

## PORTALEGRE CIDADE

# Ensino alerta para hábitos alimentares saudáveis

anapires@odistritodeportalegre.com

O Agrupamento nº2 de Portalegre, Cristóvão Falcão, foi palco para uma conferência subordinada ao tema "Benefícios de uma Alimentação Saudável", no âmbito do projecto "Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre". Dirigida a pais e alunos daquele estabelecimento de ensino, a iniciativa teve como propósito alertar e sensibilizar a comunidade escolar para os hábitos alimentares saudáveis.

A conferência contou com intervenções de profissionais de saúde na área da alimentação e foi acompanhada por um jantar saudável oferecido a pais e alunos da Cristóvão Falcão.

Dirigida a toda a comunidade escolar do IPP, o projecto "Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre" levou também a cabo um seminário cuja temática recaiu sobre a alimentação saudável. A iniciativa decorreu na Câmara Municipal de Portalegre e contou com cerca de 200 participantes.

Tanto a conferência como o seminário foram iniciativas lançadas conjuntamente pela autarquia de Portalegre e pelo IPP.

O projecto "Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho" é uma iniciativa que tem vindo a ser desenvolvida e dinamizada pela Associação de Desenvolvimento Regional do IPP, com a participação das



quatro escolas do Instituto e com os Serviços de Acção Social (SAS).

O objectivo do projecto passa por ajudar a mudar os comportamentos alimentares das crianças e dos jovens que integram as Escolas do concelho de Portalegre.

Margarida Malcata, docente na Escola Superior de Saúde e coordenadora do projecto, explicou que em torno do mesmo projecto foi ainda desenvolvido

um trabalho de investigação, de Junho de 2007 a Janeiro de 2008, junto dos alunos do Agrupamento nº 2 de Portalegre, Cristóvão Falcão, cujo objectivo passava por identificar os hábitos alimentares das crianças e de que forma é que os intervenientes do projecto poderiam actuar. "Uma grande percentagem de crianças tinha excesso de peso e obesidade e isso estava relacionado com os maus hábitos alimentares",

explicou Margarida Malcata, acrescentando que "no estudo foram ainda identificadas crianças que apresentavam doenças orais relacionadas com os hábitos alimentares a nível dos hidratos de carbono de libertação rápida, como a glicose. Ainda no mesmo estudo, foram identificadas crianças que consomem poucos alimentos à base de fibras, como as hortaliças, os legumes ou a fruta".

Na sequência dos resultados

obtidos do estudo, promoveram-se formações junto das crianças e jovens, pais, educadores, professores e funcionários.

Também a Escola Superior de Saúde de Portalegre levou a cabo um trabalho de Receitas e Ementas.

Foram, igualmente, criados toalhetes de tabuleiro para os refeitórios que contemplam a temática da Alimentação Saudável. ■