

3 de agosto de 2015

<http://justnews.pt/noticias/promover-as-food-skills-em-criancas-e-jovens>



Promover as «food skills» em crianças e jovens

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

Vera Fernandes

Dietista coordenadora do Programa Alimentação Saudável do Jumbo.

Membro dos Corpos Sociais da Associação Portuguesa de Dietistas (APD).

Membro da Ordem dos Nutricionistas nº 1581D

verasofia.fernandes@auchan.pt

Segundo o Global status report on noncommunicable diseases de 2010 da OMS, as doenças crónicas não transmissíveis (DCNT), como as doenças cardiovasculares, diabetes, cancro e doenças respiratórias, são a principal causa de morte globalmente. Estas DCNT são causadas em larga extensão por, sobretudo, 4 fatores comportamentais de risco modificáveis: a dieta desequilibrada, a inatividade física, o consumo excessivo de álcool e o tabagismo.

Também as consequentes causas metabólicas, como o excesso de peso (que inclui pré-obesidade e obesidade), são importantes contributos, em que este representa entre 9 a 12% das mortes na Europa.

Cada vez mais as DCNT se associam a famílias de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, com prevalências de pré-obesidade e obesidade mais elevadas. A evidência indica que estas populações apresentam uma exposição superior aos fatores de risco modificáveis.

Estudos em Portugal, como o COSI e o EPACI, indicam que a prevalência de excesso de peso em crianças dos 12 aos 36 meses é de 37,9% e em crianças dos 6 aos 8 anos de 53,2%.

A Organização Mundial da Saúde, no seu plano de ação 2015-2020, objetiva, entre outros, promover os ganhos de uma dieta saudável ao longo de todo o ciclo de vida, especialmente para os grupos mais vulneráveis. Neste âmbito, adotar a inclusão de food skills (competências alimentares) nos currícula escolares é uma das iniciativas apontadas.

Em primeira instância, porque a escola é identificada como um local de excelência para desenvolver intervenções em saúde com o intuito de obter resultados efetivos nos comportamentos e atitudes em saúde no imediato e a longo prazo, nas crianças e respetivas famílias.

Em segundo lugar, porque envolver as crianças e jovens desde cedo nas tarefas associadas à alimentação, desde a compra e escolha dos produtos alimentares até à sua preparação, confeção e distribuição, passando pelo conhecimento das suas características e benefícios, é, comprovadamente, vantajoso, contribuindo para a melhoria do seu conhecimento e atitudes relacionadas com as competências alimentares e amplificando ainda o impacto de outras políticas alimentares, como a rotulagem nutricional, reduzindo desigualdades.

Por todos estes fundamentos, o Movimento 2020, encetado pela Associação Portuguesa de Dietistas (APD), pretende, atualmente, exercer o seu direito de petição junto do Parlamento, com vista à integração, nos currícula escolares do ensino básico e secundário, de conteúdos programáticos na área da educação para a saúde e economia familiar, contribuindo para aumentar a literacia das futuras gerações. Esta petição está, de

momento, em fase de recolha de assinaturas.

O aumento das food skills junto de crianças e jovens é fulcral: a sua ausência pode ser um fator limitante nas escolhas alimentares, com conseqüente impacto na saúde; a sua aquisição aumenta a literacia alimentar, diminuindo previsivelmente a representatividade das DCNT na nossa sociedade e melhorando a qualidade de vida da população.

Conteúdos a incluir nos curricula escolares:

- Nutrição, necessidades energéticas e nutricionais;
- Segurança alimentar;
- Segurança dos alimentos;
- Rotulagem e informação nutricional;
- Alimentação e nutrição na promoção da saúde e prevenção da doença;
- Gestão de orçamentos familiares;
- Media e publicidade – capacidade crítica na escolha e aquisição;
- Refeições saudáveis e económicas – selecionar/escolher, preparar, confeccionar alimentos e refeições;
- Desperdício alimentar – utilizar sobras de alimentos, saber substituir ingredientes de receitas;
- Estilos de vida saudáveis.



Ata de publicação em 2015, no Jornal Médico dos Cuidados de Saúde Primários.