



Orientações para a elaboração de Projectos no âmbito do
Programa Nacional de Saúde Escolar

Justificação

A alimentação adequada é uma necessidade básica inerente à manutenção da vida, que permite fornecer energia, construir e reparar estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do nosso organismo, além de ser um importante instrumento de socialização e de expressão cultural.

Na infância e na adolescência, faixas etárias mais sensíveis a carências ou à desadequação alimentar, a alimentação saudável assume um papel preponderante no seu desenvolvimento para além de prevenir o surgimento de diversas patologias de foro alimentar.

Na idade pediátrica a obesidade e o excesso de peso são reconhecidamente factores de risco de maior morbidade e mortalidade na vida adulta, com efeitos sobretudo na saúde cardiovascular, sistema endócrino e saúde mental.

Apesar dos esforços de prevenção, a obesidade e o excesso de peso estão a aumentar entre as crianças e adolescentes com impacto significativo na sua saúde. Nos últimos 10 anos a prevalência da obesidade entre as crianças europeias aumentou de 5% para 10%,¹ com alguns países, entre eles Portugal a terem aumentos ainda maiores. Em Portugal 30% das crianças entre os 7 e os 11 anos são consideradas obesas ou com excesso de peso.² As causas são várias mas, basicamente devem-se a uma dieta hipercalórica e ao sedentarismo. As consequências são, cada vez mais crianças e adolescentes a sofrerem de obesidade, de diabetes *mellitus* tipo 2, de hipercolesterolemia e de hipertensão arterial³, estando estes últimos, muitas vezes, mas nem sempre, associados à obesidade. As consequências psicossociais do excesso de peso são também significativas e estão relacionadas com discriminação social, auto-imagem negativa que persiste na adolescência e na vida adulta, problemas de comportamento e de aprendizagem.

¹ American Heart Association, 2005

² EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper, prepared in collaboration with the European Association for the Study of Obesity. March 15. 2005.

³ UE. Comissão Europeia, DGSanco. Common Nutrition trends in the EU. Pagina web: www.europa.eu.int.

Em conjunto com um estilo de vida sedentário, estes factores aumentam o risco de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares, sendo actualmente a maior causa de morte nas sociedades desenvolvidas, e segundo a OMS a partir de 2010 também nos países em vias de desenvolvimento.

Em Portugal as doenças cerebrovasculares têm a taxa de mortalidade mais elevada de toda a Europa⁴ e uma mortalidade por diabetes superior à média da UE⁵. Além disso, sabe-se que os hábitos alimentares, associados ao baixo nível de actividade física, mais o consumo de tabaco aumentam significativamente o risco de desenvolver cancro⁶, sendo as doenças oncológicas a segunda maior causa de morte em Portugal⁷.

Os jovens portugueses, à semelhança do que está a acontecer em todo o mundo têm adoptado maus hábitos de alimentação, encontrando-se cada vez mais em vias de extinção importantes características da saudável comida mediterrânica enraizada nalgumas regiões de Portugal.

Os dados do relatório HBSC⁸ mostram que: entre os 11 e 15 anos, mais de 1/3 dos jovens portugueses consomem refrigerantes todos os dias, que entre 20 e 28 % comem doces todos os dias, enquanto que só entre 18 e 36 % comem legumes todos os dias. Aos 15 anos, e entre eles os rapazes apresentam as percentagens mais baixas. Embora a percentagem de jovens que comem fruta esteja no segundo lugar do estudo europeu HBSC (36-58 %), manifesta-se uma quebra notável aos 15 anos, verificando-se em todas as faixas etárias que os rapazes comem significativamente menos fruta do que as raparigas.

Os frutos e vegetais representam uma parte fundamental da alimentação saudável que deve ser praticada diariamente. Estes alimentos são fornecedores insubstituíveis de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.), vitaminas, compostos protectores (flavenóides) e de diferentes tipos de fibras alimentares. A OMS considera que o seu baixo consumo é um dos 10 principais factores de risco para a mortalidade e morbilidade do mundo. Segundo o Relatório Mundial da Saúde 2002, estima-se que o baixo consumo de hortofrutícolas seja responsável por cerca de 19% dos cancros gastrointestinais, 31% da doença cardiovascular isquémica e 11% dos enfartes de miocárdio.

⁴ Observatório Português dos Sistemas de Saúde, 2005, www.observaport.org

⁵ The European Men's Health Forum, A report on the state of men's health across 17 European countries, Source of data: Health for All Database 2003.

⁶ WHO. Página *web* do dia 7.7.2005

⁷ Observatório Português dos Sistemas de Saúde, 2005. Página *web* do dia 28.6.2005

⁸ WHO: Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey

Potencialmente 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas, todos os anos se cada pessoa consumisse porções adequadas de frutos e vegetais. A evidência científica actual salienta o papel protector do consumo adequado de frutos e vegetais na redução do risco de aparecimento de diabetes *mellitus* tipo 2, prevenção do cancro e na significativa redução do risco de doença isquémica cardíaca⁹.

Uma alimentação saudável é, também, importante na diminuição da cárie dentária. As crianças e jovens que consomem alimentos ricos em açúcar e gorduras e nos intervalos optam por doces e bebidas açucaradas têm susceptibilidade aumentada às doenças orais.

A possibilidade de intervenção no contexto escolar é crucial para a promoção de conhecimentos aprofundados e de bons hábitos alimentares, atendendo a que os jovens que adoptam precocemente na vida uma alimentação saudável têm mais probabilidade de a manter durante toda a vida¹⁰, que a obesidade não responde facilmente ao tratamento¹¹, tanto na infância como na adolescência.

As crianças e jovens passam grande parte da sua vida dentro dos estabelecimentos de ensino e aí têm de fazer grande parte da sua alimentação, daí o papel que a escola pode ter na formação dos hábitos alimentares dos nossos jovens. O contexto escolar, ao favorecer dentro da sala de aula uma abordagem curricular de temas relacionados com a alimentação e ter a possibilidade de fornecer alimentos saudáveis nos espaços de alimentação colectiva, permite mudar não só conhecimentos como comportamentos.

Por tudo isso, mas também devido à influência dos pares, dos professores e dos auxiliares de acção educativa, quer ainda pelos produtos que são postos à disposição no bufete e na cantina, a escola é, reconhecidamente, um lugar preferencial para a capacitação dos jovens para fazerem escolhas alimentares saudáveis.

As equipas de saúde escolar encontram-se numa posição privilegiada para intervir, quer a nível individual: diagnóstico precoce, encaminhamento e aconselhamento; quer colectivo, através de recomendações para a escola - nas cantinas, bufetes e refeitórios escolares, na sensibilização dos manipuladores de alimentos e na sensibilização da comunidade educativa alargada.

