

## Dados preocupantes

# Crianças do concelho com excesso de peso e com cáries

Mais de 30 por cento das crianças e jovens no concelho de Portalegre têm excesso de peso e obesidade, apresentam cáries dentárias, demonstram hábitos alimentares deficientes, preferem o consumo de refrigerantes à água e, no seu sacco do lanche, mais de 30 por cento dos inquiridos transportam bolos e bolachas.

O estudo revelou ainda que estes resultados incidiam mais no grupo entre os 6 e os 11 anos, e entre os 12 e os 17 anos.

Este é o resultado de um estudo efectuado pela Escola Superior de Saúde de Portalegre e Escola Superior de Tecnologia e Gestão, no âmbito do projecto "Alimentação Saudável" das escolas do concelho de Portalegre.

A investigação foi feita, em 2007, junto de um universo de 140 alunos, dos três aos 16 anos, que frequentam as escolas do Agrupamento nº2 de Portalegre.

As conclusões desta investigação foram apresentadas pela enfermeira Margarida Malcata no dia 22 de Outubro, no decorrer da conferência "Alimentação saudável", onde, para além de muitos jovens e professores, marcaram também presença duas nutricionistas da Plataforma Contra a Obesidade.

Mostrando-se um pouco preocupada

relativamente aos resultados obtidos no estudo, a docente da Escola Superior de Saúde de Portalegre e responsável pelo estudo manifestou que "os nossos jovens e crianças não têm as melhores práticas no que diz respeito à alimentação".

Margarida Malcata chamou ainda a atenção para o facto de que "é fundamental que as crianças, desde pequenas, se apercebam o que é que é a alimentação saudável, o que é comer para ter saúde para poderem ter uma vida mais plena e com mais satisfação, e poderem



ter uma durabilidade maior".

Para além do excesso de peso, a responsável salientou que, na adolescência, os jovens deparam-se com um outro problema: a anorexia nervosa. Nesse sentido, realçou que "é importante os jovens perceberem que, conforme o seu esforço despendido tanto intelectual como físico, é necessário alimentarem-se e de forma correcta e equilibrada".

Após as nutricionistas da Plataforma Contra a Obesidade apresentarem os "Benefícios de uma alimentação saudável" no Centro de Congressos, a actividade prosseguiu na Escola Cristóvão Falcão onde Ana Matos, nutricionista do Serviço de Acção Social do IPP explicou aos pais e às crianças como confeccionar alguns alimentos, com vista a "compreenderem e mudarem alguns hábitos a nível da



alimentação".

O dia terminou com uma "refeição saudável" no refeitório do Agrupamento nº2 de Portalegre.

### Começar a educar à mesa

A Escola Superior de Saúde deu início, também em 2007, a um trabalho de Receitas e Ementas que contempla as quatro estações do ano, e que está actualmente a ser aferido pela nutricionista do IPP.

Nesta fase final do projecto foram criados painéis de tabuleiro para o refeitório como "veículo" de comunicação e educação para uma alimentação saudável. Os desenhos, as redacções e os slogans criados pelos alunos das escolas envolvidas serviram de inspiração e suporte a todas as peças de comunicação que estão a ser criadas e que irão "circular" no percurso do projecto que se pretende alargar às restantes escolas do concelho de Portalegre.

Catarina Lopes



Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

AO LANCHE

LEITE + PÃO

!Alimenta-te bem e crescerás saudável!

Parceiros: A.S. do IPP, C.C.P. 2304, L.P.R. SAÚDE, C.F. Saúde e Bem-estar do Concelho de Portalegre

Patrocinadores: Bim, Bim, Bim, Vitalis