

Estudos recentemente realizados em países europeus (Lobstein e col., 2004) vieram comprovar que Portugal, Grécia, Itália e Espanha aparecem no topo da lista dos países europeus com aumento da prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes.

Em Portugal, estima-se que 31,5% de crianças entre os sete e os nove anos têm excesso de peso, das quais 11,3% são obesas (Padez et. Al., 2004). E em crianças dos 3 aos 6 anos já foi evidenciado 23,6% de excesso de peso, mostrando que esta conjuntura começa cedo, agravando-se com a idade (Rito e Breda, 2006).

Um estudo realizado no concelho de Felgueiras (Silva AJ e Mourão-Carvalho MI, 2001) indicou que 25% das crianças em idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos têm excesso de peso.

Outros estudos, sugerem que as crianças com excesso de peso podem vir a ser adultos obesos, particularmente se a obesidade estiver presente no período da adolescência (Dietz 1998; Whitaker e tal., 1997).

Por isso, os hábitos alimentares dos mais jovens são cada vez mais motivo de preocupação. Se para um adulto uma alimentação inadequada é grave, para uma criança, que é um ser em formação, ainda é pior. As consequências são diversas... no desenvolvimento e no rendimento escolar, no bem-estar psicológico e social, na saúde... Há cada vez mais crianças irritáveis e hiperactivas e existem suspeitas que isso possa estar também relacionado com a alimentação, com o consumo excessivo de aditivos presentes nos alimentos processados pela indústria alimentar... cada vez mais frequentes num mundo em globalização.

A par dos pais, a escola é vista como o principal veículo de formação para uma alimentação equilibrada e saudável.

As I Jornadas da Saúde de Felgueiras, realizadas no passado dia 20 de Outubro de 2007, pretenderam debater esta problemática através dos seus três painéis “Obesidade Infantil”, “Alimentação na Infância” e “O Meio envolvente”, alertando a comunidade escolar para o papel crucial que pode desempenhar na inversão de uma doença que começa a ganhar contornos de epidemia - a obesidade.

Mas, afinal, que tipo de hábitos alimentares deverá promover a escola? E os pais, que medidas deverão adoptar para tentar inverter as origens deste problema?

As escolas enquanto espaços educativos e promotores de saúde, devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar em meio escolar, para que as nossas crianças e adolescentes sejam progressivamente capazes de realizar escolhas saudáveis.

A oferta alimentar proporcionada pelas escolas traduz-se na alimentação fornecida pelos refeitórios e bufetes escolares. As refeições escolares fornecidas são, geralmente, mais equilibradas nutricionalmente do que outras opções menos saudáveis, mas cada vez mais preferidas pelos alunos.

A escolha das crianças é muito influenciada pela publicidade. São um grupo muito vulnerável, muito alcançável pela publicidade na televisão, nas revistas e por aí fora. Infelizmente, existem todas essas campanhas com ofertas de brinquedos nas batatas fritas, nos chocolates, num sem número de alimentos do tipo *fast-food*.

Um estudo da DECO, realizado em 2000 e repetido em 2004, mostrou que os anúncios alimentares eram mais frequentes nos canais de maior audiência (RTP1, SIC e TVI). A maioria referia-se a chocolates, cereais com açúcar e chocolate e *fast-food*, tudo produtos pouco interessantes numa dieta saudável. Questionadas 400 crianças entre os seis e dez anos, a maioria consumia os produtos.

Quatro anos mais tarde, a DECO, concluiu que, durante a programação infantil, a categoria de produtos mais publicitada é a dos bolos e chocolates. Na estratégia de promoção, a DECO identificou “brindes, desenhos animados e o uso da imagem da mãe”.

É, portanto, urgente a criação de um código de conduta ou legislação apertada para a publicidade dirigida a crianças, sobretudo na área da alimentação.