⁹ Documento informativo – versão provisória do ‘*Workshop* de Lisboa sobre a Promoção de Frutos e Vegetais nos países de expressão portuguesa’. 1 e 2 de Setembro de 2005

¹⁰ *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva, World Health Organization, 2003

¹¹ McKenzie, N. (2000). Childhood obesity: strategies for prevention. *Pediatric Nursing*, 26 (5), 527-530.



Caracterização da intervenção de promoção de uma alimentação saudável

Alimentação saudável *é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiênicas, submetidos a benéficas manipulações culinárias.*¹²

Os constituintes dos alimentos designam-se por nutrientes. Em função das suas propriedades bioquímicas podem classificar-se em hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. Estes nutrientes têm função energética, plástica ou reparadora e reguladora.

A alimentação dos jovens deve assegurar o crescimento e o desenvolvimento, nomeadamente durante os períodos em que a velocidade de crescimento é maior e contribuir para uma vida saudável a curto e longo prazo.

Os hábitos alimentares dos adolescentes são influenciados por factores biológicos e psicológicos, factores sociais, ambiente físico e pela sociedade, nomeadamente a comunicação social e as normas sociais e culturais¹³, sendo que os jovens de famílias socio-económicos desfavorecidos¹⁴ e menos escolarizados¹⁵ têm em geral uma alimentação menos saudável.

Para que um projecto de promoção de uma alimentação saudável tenha impacte no meio escolar e familiar deve reunir condições favoráveis à mudança, envolvendo e capacitando toda a comunidade educativa a fazer escolhas de alimentos de acordo com as necessidades nutritivas essenciais do nosso corpo e aos efeitos das várias substâncias e produtos que nos podem fazer bem ou provocar doenças crónicas.

Assim, uma vertente fundamental é a aposta na informação baseada na evidência científica e na capacitação tanto dos alunos como dos pais para que possam e saibam gerir no seu dia-a-dia padrões de consumo saudáveis. Nesta perspectiva deve-se promover o necessário aumento do consumo de frutos, hortícolas, cereais, leguminosas, peixe, azeite e lacticínios, como também a tão importante diminuição do consumo de açúcar, do sal, de gorduras saturadas, de ácidos gordos trans, de gemas de ovos e do álcool.

¹² Alimentação saudável. João Breda. Emília Nunes. Pedro Ribeiro da Silva. DGS.2002.

¹³ Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, AS., Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 2002,102,40-51.

¹⁴ *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO Expert Consultation.* Geneva, World Health Organization, 2003

¹⁵ Estudo de Pedro Moreira e Patrícia Padrão da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FNAUP), publicada na revista *BMC Public Health em 2005* (Público, 8 de Abril 2005).

A outra vertente de grande importância é a disponibilidade tanto de alimentos e refeições saudáveis, atractivos e higiénicos nos bares e cantinas escolares como nas máquinas de venda. Além disso deve-se exigir aos pais a preparação de merendas saudáveis trazidas de casa e estimular os alunos a optarem pelas alternativas saudáveis em vez de comerem em restaurantes de comida rápida fora da escola.

As actividades que se devem assumir para alcançar os objectivos chave da promoção da alimentação saudável podem ser integradas nos currículos existentes sobre educação alimentar, abrangendo questões relacionadas com a nutrição e a saúde individual. Além disso podem sempre ser desenvolvidas actividades extra-curriculares.



A intervenção da escola na área da alimentação

Segundo as orientações curriculares do ensino pré-escolar e as Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico, a alimentação é abordada em várias áreas e os objectivos da aprendizagem, ao longo da escolaridade, são:

<p>Para a educação pré-escolar</p>	<p><u>Na área do conhecimento do mundo:</u> A educação para a saúde está associada:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ À higiene das mãos antes de comer; ○ Porque deve comer a horas certas; ○ Porque não deve abusar de certos alimentos ○ Características dos diferentes alimentos.
<p>Para o 1.º Ciclo</p>	<p><u>Na área do estudo do meio:</u> A saúde do corpo está associada a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conhecimento de normas de higiene alimentar: importância de uma alimentação variada, lavar bem os alimentos que se comem crus, desvantagens do consumo excessivo de doces, refrigerantes, etc. ○ Identificação dos alimentos indispensáveis a uma vida saudável, importância da água potável, verificação do prazo de validade dos alimentos; ○ Identificar fenómenos relacionados com as funções da alimentação: digestão, sensação de fome, enfiamento, etc. ○ Contactar, observar e descrever, em supermercados e mercearias: o que se vende, como se conservam os produtos alimentares, as condições de armazenamento e manuseamento, as menções obrigatórias nos produtos (composição, validade, modo de emprego); ○ Reconhecer a pesca e a criação de gado como fonte de alimentos.

<p>Para o 2.º ciclo</p>	<p><u>Na abordagem de temas transversais às diversas áreas disciplinares e na Área de Projecto, Estudo Acompanhado e Formação Cívica:</u></p> <p>Os objectivos da educação alimentar são:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Compreender a importância da alimentação na preservação da saúde; ○ Ter consciência que o aspecto físico e o bem-estar estão associadas à alimentação; ○ Identificar a capacidade de fazer, por si próprio, as escolhas alimentares; ○ Reconhecer a influência dos parceiros, da oferta e da capacidade de escolhas económicas; ○ Identificar hábitos alimentares de outros grupos culturais e outras regiões; ○ Conhecer os nutrientes, as suas funções e o valor nutritivo dos alimentos; ○ Conhecer a cadeia dos alimentos: origem, produção, transformação e distribuição; ○ Influência da publicidade na compra, e estar atento à rotulagem; ○ Conhecer os métodos de conservação dos alimentos: rede de frio, conservação e métodos de prevenção da deterioração dos alimentos.
<p>Para o 3.º ciclo</p>	<p><u>Na abordagem de temas transversais às diversas áreas disciplinares e na Área de Projecto, Estudo Acompanhado e Formação Cívica:</u></p> <p>Os objectivos da educação alimentar são:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Reforçar a capacidade de fazer escolhas saudáveis; ○ Sentir-se à vontade com a imagem do seu corpo e respeitar o aspecto físico dos outros; ○ Conhecer os sintomas emocionais que levam aos distúrbios alimentares e ser responsável pelas próprias escolhas; ○ Compreender e saber lidar com a pressão dos pares, saber distinguir as modas alimentares; ○ Identificar um regime alimentar saudável e ser capaz de aplicar a nível pessoal os princípios de equilíbrio e moderação no consumo de alimentos; ○ Conhecer a cadeia de transformação, produção e distribuição de alimentos; ○ Conhecer políticas alimentares e aspectos ambientais relacionados com as práticas de produção e o seu impacto no ambiente; ○ Ser capaz de elaborar um lista de compras em função de um orçamento; ○ Saber planear e confeccionar uma refeição, tendo em conta os métodos de cozinhar, as regras de higiene e a apresentação dos alimentos.



