

QUR. 4 NOV 2009

Semanário | N.º 151

€ 0,75 IVA inc.

Director: Manuel Isaac Correia - Tlm: 918 621 931

Tf: 245 605 062 | Fax: 245 609 185

E-mail: jornalaltoalentejo@gmail.com

alto alentejo

A informação terra a terra

Portalegre

Portalegre conhece os benefícios de uma alimentação saudável

> Realizou-se no dia 22 de Outubro um Seminário e uma Conferência subordinados ao tema "Benefícios de uma Alimentação Saudável", respectivamente, no Centro de Congressos da Câmara Municipal de Portalegre e no Refeitório da Escola Cristóvão Falcão.

O Seminário, que à última da hora não pode contar com a presença do prestigiado Nutricionista e Coordenador da "Plataforma contra a Obesidade" na Direcção Geral de Saúde, Dr. João Breda - sendo substituído por duas nutricionistas, foi dirigido a toda a comunidade escolar das várias unidades orgânicas do Instituto Superior Politécnico de Portalegre, que fazem parte do "Projecto de Alimentação Saudável das Escolas do Concelho de Portalegre".

Mais tarde, teve lugar a conferência sobre os "Benefícios de Uma Alimentação Saudável", esta dirigida aos pais, professores e alunos da Escola Cristóvão Falcão.

Margarida Malcata, coordenadora do projecto disse ao AA que esta iniciativa tem como principal objectivo «alertar para os benéficos de uma alimentação saudável», principalmente junto de uma população que nos dias de hoje é «bombardeada e assediada» pela publicidade da comida rápida que é, para

alguns, um dos principais problemas relacionados com a obesidade.

No entanto, e segundo Margarida Malcata, o problema não se põe apenas para quem sofre de obesidade, porque o oposto também é parte visada nesta iniciativa. «Conhecer os benefícios de uma alimentação saudável tanto deve ser para pessoas que podem vir a sofrer ou já sofrem de obesidade, como aquelas que são mais magras e que continuam a emagrecer», frisou a coordenadora.

Dai, que o principal objectivo deste projecto seja ajudar a mudar as atitudes e os comportamentos, em relação aos hábitos alimentares de todas as crianças e jovens das escolas do concelho de Portalegre.

Neste sentido, foi escolhida uma escola piloto, com a qual foi possível realizar um estudo, que serviu de base/suporte ao proposto: o Agrupamento nº2 de Portalegre, que inclui a EB2,3 Cristóvão Falcão (nos 5º, 7º e 8º anos), EB1 dos Fortios, EB1 do Monte Carvalho e EB1 da Vargem.

O "Projecto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho", tem vindo a ser dinamizado pela Associação de Desenvolvimento Regional, do Instituto Politécnico de Portalegre (ADR-IPP), com a participação das suas Escolas. ■