Atelier de Alimentação Saudável

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

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

(3) Nutricionista

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.

.

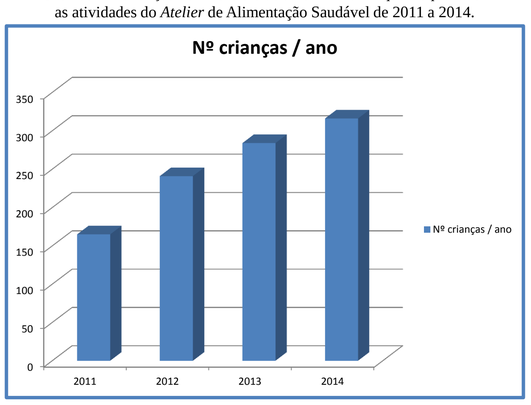




MÉTODOS

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.

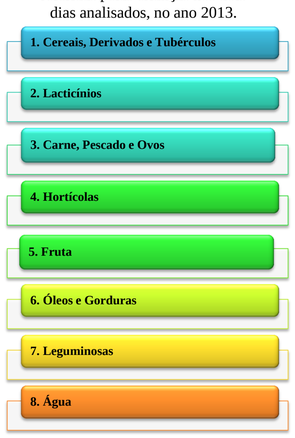
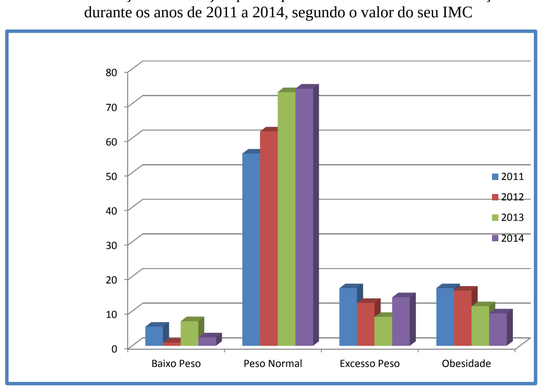


Figura 3 - Ordem dos grupos de alimentos da roda dos alimentos referidas pelas crianças nos dois dias analisados, no ano 2014.



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 redução de alimentos mais energéticos, do grupo dos Óleos e Gorduras. A par 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.Camolas, J. S., Osvaldo. (2011). Prioridades de Intervenção para Controlo da Obesidade na Infância e Adolescência Symposium conducted at the meeting of the 2º Fórum do Observatório Nacional da Obesidade e do Controlo do Peso, Lisboa.

2.Franks Paul W., P. D., Hanson Robert L., M.D., M.P.H.,Knowler William C., M.D., Dr.P.H., Sievers Maurice L., M.D.,Bennett Peter H., M.B., & F.R.C.P., a. L. H. C., M.B., B. (2010). Childhood Obesity, Other Cardiovascular Risk Factors, and Premature Death. *N Engl J Med*, *362*(6), 485–493.

3.World Health Organization. (2014). Nutrition. In *World Health Organization*. Acedido a 7 de Janeiro de 2014 em http://www.who.int/topics/nutrition/en/index.html.

Integrado no Projeto 0401_RITECA_II_4_E

.