Objectivos da intervenção da saúde escolar

Os projectos de Promoção de uma Alimentação Saudável na Escola, visam a aquisição de atitudes e comportamentos alimentares adequados e reduzir a prevalência da obesidade infantil e juvenil e das doenças crónicas não transmissíveis, através de uma intervenção holística e efectiva que assenta numa estreita ligação entre projectos de alimentação saudável, saúde oral, actividade física e saúde mental.

Os objectivos da intervenção da saúde escolar são:

- Colaborar no diagnóstico de situação alimentar da população escolar, a qualidade dos alimentos e das refeições servidas no refeitório e no bufete;
- Sensibilizar o órgão de gestão para a importância da alimentação saudável;
- Potenciar as aprendizagens curriculares;
- Colaborar na formação da comunidade educativa; em especial manipuladores de alimentos e responsáveis de cantinas escolares;
- Apoiar a promoção de hábitos alimentares saudáveis, no refeitório, bar e bufete escolar, tendo em conta o equilíbrio nutricional;
- Detectar e encaminhar os alunos com distúrbios do comportamento alimentar;
- Avaliar as condições higio-sanitárias das cozinhas, refeitórios, bares e bufetes;
- Participar na avaliação do projecto.



Metodologia de Implementação do Projecto de Promoção da Alimentação Saudável

Os Projectos de Promoção de uma Alimentação Saudável inserem-se no Programa Nacional de Saúde Escolar e deverão envolver o Órgão de Gestão da Escola ou do Agrupamento, assim como toda a comunidade educativa.

A metodologia deve contribuir para a promoção de estilos de vida saudáveis e a redução da obesidade e excesso de peso na infância e adolescência.

O planeamento da intervenção deve ter em conta as orientações curriculares para o nível escolar em causa, as dimensões das escolas promotoras da saúde, os recursos disponíveis e a mudança, em termos de ganhos em saúde.

O desenho dos projectos deve seguir as seguintes etapas:

Diagnóstico de situação

É o quadro de referência do projecto, podendo partir de informação já existente, podendo ser necessário apenas actualização da mesma, ou necessitar estudar a situação e os seus determinantes locais. No diagnóstico de situação deve-se ter em conta:

- Análise da situação alimentar da escola: ementas (capacitações alimentares *per capita*, tipos de culinárias usadas, alternância entre carne e peixe, variedade de sopas, saladas e sobremesas, rotatividade dos menus) e existência de máquinas de venda automática no interior da escola;
- Avaliação dos hábitos alimentares, padrões de nutrição prevalentes na população e atitudes e comportamentos alimentares dos alunos;
- Avaliação das condições de funcionamento dos refeitórios, bares e bufetes
- Levantamento das necessidades de formação da comunidade educativa e dos manipuladores de alimentos;
- Identificar as actividades educativas desenvolvidas no âmbito do contexto curricular: trabalhos, exposições, visitas, etc.;
- Outros aspectos localmente relevantes, nomeadamente, tipo de estabelecimentos de venda de produtos alimentares existentes nas imediações das escolas.

Existem instrumentos de avaliação, utilizados para o Projecto-piloto de Educação Alimentar, desenvolvido nas escolas da RNEPS, elaborados pela CCPES.

Fixação dos objectivos

Tendo em conta:

- Os dados do diagnóstico de situação
- O período de duração do projecto
- O sentido da mudança desejável, com as possibilidades de intervenção disponíveis.

População Alvo

Este projecto deve abranger todos os estabelecimentos de educação e ensino, devendo ser dada prioridade aos Jardins-de-infância e Escolas do Ensino Básico que têm apoio de uma equipa de Saúde Escolar, nomeadamente a:

- Alunos, Educadores de infância, professores, auxiliares de acção educativa e manipuladores de alimentos, Pais e encarregados de educação.

Recursos/Parcerias

Ao nível local a execução do projecto compete a uma equipa de projecto que integra, obrigatoriamente, profissionais de saúde e educação. Os parceiros devem ser envolvidos desde o início do projecto, nomeadamente:

- **Autarquia**, a quem compete *assegurar a gestão dos refeitórios dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do ensino básico*, assim como *gerir o pessoal não docente de educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico*¹⁶;
- **Associação de Pais/ Encarregados de Educação** que *intervém junto dos poderes públicos, para melhorar várias situações, nomeadamente: acção social escolar, alimentação*¹⁷;
- **Indústrias** ou empresas e organizações do ramo alimentar, que podem adequar os conhecimentos dos princípios básicos da nutrição e da rotulagem dos géneros alimentícios, contribuindo para melhorar as escolhas dos consumidores;
- **Faculdades e /ou Institutos** com trabalho de investigação na área da nutrição;
- Outros, de acordo com a estratégia definida para cada projecto.



Actividades

As actividades de um Projecto de Promoção de uma Alimentação Saudável devem ter em conta:

- os resultados do diagnóstico de situação;
- as dimensões das escolas promotoras da saúde;
- o sentido da mudança, em termos de melhoria dos conhecimentos e comportamentos,
- a qualidade de vida, entendida em sentido geral, como a percepção dos participantes nos projectos do valor de ‘uma alimentação saudável como factor de bem-estar, de energia e satisfação no dia-a-dia’.

O contexto escolar é particularmente atractivo e potenciador do desenvolvimento de acções conducentes à aprendizagem de comportamentos alimentares desejáveis em crianças e jovens.

No ensino básico são múltiplas as potenciais oportunidades de abordagem desta temática, possibilitando uma oportunidade única de alcançar uma franja muito significativa da população durante um longo período de crescimento e desenvolvimento.