Por outro lado, segundo um estudo realizado pela DECO, divulgado em 2005 na revista Pró-teste, analisando quase 3 000 **ementas** servidas em cerca de 200 escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário, durante três semanas, concluiu-se que “não há ementa onde não conste uma sopa”.

Os legumes são a sua principal componente (77 por cento), embora as leguminosas (feijão, grão, favas) sejam pouco utilizadas. Outro lado positivo é o facto de 60 por cento das escolas analisadas não servirem *pizzas* e salgados às refeições. “¹

No entanto, o principal problema reside, fundamentalmente, na oferta oriunda dos bufetes e/ou das máquinas de venda automáticas, em que **são frequentes** os bolos, bolachas, chocolates, refrigerantes, gomas, salgados, folhados, fritos, batatas fritas de pacote, ...e **muito raros e/ou inexistentes** a oferta de fruta, pão de mistura, leite meio gordo e iogurtes – opções estas bem mais saudáveis.

Uma criança em idade pré-escolar, entre os 3 e os 7 anos precisa, em média, de 1300 Kcal a 1700 Kcal por dia, respectivamente.

Acima destas idades, deve-se contar com cerca de 100 kcal por dia por cada ano de idade. Ou seja, uma criança com 8 anos necessita em média de 1700-1800 kcal, uma de 10 anos de 1900-2000 kcal e, por aí adiante.

A distribuição calórica deverá ser feita da seguinte forma: 60% de Hidratos de carbono, 27% de gorduras e 13% de proteínas.

Um almoço para idades compreendidas entre 3 e os 7 anos deve conter entre 400 e 500 kcal. A sopa de legumes poderá oscilar entre os 150 e os 200gramas (cerca de duas conchas). O prato principal não deverá exceder 230 ou 290 gramas: 80 ou 100 gramas de carne ou peixe; 70 a 90 gramas de batata, arroz, massa ou leguminosas; e 80 a 100 gramas de legumes crus ou confeccionados.

O total de alimentos, ingeridos ao longo do dia, deve respeitar as proporções da roda dos alimentos, incluindo hortaliças, legumes e frutos, não esquecendo os alimentos do grupo do leite, os cereais e derivados como o pão, passando pelas leguminosas. O consumo de carne deve ser moderado, sendo de retirar as gorduras visíveis e de preferir o peixe uma vez por dia.

O peixe congelado tem o mesmo valor alimentar que o peixe fresco, desde que bem congelado e conservado.

¹ 1/7. Diário de Notícias: 8 de Setembro de 2006.

O peixe, marisco e moluscos são particularmente ricos em zinco e iodo, imprescindíveis para uma boa cicatrização dos tecidos, para um crescimento e desenvolvimento sexual normais, maturação esquelética e mineralização, além do desenvolvimento da função cognitiva e imune, por um lado e para a formação adequada das hormonas tiroideias, por outro, respectivamente.

Tal como os peixes gordos, os mariscos possuem ácidos gordos essenciais (ómega-3 e ómega-6), ainda que em menor quantidade, que protegem contra os problemas cardiovasculares e contribuem positivamente para o desenvolvimento da função cognitiva e imune.

Para a criança em idade pré-escolar não existem inconvenientes no consumo de diferentes tipos de carne. Há, no entanto, que ter em atenção a origem, principalmente da carne de vaca, e, eventualmente, consumi-la o mais raramente possível.

O consumo de vísceras de vaca deve ser completamente banido, enquanto persistirem riscos de doença para o homem decorrentes do seu consumo. Devem evitar-se os produtos de salsicharia e os enlatados por conterem muito sal, gordura e certo tipo de aditivos.

O bacalhau seco é um alimento extremamente rico em proteínas, bastando consumir cerca de metade da quantidade recomendada para os restantes peixes.

O ovo é um alimento deste grupo, que contém proteínas de alto valor biológico, sendo portanto um bom alimento para as crianças em idade pré-escolar. O ovo cru ou mal cozinhado pode transmitir microrganismos como a *Salmonella* e provocar intoxicações alimentares, pelo que deve ser sempre bem cozinhado.

