico? A escola ensina duas coisas opostas em simultâneo? Isso não será boicotar logo à partida a matéria que gostaríamos que fosse aprendida não só para os testes mas para o resto da vida?

Os instrumentos informativos são simples. A Roda dos Alimentos é o instrumento de educação alimentar pictórico mais antigo. De forma simples, mostra-nos como se deve comer ao longo do dia e que alimentos se devem escolher.

Há programas integrados de Saúde Escolar que trabalham os estilos de vida promotores de saúde. Incluem temas informativos mas trabalham igualmente atitudes, comportamentos e tomadas de decisão, usando jogos e métodos activos. Os Centros de Saúde devem ser parceiros privilegiados da educação na implementação destes programas nos Agrupamentos da sua área de influência. As equipas de Saúde Escolar podem envolver-se, numa parceria desenhada desde o início com a Escola em projecto de escola ou de turmas e trabalhar a alimentação promotora de saúde.

É um desafio para os responsáveis nos agrupamentos, para os professores, para os pais, para os alunos e manipuladores de alimentos fazer com que a educação seja de facto "Educação". É um desafio para os profissionais de saúde das equipas de Saúde Escolar do Centros de Saúde ser o parceiro que traz a mais valia da saúde para a educação.

O impacto na saúde só se mede na geração seguinte, mas o impacto na oferta mede-se já no próximo ano lectivo. Pode medir-se pela diferença entre a aquisição de géneros alimentícios de um ano para o outro. Outra forma de o fazer é verificar se as ementas são promotoras de saúde ou não, se as máquinas de venda oferecem alimentos e bebidas saudáveis ou não, se o bar da escola põe à disposição dos alunos alimentos e bebidas recomendados ou não, entre outros exemplos.

Sabemos que para os jovens a maior parte do dia é passado na escola e que os alunos fazem aí dois lanches e um almoço (3 das 5 refeições do dia). Se essa oferta é saudável o impacto na saúde espera-se promotor de saúde.

Ser coerente pode ser difícil quando implica perdas de receitas de máquinas de venda ou do bar ou quando implica menor adesão dos alunos à cantina (será?). Há que ser criativo em termos de oferta e há que envolver os alunos e pais no processo que leva à tomada de decisão consciente e responsável, para se ter estilos de vida saudáveis.

Envolver os parceiros da saúde no processo pode ser a resposta para a procura de soluções que todos queremos. Será que poderemos ter as escolas do país a oferecer alimentos saudáveis para o próximo ano lectivo?