¹⁶ Lei 159/99 de 14 de Setembro, publicada no DR. N.º 215 de 14.9.1999

¹⁷ CONFAP. Confederação Nacional das Associações de Pais. <http://www.confap.pt/index.php>

As dimensões das Escolas Promotoras da Saúde devem orientar o planeamento das actividades do projecto. Nesta perspectiva devemos ter em conta:

Dimensões das Escolas Promotoras da Saúde	Orientações para o planeamento das actividades do projecto
D. Organizacional	<p><u>Ter em conta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A criação de uma equipa de projecto ○ O envolvimento do órgão de gestão e integração das actividades de Promoção de uma Alimentação Saudável no Projecto Educativo de Escola; ○ O envolvimento de toda a comunidade educativa no desenho do projecto (alunos, pais e professores) ○ A definição da política alimentar da escola; ○ A definição de um orçamento para o Projecto
D. Curricular	<p><u>Ter em conta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Os conteúdos curriculares para cada nível escolar: as áreas em que se inserem, a possibilidade do seu desenvolvimento na Área de Projecto e a transdisciplinaridade da abordagem; ○ O Projecto Curricular de Turma; ○ A articulação coerente das actividades entre os ciclos de aprendizagem; ○ A interligação das actividades curriculares com actividades extra-curriculares.
D. Psicossocial	<p><u>Ter em conta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ O envolvimento da comunidade educativa nas actividades do projecto; ○ A utilização de metodologias activas-participativas; ○ O desenvolvimento de um bom relacionamento intra e interpessoal.
D. Ecológica	<p><u>Ter em conta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A oferta de refeições escolares equilibradas e saudáveis; ○ O cumprimento das regras básicas de confecção e manipulação de alimentos; ○ A gestão, rentabilização e decoração dos espaços de alimentação colectiva.
D. Comunitária	<p><u>Ter em conta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ O envolvimento da comunidade educativa extra-escolar; ○ A participação da comunidade no projecto.

A eficácia dos Projectos pressupõe intervenções adequadas ao grupo alvo, terem uma duração adequada, envolverem as pessoas chave da escola e da comunidade, estarem inseridas no currículo, incluírem alterações no ambiente escolar e incorporarem estratégias de avaliação.



Sugestões de Actividades

Com os pais:

- Reunir e discutir a importância da alimentação na saúde e na prevenção das doenças crónicas
- Educar as famílias para os benefícios para a saúde do consumo de frutos e vegetais;
- Identificar os alimentos que devem ser incluídos e excluídos do ambiente escolar, por exemplo, do almoço ou das merendas trazidas de casa;
- Globalizar a mensagem: «Coma 5 porções de frutos e vegetais por dia»;
- «5 dias, 5 sopas» (Projecto do CS Matosinhos e Associação de Pais da EB 2,3 Óscar Lopes)
- Identificar crianças com distúrbios alimentares para posterior acompanhamento.

Com educadores, professores, auxiliares de acção educativa:

- Formação dos técnicos envolvidos no projecto
- Consultar um(a) nutricionista para a elaboração e concepção das refeições nas escolas
- Organizar uma exposição com os trabalhos – desenhos, teatro, banda desenhada, expressão plástica, cantares etc. realizados pelos alunos.
- Promoções/surpresas ocasionais acompanhado de estratégias de marketing (cartazes, desdobráveis, cartão cliente, rádio escola, ...), (Projecto da RA da Madeira)
- Preparação e promoção de sandes, pipocas, sumos naturais e de outros alimentos “saudáveis” por parte dos alunos, professores, funcionários e restante comunidade escolar (Projecto da RA da Madeira)
- Datas especiais (dia de todos os santos, dia da mãe, dia do pai, dia mundial de alimentação, dia da saúde, dia das bruxas, dia dos namorados, Carnaval, dia de S. Martinho, ...) (Projecto da RA da Madeira)
- Promoções temáticas (semana/dia do: leite, das sandes, dos batidos, dos sumos naturais, do tremço e cereais, do chá, da sopa...) (Projecto da RA da Madeira)
- Concursos (do leite, de alimentos saudáveis, a salada de fruta mais original, sopas, a salada «mais mais», o aluno mais saudável, a melhor receita com o legume do mês...), (Projecto da RA da Madeira)
- Campanhas de sensibilização (a importância do pequeno almoço, descobre o melhor sumo – actividade experimental...), (Projecto da RA da Madeira)
- Datas festivas que poderão ser acompanhadas de promoções especiais no bufete: Natal (decoração de árvore de natal com alimentos saudáveis e postais elaborados pelos alunos), (Projecto da RA da Madeira)

Com os alunos:

- Criar e disponibilizar recursos didácticos e pedagógicos sobre alimentação saudável.
- Fazer um *brainstorm* com toda a classe sobre os conceitos de - saúde, papel da comida no ser saudável. Finalizar com uma definição da turma.

- Discutir os grupos alimentares, os nutrientes e as suas funções do nosso corpo.
- Construir um «Guia de uma alimentação saudável» e a partir do mesmo estabelecer objectivos para melhorar a sua dieta.
- Analisar a alimentação em termos dos factores sociais, psicológicos, emocionais e espirituais que influenciam as escolhas e as preferências pessoais e do grupo. Discutir a importância de tomar decisões sobre alimentação em diferentes contextos e examinar as razões das escolhas e apoiar as mudanças nas dietas.
- Analisar e criticar a publicidade aos produtos alimentares. Ler os rótulos e interpretar as mensagens;
- Fazer com a turma o estudo das compras de todos os alunos na cantina e bar da escola e discuti-lo.
- Pesquisar receitas tradicionais: analisar e eventualmente reformular receitas típicas da região a padrões alimentares adequados.
- No meio rural, ensinar as crianças em idade escolar a cultivar, preparar e consumir frutos e vegetais
- Visitar mercados locais ou supermercados, quintas, armazéns, fábricas e museus.
- Desenhar e arrumar o frigorífico da casa de cada criança. Discutir como se arrumam correctamente os alimentos no frigorífico e o congelador;
- Cozinhar refeições saudáveis com a participação activa dos jovens.
- Envolver os alunos na criação de regras relativamente à cantina ou bar.
- Envolver os alunos na decoração dos espaços de alimentação colectiva (refeitório, bar e bufete).
- Disponibilizar frutos e vegetais na escola.
- Encorajar a higiene das mãos e dos alimentos e incentivar a existência de ambientes limpos.
- Ligar a alimentação saudável à prática da actividade física.

