

A Dieta Mediterrânica aprende-se na escola

Neste novo ano lectivo, são várias as iniciativas para promover a Dieta Mediterrânica junto dos mais jovens. As escolas começam a ter mais autonomia. E têm a possibilidade de definir projectos de educação para a saúde, podendo seleccionar quais os conteúdos a abordar, bem como os momentos e os métodos para o fazer

Para as escolas que escolherem trabalhar o tema da Dieta Mediterrânica, o recém-aprovado Referencial de Educação para a Saúde do Ministério da Educação, produzido em parceria com a DGS, fornece aos professores e à comunidade educativa uma ferramenta pedagógica flexível, que pode ser adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, em qualquer disciplina ou área disciplinar. A escola pode trabalhar, entre outros temas, a alimentação e as questões culturais, o ciclo do alimento – do produtor ao consumidor, a compra e a preparação de alimentos ou o direito à alimentação. Esta “revolução” vai depender de pais e professores interessados e de uma sociedade que terá de se mobilizar para a alimentação saudável. Cada encarregado de educação pode perguntar na escola do seu educando se temas como a alimentação saudável ou a Dieta Mediterrânica vão constar dos projectos de educação para a saúde da escola. Pode também verificar o que a escola do seu filho ou educando vai fazer pela alimentação saudável neste ano lectivo.

UMA ESCOLA AMIGA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE ASSEGURAR QUE (VERIFIQUE... PERGUNTE):

1. As ementas da escola devem estar sempre afixadas, semanalmente, em locais visíveis e descrever com algum detalhe o que será servido (evitando designações como “salada colorida”). Em certos casos, as ementas podem até ser enviadas ou afixadas em formatos digitais na Internet;
2. Os refeitórios e os outros espaços dedicados à alimentação devem ser agradáveis, confortáveis


e com mobiliário adequado;

3. Existem algumas recomendações ou trabalho previsto com os encarregados de educação para a entrada (ou não) de determinados alimentos, provenientes do exterior, na escola?
4. A água potável está disponível em todo o recinto escolar (bebedouros bem distribuídos pela escola e em bom estado, jarros de água nos bufetes, jarros de água abundantemente distribuídos ao longo das mesas do refeitório e sempre com água disponível)?
5. Na eventualidade de dinamizar festas de aniversário e outros eventos escolares, a escola recorre a alimentos e bebidas saudáveis ou existem regras sobre este assunto nos regulamentos internos da escola?

EDUCAR FILHOS E PAIS

A escola é um espaço de aprendizagem por excelência, onde aprender a comer de modo saudável deve ser tão importante como aprender Matemática ou Português. Em todo o caso, e no que diz respeito à alimentação, os principais educadores são os pais e o seu exemplo. No geral, as crianças seguem os hábitos alimentares dos pais e o que estes comem em casa. Mais do que seguir os conselhos dos pais, as crianças imitam-nos.

Não pode existir verdadeiramente um projecto de educação alimentar na escola se, em casa, também não existir o mesmo objectivo à mesa e a ser seguido por todos. Pensando melhor, talvez o título deste texto seja afinal “A Dieta Mediterrânica aprende-se em casa... e também na escola”.

 Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

 **DGS** desde 1899
Direção-Geral da Saúde

