Atelier de Alimentação Saudável

Margarida Malcata (1); Ana Matos (2); Monica Nunes (3); Vera Ganhão (4)

(1) Escola Superior de Saúde do IPP; Professora Adjunta e Coordenadora do Projeto; (2) Serviço de Ação Social do IPP; Técnica de Nutrição;

(3) Santa Casa da Misericórdia de Marvão; Nutricionista; (4) Russell Hall Hospital, Dudley; Enfermeira

RESUMO

O *Atelier* de Alimentação Saudável está a funcionar desde de 2011, foi concebido e promovido no contexto do Projeto Alimentação Saudável, que abrange as escolas do concelho de Portalegre, numa perspetiva de rentabilizar o seu potencial educativo no sentido de proporcionar uma mais completa e eficiente educação alimentar das crianças e jovens.








OBJETIVOS

Dar a conhecer a Roda dos Alimentos, promover o contacto com os produtores e seus produtos, sensibilizar para a prática de exercício físico e escolhas alimentares saudáveis.

.

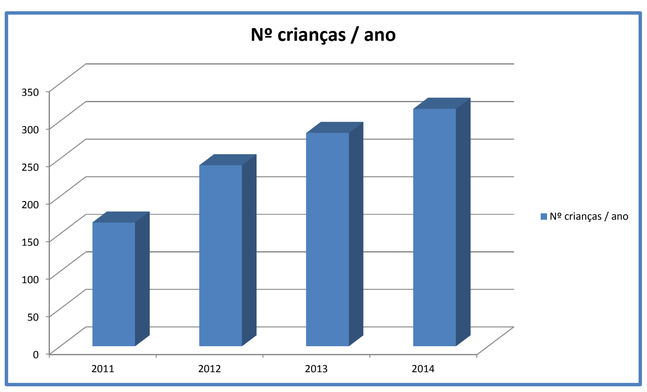




MÉTODOS

As ações no *Atelier* iniciam-se com a visita ao Mercado Municipal, onde os estudantes podem ver os vários alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos, seguidamente, praticam atividade física e ações lúdico-pedagógicas relacionadas com o tema, enquanto é avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças e jovens. Terminam com a manipulação e degustação dos alimentos, realizando uma salada de fruta ou testes sensoriais (paladar e textura). Posteriormente, na sala de aula registam os alimentos consumidos durante dois dias da semana, nas diversas refeições, bem como, a perceção da importância da realização de uma alimentação saudável.

Gráfico 1 - Crianças do 1º Ciclo e do Jardim Infantil que frequentaram as atividades do *Atelier* de Alimentação Saudável de 2011 a 2014.



Fonte – Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

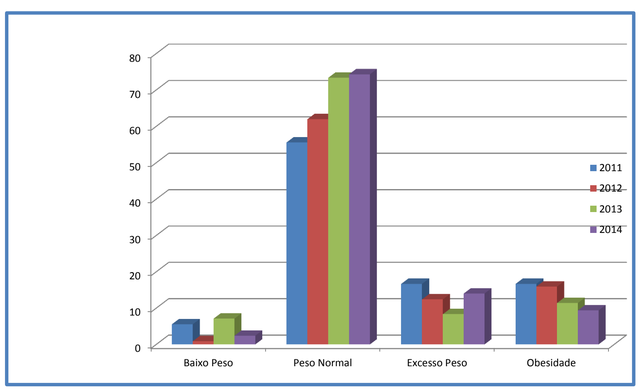
Figura 1 - Ordem dos grupos de alimentos da roda dos alimentos referidas pelas crianças nos dois dias analisados, no ano 2012.



Figura 2 - Ordem dos grupos de alimentos da roda dos alimentos referidas pelas crianças nos dois dias analisados, no ano 2013.



Gráfico 2– Distribuição das crianças que frequentaram o *Atelier* de Alimentação Saudável durante os anos de 2011 a 2014, segundo o valor do seu IMC



Fonte – Projeto Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre

RESULTADOS

Constatamos um valor crescente de crianças nas visitas ao *Atelier*, cerca de 1207. Os resultados apontam uma ligeira melhoria nos hábitos alimentares, maior consumo de alimentos do grupo da Fruta e Hortícolas, e redução de alimentos mais energéticos, do grupo dos Óleos e Gorduras. Apar das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se um aumento de crianças com o peso normal, e um decréscimo de crianças com obesidade e excesso de peso. Comprovamos que há mais consciência e conhecimento acerca da alimentação saudável e, sobretudo, alguma vontade em mudar esses hábitos.

CONCLUSÕES

A experiência e os resultados são positivos, propomos dar continuidade ao desenvolvimento do projeto *Atelier* de Alimentação Saudável.

REFERÊNCIAS

1.CDS. (2011). Healthy Weight: Assessing your Weight: BMI for Childrten. Retrieved.
2.Gomes, F.d.S. (2007). Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus construtos sociais *Rev. Nutr., 20(6).*
3.Portugal (2012). Direção Geral da Saúde. Saúde Infantil e Juvenil: Programa Nacional / Direção – Geral da Saúde, Lisboa.

Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E
.