Em infantário:

- ‘Cozinhar uma sopa’ – cada criança deverá trazer de casa um alimento que faça parte de uma sopa, que é colocado numa panela gigante, real ou de papelão, cabendo aos educadores fazer o enquadramento pedagógico da importância da sopa e dos seus ingredientes. Os alimentos recolhidos são utilizados na confecção de uma sopa para comemorar um dia especial. (Projecto do CS Oeiras)
- ‘A descoberta dos sabores’ – através do jogo, descobrir que na língua existem papilas gustativas, que reconhecem os sabores: doce, amargo, salgado e ácido. Associar os sabores a cores e a sentimentos. Descobrir a importância dos sentidos: vista, tacto, olfacto e ouvido na experimentação dos alimentos.
- ‘Fazer uma salada de frutas’ – cada criança leva uma peça de fruta de que goste. Depois com os educadores cortam em pedaços, fazem uma salada de frutas e comem. (Projecto do CS Odivelas. Escola n.º 2)

No 1º ciclo:

- ‘Concurso de desenhos’ feitos pelos alunos, que serão depois avaliados e seleccionados os melhores para publicação (Projecto do CS Oeiras)

- ‘O Bilhete de Identidade dos alimentos’ reconhecer os alimentos, descrevê-los, compreender o seu valor na nossa alimentação e a sua importância para a saúde.
- ‘A Roda dos Alimentos de verdade’ – a turma constrói a roda dos alimentos com produtos de todos os grupos alimentares que levam de casa. A escola fez a abordagem pedagógica da roda. Os trabalhos foram depois expostos no Centro Comercial local (Projecto do CS Odivelas)

Nota: Ver mais actividades para o 1.º ciclo, no Manual MESA (doc. Pedagógicos)

No 2.º Ciclo:

- ‘Concurso de receitas de sopas’ trazidas pelos alunos, para posterior publicação (Projecto do CS Oeiras)
- ‘Concurso do tabuleiro saudável’ numa refeição da cantina, onde existem várias escolhas disponíveis, cada aluno faz as suas escolhas, sendo depois pontuado o tabuleiro mais equilibrado, em função das escolhas individuais. (Projecto do CS Palmela)

No 3.º Ciclo:

- ‘Folheto sobre um dia de alimentação saudável num Centro Comercial’. Depois de uma discussão das escolhas individuais, fazer uma opção que é partilhada com a equipa de saúde escolar (Projecto do CS Oeiras)
- Preparação e promoção de sandes, pipocas, sumos naturais e de outros alimentos “saudáveis” por parte dos alunos, professores, funcionários e restante comunidade escolar (Projecto da RA da Madeira)
- Decoração do refeitório (elaboração de cartazes, pinturas...), (Projecto da RA da Madeira)
- Pintura de aventais, de toalhas, camisolas, bonés, entre outros (Projecto da RA da Madeira)
- Distribuição das refeições – participação dos alunos na distribuição dos almoços e lanches, incentivando-os para uma alimentação saudável, (Projecto da RA da Madeira)
- Jogos do tipo puzzle com o logótipo ou mascote de cada escola da RBES, caça o teu lanche, de cartas, de dominó, da glória, gincana (Projecto da RA da Madeira)
- Divulgação da REDE e seus objectivos na escola (elaboração de panfletos para os professores, utilização de multimédia na sala de convívio, no bufete...), (Projecto da RA da Madeira)

Com manipuladores de alimentos

- Formação sobre alimentação saudável, cadeia de produção, contaminação dos alimentos por microorganismos, regras básicas de higiene e segurança alimentar,
- Estimular a adopção de boas práticas culinárias e de higiene na conservação, preparação e confecção dos alimentos, os cuidados com os alimentos crus, a carne e o peixe;
- Assegurar a existência de ambientes limpos em toda a cadeia alimentar com controlo dos riscos de contaminação química ou microbiológica dos alimentos fornecidos na escola;
- Formação sobre controlo da qualidade em todas as fases da cadeia alimentar: regras de higiene pessoal, higiene dos utensílios, higiene da cozinha, os insectos domésticos e a contaminação dos alimentos;

- Formação sobre a importância da higiene pessoal dos manipuladores: lavagem das mãos, os cuidados com a roupa, o cabelo e o estado de saúde.
- Formação dos manipuladores sobre o que são intoxicações alimentares, como se previnem e como se detectam. A importância de saber ler os rótulos dos produtos alimentares pré-embalados, dos ingredientes e dos aditivos.

Com a comunidade extra-escolar

- Criar uma horta pedagógica, plantar uma árvore de fruta no espaço escolar, fazer a colheita etc.,
- Comemorar o Dia Mundial da Alimentação: 16 de Outubro
- Recriar uma época histórica com teste de sabores, confecção de comida regional, etc.
- Visitar uma Quinta Pedagógica;
- Concurso ‘Sopas dos avós e netos’: as sopas são cozinhadas pelas avós, cabendo ao neto pesquisar o seu valor nutricional e transcrevê-la para um livro de receitas de sopas. Um júri avalia a mais equilibrada e saborosa.
- Carnaval (desfile, o cabaz mascarado...), (Projecto da RA da Madeira)
- Páscoa (elaboração de ovos da Páscoa tridimensionais com uma mensagem alusiva à alimentação saudável), (Projecto da RA da Madeira)
- Peças de teatro, música (criação do hino), danças..., (Projecto da RA da Madeira)

Com o órgão de gestão da escola

- Providenciar instalações de cozinha mínimas para a preparação de alimentos (microondas ou outro) que permita o aquecimento de alimentos, bancas de lavagem e refrigeração;
- Elaborar e conceber as refeições nas escolas com apoio de um(a) nutricionista
- Promover a venda de alimentos saudáveis a preços reduzidos
- Regulamentar a venda de produtos alimentares nas máquinas de venda directa (caso existam na escola), com variedade nas opções disponíveis, frutos e vegetais, frescos e 100% sumos não açucarados;
- Avaliar as condições higiénicas estruturais e de funcionamento das zonas de alimentação colectiva
- *Marketing* adequado do projecto de alimentação saudável da escola;
- Adquirir o pão ao fornecedor da comunidade que cumpra os teores recomendados de sal ‘Pão da saúde’.
- Investigação: Avaliação dos hábitos alimentares e higiénicos na escola
- Realização de inquéritos alimentares e sua divulgação na comunidade escolar bem como entre as escolas da RBES. (Projecto da RA da Madeira)
- Exposições “receitas para o coração” ou de outras receitas saudáveis, de recolha de informações sobre alimentos – “ai tanto açúcar”..., “inspiração para o teste”... (Projecto da RA da Madeira)

- Ementas/menus saudáveis, quer no bufete quer na cantina, acompanhado de boas estratégias de marketing, (Projecto da RA da Madeira)
- Criação de um espaço saudável dedicados aos jogos, passatempos, vídeos - as boas maneiras, actividades da REDE, entre outros, pontual ou não, (Projecto da RA da Madeira)

Outras actividades:

- Acreditação das cantinas escolares que fornecem alimentos saudáveis (Exemplo: Austrália)
- Sessões de distribuição de alimentos saudáveis em locais públicos (Exemplo: Suíça)
- Oferecer frutos nas refeições a meio da manhã e meio da tarde (Exemplo da Dinamarca, Noruega e Reino Unido)
- Pequeno-almoço saudável (Exemplo: Escócia)
- Selar qualquer tipo de máquina existente na escola que contenha produtos alimentares como, chocolates, bolos, salgados e folhados, refrigerantes, batatas fritas e pizzas, colocando uma fita à volta da máquina e informação adequada sobre os riscos para a saúde (Projecto do CS Oeiras)
- Realização de semanas temáticas: do pão, da sopa, do leite, da fruta, etc. Cada alimento é trabalhado em todas as perspectivas relevantes para a saúde e o bem-estar, durante um período de tempo definido, que culmina com uma actividade festiva que envolve a comunidade.
- Participação em actividades em REDE. É importante a troca de experiências entre os alunos das escolas integradas na RBES: desporto escolar, envolvimento das escolas das proximidades para participarem em algumas actividades (concurso de arranjos com alimentos saudáveis, piquenique na serra, ...), (Projecto da RA da Madeira)
- Identificação de um cartão sócio para os alunos dos clubes; registos fotográficos e exposição/divulgação dos representantes do projecto (Projecto da RA da Madeira)
- Elaboração do ‘Calendário dos produtos alimentares característicos de cada época do ano’.
- Promover o consumo de sumos naturais em detrimento dos sumos engarrafados e concentrados através da disponibilização de sumos naturais ao mesmo preço dos outros, ou mesmo a preços inferiores. A estratégia passa por aumentar progressivamente o preço dos sumos concentrados e ir reduzindo o dos sumos naturais à medida que o consumo dos sumos naturais aumenta. (Projecto do CS da Marinha Grande)
- Promover o consumo de pão de mistura em detrimento do pão branco, através da disponibilização de sandes de pão de mistura variadas (com queijo, fiambre, atum, frango, etc.) mantendo a venda de sandes de pão branco apenas com queijo, por exemplo. Progressivamente subir o valor das sandes de pão branco, até ao valor real das sandes de pão de mistura estar equiparado, sendo no entanto estas muito mais diversificadas e apetecíveis. (Projecto do CS da Marinha Grande)
- Organizar e fornecer cadernetas aos utilizadores do bufete. Sempre que os alunos comprem alimentos saudáveis no bufete, recebem um selo que colocam na caderneta em 6 ou 12 casas. Após 6 ou 12 aquisições de produtos alimentares saudáveis, recebe um bónus contra a entrega da caderneta e recebem uma nova caderneta.



Avaliação do processo e dos resultados

As orientações que propomos sobre Promoção de uma alimentação saudável na escola são apenas um guia para o planeamento, implementação e avaliação de Projectos.

O currículo escolar está documentado de forma breve, mas clara para poder incorporar todos os aspectos relevantes para a saúde e a alimentação.

As dimensões das escolas promotoras da saúde identificam uma abordagem holística da saúde e especificam as potencialidades das escolas no desenvolvimento de projectos que visem melhorar a alimentação na população infantil e juvenil, dos trabalhadores em estabelecimentos escolares e das próprias famílias.

A saúde escolar tem um papel decisivo no apoio à melhoria das práticas alimentares de toda a comunidade educativa, mas também dos indicadores de saúde, o que torna imprescindível a avaliação.

A avaliação da efectividade do projecto deverá pôr em evidência o processo e os resultados e ser dirigida ao cumprimento dos objectivos em termos quantitativos e qualitativos, considerando, nomeadamente:

- O projecto enquadra-se nas dimensões das escolas promotoras da saúde?
- Os objectivos do projecto estão quantificados?
- A avaliação prevista e foi adequada ao projecto?
- A equipa de projecto era adequada e os procedimentos estavam claros?
- A metodologia permitiu, desde o início, a participação de toda a comunidade educativa no projecto?
- As actividades previstas foram executadas?
- O orçamento foi cumprido?
- Houve envolvimento de parceiros localmente pertinentes
- Houve melhoria de conhecimentos por parte do grupo alvo envolvido?
- Houve melhoria das práticas alimentares na escola?
- Houve melhoria no ambiente, físico e psicossocial da escola?
- Houve melhoria na saúde da população abrangida?
- Existem documentação que prove o sucesso do projecto?
- Pode ser implementado em outras escolas?



Boas Práticas em Promoção de uma Alimentação Saudável

- O **Centro de Saúde de Oeiras** tem em curso um projecto intitulado «**A Arte de fazer Educação Alimentar**», desenvolvido pela equipa de saúde escolar e de saúde pública do Centro de Saúde com o apoio de uma nutricionista. O projecto começou com a sugestão de actividades especiais direccionadas para a comemoração do Dia Mundial da Alimentação nos estabelecimentos de ensino, que tiveram continuidade ao longo do ano lectivo e tinham como objectivo ‘levar as instituições de ensino a promover uma alimentação saudável e a formar consumidores responsáveis, criar nas escolas um clima de reflexão sobre o tipo de alimentação actual e educar para uma alimentação saudável ao longo da vida’.

As acções que desenvolveram foram direccionadas para os infantários, 1.º ciclo, 2.º ciclo e 3.º ciclo, bar de alunos e professores (descritas nas actividades sugeridas).

- O **Centro de Saúde de S. Brás de Alportel** no âmbito dos programas de saúde escolar e de educação para a saúde, desenvolveu através da equipa de saúde escolar e em parceria com as escolas promotoras de saúde do concelho e a autarquia o projecto “**A Alimentação Mediterrânica, uma Alimentação Saudável**” que abrangeu todas as escolas de todos os graus de ensino.

O projecto desenvolveu-se ao longo de quatro anos, tendo-se iniciado com a intervenção nas cantinas e bares escolares do concelho, através da análise e avaliação qualitativa e quantitativa das ementas, a formação de professores e de manipuladores de alimentos, nas áreas de educação alimentar, alimentação mediterrânica e higiene e segurança alimentares, enquanto que em simultâneo os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos efectuavam junto das famílias a recolha das receitas tradicionais do concelho.

A alimentação mediterrânica, tem sido nas últimas décadas, objecto de grande interesse por parte de vários estudiosos das ciências da alimentação e nutrição, por se tratar de uma forma de comer sadia, caracterizada por um notável consumo de cereais, dos quais se distingue o trigo, o azeite como gordura de eleição, a parcimoniosa quantidade de vinho e a utilização de múltiplas ervas aromáticas que transformam as confecções em verdadeiras fontes de prazer, com marcada acção preventiva de algumas patologias e promotora de estilos de vida saudável com qualidade e aumento da longevidade.