Reduzir o sal, as gorduras e o açúcar na confecção e tempero dos alimentos. Usar gorduras com moderação, preferindo o azeite. E, finalmente, variar o mais possível, dando primazia aos produtos de cada estação do ano.

Os alimentos devem distribuir-se ao longo do dia, por 5 a 6 refeições diárias, a intervalos regulares.

O pequeno-almoço é uma refeição fundamental para a criança, nunca devendo ser omitido. O leite, acompanhado de pão ou cereais, deve fazer parte desta refeição. A quantidade diária de leite recomendada ronda o 1/2 litro, podendo ser gordo ou meio-gordo.

A meio da manhã deve ser fornecida uma pequena refeição, a fim de evitar que a criança fique mais do que 3 horas sem comer. Meio pão, duas ou três bolachas sem creme ou um iogurte são suficientes, para crianças dos 3 aos 7 anos. Para crianças com idades superiores poderá aumentar-se a quantidade para um pão com manteiga, queijo, fiambre ou marmelada, e uma peça de fruta ou um iogurte ou um copo de leite.

As duas principais refeições devem começar com uma sopa de legumes da época. Os produtos hortícolas devem ser predominantes nas sopas e no prato. Em conjugação com a fruta, devem ser consumidos diariamente. Pão de mistura e cereais escuros devem substituir o pão refinado.

Carne e peixe não precisam de ultrapassar os 50-60 g limpos a cada uma das duas principais refeições, no caso de crianças entre os 3 e os 7 anos. Porém em idades superiores o consumo poderá ser na ordem dos 80-90g limpos. Os ovos podem chegar aos 3 por semana. Sal e açúcar, o mínimo possível.

Água e sumos naturais são as bebidas mais adequadas. A sobremesa deve ser constituída por fruta. Em dias especiais, pode ser fornecida uma sobremesa doce. A meio da tarde deve ser fornecida uma merenda, em que o leite ou derivados e o pão não devem faltar.

O jantar será semelhante ao almoço, devendo começar também com uma sopa de legumes e terminar com uma peça de fruta.

Antes de ir para a cama, algumas crianças gostam de beber um copo de leite, pelo que o poderão fazer.

Ementas onde predominam dias de batatas fritas, salsichas, fiambre, produtos enlatados, frequência excessiva de doces e pratos monótonos e repetitivos, são absolutamente desaconselhadas, pelo que se deve fazer algo para mudar.

Os estabelecimentos de ensino, se bem orientados em termos de aprovisionamento, ementas e métodos culinários, podem constituir uma excelente oportunidade de contactar com diferentes estilos e métodos culinários, com uma grande panóplia de sabores e aromas e com alimentos variados, constituindo-se, assim, como um estímulo para o enraizamento de hábitos alimentares saudáveis e para a não rejeição de alimentos.

Acresce ainda referir que uma alimentação saudável não é necessariamente cara, na medida em que é possível dispor de uma grande gama de alimentos, aproveitando-os e complementando-os entre si, de forma a enriquecer o seu valor alimentar.

Assim, a selecção da alimentação a fornecer às crianças que frequentam a escola deve ter em consideração princípios de alimentação saudável, respondendo às necessidades energéticas e de funcionamento orgânico das crianças, e servir como oportunidade de aprendizagem de uma alimentação saudável.

Evidentemente que as crianças que sofram de determinadas doenças crónicas, de obesidade, de atraso de crescimento ou de outros problemas de saúde deverão ser acompanhadas pelo médico, nutricionista ou outro profissional de saúde, no sentido de adoptarem uma alimentação adequada à sua situação.

É também importante sublinhar a necessidade de adaptar e complementar a alimentação que se realiza na escola, com a alimentação no seio familiar, bem como com o grau de desenvolvimento estatura-ponderal e psico-afectivo e com os hábitos de actividade física.

