

# MANIFESTO

## EDUCAÇÃO

### ALIMENTAR

#### **A relação dos seres humanos com os alimentos é uma manifestação da própria humanidade.**

É um património e uma experiência individual e coletiva que desde sempre moldou a nossa cultura, podendo considerar-se uma atividade intrinsecamente social e política que vai mais além da nossa saúde individual.

Mais recentemente, a ciência ajudou a compreender o impacto direto que o consumo alimentar pode ter na nossa saúde, ao ponto de hoje considerarmos a alimentação como um dos mais importantes determinantes do nosso bem-estar físico e mental, da nossa longevidade e do número de anos que vivemos sem doença, para além do impacto na saúde do planeta.

Neste manifesto, entendemos a educação alimentar (EA) como um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersectorial, multiprofissional, que visa promover a reflexão crítica e a prática autónoma e voluntária de comportamentos alimentares saudáveis. A intervenção em EA deve fazer uso de abordagens e recursos educativos problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo a nível individual e comunitário, considerando todas as fases do ciclo de vida, todos os níveis do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

Em paralelo com o reconhecimento da importância da alimentação, o ato de educar para uma relação saudável com o alimento também obriga a reconhecer a dificuldade de o concretizar numa sociedade em rápida mudança. Apesar do caminho já percorrido, a generalização da educação alimentar na sociedade portuguesa e a utilização de metodologias de reconhecida qualidade é ainda incipiente a vários domínios. Para que estas estratégias sejam possíveis de colocar em prática e atinjam o maior número possível de cidadãos é necessário reconhecer que:

- 1 A educação alimentar possui um quadro teórico e conceptual robusto que necessita de **atualização** e discussão permanentes.
- 2 **A alimentação é um ato biológico universal** que necessita de um profundo conhecimento das ciências da terra e da vida e a aprendizagem sobre a alimentação e nutrição devem enquadrar estas premissas.
- 3 A educação alimentar, enquanto um processo que **visa alterar comportamentos alimentares**, deve ser baseada na melhor evidência das ciências do comportamento e da educação.
- 4 A educação alimentar deve ser considerada transversal a outros domínios da educação e deve estar presente, formalmente, ao longo de todos os momentos de educação da criança e jovem adulto e prolongada **ao longo da vida** adulta, sendo que estes processos educativos necessitam de adaptações específicas em virtude de diferentes ambientes e públicos-alvo.
- 5 A educação alimentar deve relacionar o consumo alimentar individual com a saúde do indivíduo e, ao mesmo tempo, refletir sobre o **sistema alimentar** no seu todo e como este impacta na disponibilidade do alimento e consumo individual.
- 6 A educação alimentar deve integrar o tema dos **determinantes comerciais da alimentação** e problematizar sobre a sua importância na modelação do sistema alimentar e comportamentos alimentares.
- 7 A educação alimentar deve integrar o tema da **sustentabilidade** social, económica e ambiental ao longo de todo o sistema alimentar.
- 8 A alimentação é um ato social, cultural e político e a educação alimentar deve considerar os conhecimentos, atitudes e práticas resultantes do conhecimento popular e as expressões culturais das **diferentes comunidades** que constituem o país.
- 9 A educação alimentar deve integrar as questões éticas. Tanto aquelas associadas a dimensões socio económicas do acesso a uma alimentação saudável como as associadas à produção dos alimentos e à **saúde dos outros animais**.
- 10 Não se consegue promover o estatuto e o reconhecimento da educação alimentar sem a considerar como **área autónoma** no âmbito do ensino e investigação das ciências da nutrição e sem ser dada uma atenção especial à formação de educadores e pedagogos nesta área.