Em **S. Brás de Alportel à Mesa** encontramos reunidas as receitas tradicionais do barrocal e serra algarvios de mão dada com sabores e saberes transmitidos oralmente, de pais para filhos ao longo de muitos anos que se reúnem em dias de festa ou de trabalho á volta da

mesa, saboreando não só uma alimentação equilibrada em nutrientes, mas também representativa da sazonalidade e diversidade da mesa das gentes simples, mas sabedoras, deste concelho.

Numa riqueza e diversidade de alimentos que vão desde os componentes das sopas aos doces gulosos da zona, encontramos os ingredientes de uma alimentação com um forte travo mediterrânico, através da utilização do pão e das leguminosas, dos produtos hortícolas e dos frutos, consoante a época, aliada ao consumo de azeite como gordura utilizada para tempero e para cozinhar, onde os lacticínios, a carne e o peixe têm o seu lugar de forma equilibrada.

Na Medicina Moderna onde o carácter preventivo e de educação para a saúde adquire foros de primazia, é pois essencial, o estudo dos hábitos alimentares e a sua correlação com as patologias mais frequentes.

- A **Região Autónoma da Madeira** tem em curso o Projecto da **Rede de Bufetes Escolares Saudáveis, (RBES)** o qual surgiu da tomada de consciência do papel que a escola deve assumir no desenvolvimento do processo educativo e da promoção da saúde das crianças, adolescentes e jovens. Tem como objectivo aumentar o consumo de alimentos saudáveis pela comunidade escolar. Neste contexto a escola deve funcionar como um todo, devendo haver coerência entre aquilo que é ensinado no interior da sala de aula e a sua aplicação no bar da escola. Não proibindo a existência de produto menos saudáveis na escola, a RBES “apenas” dá um local privilegiado e promove as alternativas saudáveis àqueles produtos. A envolvência e a participação activa de alunos em diferentes actividades, bem como dos funcionários do bar, professores e restante comunidade escolar, tem-se revelado como crucial para promover uma alimentação saudável nas suas escolas. A Rede iniciou-se no ano lectivo 2001/02 com 6 escolas, abrangendo em 2004/05, 17 escolas. Mais informação em <http://www.madeira-edu.pt/projectos/redebufetes/>
- A escola **EB 2/3 Diogo Bernardes em Ponte da Barca** desenvolveu um projecto de educação alimentar que pretendeu sensibilizar a comunidade escolar para as questões da alimentação saudável e a sua relação com a saúde, e ao mesmo tempo reformular as opções alimentares disponibilizadas pela escola. As prioridades foram definidas a partir dos questionários alimentares e da observação dos comportamentos dos alunos na cantina e no bufete. O órgão de gestão sensibilizou a escola para as mudanças a efectuar, forneceu uma lista dos alimentos a promover e a evitar no bufete e uma lista de ementas equilibradas para a cantina.

Foi realizado um curso para manipuladores de alimentos, os alunos foram envolvidos numa feira de alimentação saudável, onde eram promovidos produtos lácteos, fruta, legumes, sandes e bebidas saudáveis. No bufete decorreu o concurso do «**consumo de leite simples**» e do «**consumo de fruta**», sendo entregue a todos os alunos que consumiam estes produtos uma senha numerada, que dava direito a participar num sorteio, sendo os vencedores premiados. Progressivamente o ambiente do bufete foi sendo remodelado, tornando-se mais acolhedor. Grupos de alunos, orientados por professores, voluntariamente, colaboraram no apoio à cantina, comprometendo-se a «**darem o exemplo**». Estes voluntários estavam organizados em grupos: «**Brigada da Higiene**», «**Promotor da Sopa**» e «**Controlo dos Tabuleiros**».

Paralelamente foram desenvolvidos dois projectos: «**Hábitos alimentares em Ponte da Barca**» e «**Um pomar na escola**». A avaliação formal e informal do projecto revelou resultados francamente positivos. Mais informação em *Revista «iogurte vivo», n.º 17. Abril, de 2004; Educação Alimentar. www.iogurte.com*

- A **Administração Regional de Saúde do Algarve** desenvolveu com a Associação de Panificadores do Baixo Alentejo e Algarve o Programa Pão da Saúde durante 5 anos, que tinha como objectivos promover hábitos alimentares mais saudáveis na população algarvia, através do relançamento do consumo de pão, especialmente do pão com características nutricionais e organolépticas satisfatórias. O pão da saúde é um pão de mistura de farinhas de trigo e centeio, com menos sal e tempos de fermentação e cozedura mais longos. Apesar do Projecto já ter terminado, o pão da saúde continua a ser consumido e produzido, especialmente em Faro, e a ganhar cada vez mais adeptos. Mais informação em *Revista «iogurte vivo», n.º 17. Abril, de 2004; Educação Alimentar.*
- A **Unidade de Saúde Pública da Sub-região de Saúde de Beja** desenvolveu no ano lectivo 2004/05 o **Projecto ‘Alimentação’** em parceria com a Coordenação Educativa do Baixo Alentejo e Alentejo Litoral. O projecto visa proporcionar uma alimentação adequada aos alunos, em termos higio-sanitários e de variabilidade de nutrientes nas escolas com refeitório e/ou bufete, ao mesmo tempo que colaboram na manutenção das condições adequadas de segurança, higiene e saúde nesses espaços. Identificadas as escolas com bufete e refeitório e os manipuladores de alimentos, avaliaram as condições de segurança, higiene e saúde destes espaços, analisaram as ementas e propuseram alterações e formação/informação dos responsáveis pelo planeamento, aprovisionamento, aquisição, preparação, confecção e distribuição dos alimentos. Este projecto está em desenvolvimento.

- A **Administração Regional de Saúde do Algarve**, através do Gabinete de Nutrição, sob orientação do Centro Regional de Saúde Pública elabora, mensalmente, as ementas para as escolas do 1.º ciclo da região. Para além da preocupação com o equilíbrio nutricional, tem em conta os produtos da região, a sazonalidade e os dias festivos. Tudo isto é tido em conta nas ementas e ainda elabora uma Ficha Técnica para cada prato e o modo saudável de preparação do mesmo.
- A **Unidade Local de Saúde de Matosinhos**, constituída pelos Centros de Saúde de Leça da Palmeira, Matosinhos, Senhora da Hora e S. Mamede de Infesta, desenvolveu no ano lectivo 2004/05 o **Projecto ‘Bem comer e bem crescer’**. A partir da análise efectuada à oferta das escolas do Concelho elaboraram Manuais sobre promoção de uma alimentação saudável, coerentes com o que é ensinado na sala de aula e praticado nas escolas e que tem material de auxílio à elaboração de ementas. Elaboraram, também, um **‘Guia de Orientações alimentares saudáveis para bares e máquinas de venda automática de alimentos’** que foi divulgado e distribuído aos responsáveis escolares pelo bar de alunos. Iniciaram ainda um projecto de **Promoção do Consumo de Pão** na escola, que se encontra em vias de implementação.