Estes aspectos deverão ser analisados e discutidos por educadores de infância, pais, profissionais de saúde e outros intervenientes, de forma a fomentar uma educação alimentar que promova o bem-estar das crianças e das suas famílias, contribuindo para a manutenção da cultura e da tradição alimentar portuguesa e dos países do mediterrânico.

Por outro lado, entre crianças, assim como em adultos, a obesidade tem uma etiologia que é multidimensional por natureza. Tendo em conta os padrões de actividade física das crianças e adolescentes é especialmente importante referir que a actividade física na juventude serve como a fundação para uma vida inteira de actividade física regular.

A actividade física é ainda um factor ideal porque tem muitos outros benefícios para além da regulação do peso corporal e melhoria da composição corporal, do bem-estar psicológico e social (Strong *et al.*, 2005).

Além disso, mesmo na infância, a actividade física é intimamente relacionada a outros comportamentos de saúde como fumar, dieta, uso de droga e desempenho académico. Estas associações sugerem que a actividade física tem um papel, não somente no desenvolvimento de obesidade na infância, mas também possui numerosas consequências de saúde, padrões de estilo de vida e bem estar psicológico (Sallis e Owen, 1999).

No entanto, alguns aspectos do estilo de vida actual, como o tempo que os jovens passam a ver televisão ou a brincar com computadores, bem como os meios de transporte, parecem contribuir fortemente para a diminuição dos níveis de actividade física (Sallis *et al.*, 2000).

A busca de novos conhecimentos acerca dos factores que influenciam os padrões de actividade dos jovens pode permitir uma intervenção fundamentada tanto nas políticas de promoção da saúde pública, como nos currículos de Educação Física escolar (Janz *et al.*, 1995).

EXEMPLO DE UM DIA ALIMENTAR

Pequeno-Almoço

8:00 h

1 pão escuro e de mistura com manteiga, queijo ou compota
+ 1 copo de leite meio-gordo
ou 1 chávena de leite meio-gordo
com 3 ou 4 colheres de sopa de cereais com fibras.

Nota: Não juntar açúcar.

Meio-Manhã

10:30 h

1/2 pão escuro ou de mistura com manteiga ou queijo ou compota – **pré-escolar**

Ou

1 pão escuro ou de mistura com manteiga ou queijo ou compota e 1 peça de fruta ou 1 iogurte meio gordo 125g ou 1 copo de leite – **alunos do 1.º ciclo**

Almoço

12:30 h

Sopa de legumes

(por criança: batata – 15 g, cenoura – 20 g,
cebola – 15 g, alho francês – 20 g, nabo – 20 g,
ervilhas – 15 g, couves – 20 g, 15 ml azeite...)

Prato: LOMBO DE PORCO ASSADO

60 gramas de carne limpa e 200 g de batata + salada ou legumes (100g) – **pré-escolar**

Ou

90 gramas de carne limpa + 300 g de batata + salada ou legumes (100g) – **1.º ciclo**
1 peça de fruta.

Merenda

16:00 h

1 copo de leite meio-gordo ou uma peça de fruta ou 1 iogurte + 1 pão escuro ou de mistura com queijo.

Jantar

19h30

Sopa Juliana

(por criança: batata – 20 g, cenoura – 40 g,
cebola – 15 g, nabo – 15 g, couve-branca – 50 g, 15 ml azeite...)

Prato: BACALHAU COZIDO E DESFIADO COM OVO

- 50g bacalhau + ½ ovo + 50g de grão-de-bico + saladas ou legumes (100g) – **pré-escolar**

Ou

- 80g bacalhau + ½ ovo + 80 g de grão-de-bico + saladas ou legumes (100g) – **1.º ciclo**

1 peça de fruta

Ceia

19h30

1 copo de leite meio-gordo, sem açúcar.