O **Centro de Saúde de Matosinhos**, da mesma ULS, com os Gabinetes de Nutrição e de Psicologia, faz a ligação da **alimentação com a imagem corporal**, tendo para isso preparado um **Caderno de Actividades**, com recomendações e esclarecimentos sobre a Roda dos alimentos, informações sobre o Índice de Massa Corporal e o modo de o calcular, palavras cruzadas e propostas de actividades para serem trabalhadas nas aulas com apoio dos professores. Com este projecto fizeram ainda uma sensibilização dos alunos do 8.º ano sobre **distúrbios alimentares, anorexia e bulimia**, forneceram estratégias para os prevenir e produziram uma colecção de slides sobre o tema, muito interessante.

- O **Centro de Saúde de Loulé** da Administração Regional de Saúde do Algarve tem em curso um Projecto de Educação Alimentar, designado **«Sopalândia»** que procura promover o consumo de produtos hortícolas entre os mais jovens e que resulta da cooperação entre o Agrupamento de Escolas nº4 de Loulé, a Escola Secundária de Loulé e o Gabinete de Nutrição do Centro de Saúde de Loulé, sendo apoiado pela Câmara local.

No ano lectivo 2005/06 numa pequena cerimónia no auditório da Escola Secundária de Loulé, os alunos participantes foram convidados a assinar um **«Contrato de Saúde»**, assumindo o compromisso de promover o consumo de sopa diariamente na escola e em casa

com as suas famílias. Para além da sensibilização das crianças e jovens para a importância da sopa na alimentação quotidiana, o projecto promove a recuperação da sopa nos hábitos alimentares das famílias, o aumento do consumo de produtos hortícolas por parte das crianças e jovens, integrando a sopa em pelo menos duas refeições diárias.

Durante o ano lectivo, as crianças do ensino pré-escolar e do ensino básico são apadrinhadas pelos jovens da escola secundária, estabelecendo um compromisso de saúde. Padrinhos e afilhados vão-se conhecendo melhor, saboreando uma sopa no refeitório escolar. A «Sopalândia» irá ter o seu ponto alto durante o mês de Maio, quando se concluir este projecto, reunindo-se todas as crianças participantes e suas famílias numa festa que celebra a sopa e onde irão estar expostos os trabalhos realizados na sala de aula alusivos à sopa.

- No Reino Unido, a **Escócia**, produziu orientações sobre o uso das máquinas de venda de produtos alimentares, como parte de uma abordagem integrada da alimentação. O objectivo deste Guia é ajudar as escolas a transformar as máquinas de venda em elementos saudáveis e atractivos, úteis e financeiramente viáveis. As máquinas de venda fazem parte do planeamento da oferta alimentar global da escola e deve por isso reflectir a política nutricional da escola. São tidos em conta os benefícios das máquinas de venda de produtos saudáveis, os preços, o acesso e a localização. Estas Recomendações são fornecidas à indústria alimentar, aos fornecedores das cantinas, directores e professores das escolas e são obrigatórias nas escolas promotoras da saúde.

Mais informação em <http://www.cmo.wales.gov.uk/content/work/schools/vend-book-eng.pdf>

- O Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, <http://www.5aday.nhs.uk/> desenvolve desde o ano 2000 uma iniciativa denominada «**5 a day**» com a qual pretende aumentar o consumo de frutas e vegetais. Pretende-se que as crianças escolarizadas consumam, no mínimo de 5 porções de frutas e vegetais por dia. Nas escolas, este projecto promove a distribuição gratuita de uma peça de fruta por criança, em todas as escolas, todos os dias do ano lectivo. A maioria das crianças tem uma atitude positiva em relação à fruta, 97% das escolas consideram um bom suporte às aprendizagens escolares e 99% do corpo docente considera uma forma adequada de promover a saúde das crianças. Ao longo dos anos foram produzindo materiais pedagógicos e folhetos sobre alimentação e saúde, que podem ser consultados em http://www.5aday.nhs.uk/sfvs/schools/documents/Schools_info_schools.pdf



Materiais Pedagógicos disponíveis

- **Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa.** Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN) 1997
- **Alimentação Saudável. Sugestões de ementas.** Edição Direcção Geral da Saúde, 1995
- **Acerca de Sopa(s). Monografia.** Elsa Feliciano, Elsa Soares, Nuno Nunes. Maio de 2002
- **MESA - Manual de Educação para a Saúde em Alimentação.** Isabel Loureiro, Natércia Miranda, Fundação Calouste Gulbenkian, Junho de 1993
- **Tudo em Pratos limpos – Campanha de Segurança Alimentar: Guia de exploração pedagógica para professores e Kit pedagógico,** Edição DECO, CCPES, 2001
- **Colecção de Slides e Manual: Alimentação Saudável.** João Breda, Emília Nunes e Pedro Ribeiro da Silva, Edição Direcção Geral da Saúde, 2002. <http://www.dgsaude.pt/>
- **Colecção de Slides e Manual: As bebidas e a Saúde.** João Breda, Emília Nunes e Pedro Ribeiro da Silva, Edição Direcção Geral da Saúde, 2002. <http://www.dgsaude.pt/>
- **Vídeo: O Mistério do Pesadelo que faz engordar.** Edição Direcção Geral da Saúde
- **Vídeo: Regras para uma Boa Higiene e Confeção Alimentares. Para Formação de Trabalhadores de Cantinas Escolares.** Direcção Geral da Saúde, 34 minutos.
- **Documentos pedagógicos do Programa Alimentação e Saúde: Folheto e Caderno para o 1º Ciclo, O mistério dos 4 sabores; No Clube dos 4 sabores; A descoberta dos sabores.** Edição Associação dos Refinadores de Açúcar de Portugal (ARAP)
- **Brochura: Aproveite o que a sua alimentação tem de melhor. FAO. ARAP. 1996**
- **Folheto: Se a Branca de neve soubesse...**Campanha de Segurança Alimentar «O Sabor do Saber». DECO
- **Folheto: Regras de Ouro para quem prepara alimentos.** DGS. 1993
- **Folheto: «Comer saudavelmente fora de casa,** DGS, 2002
- **Guias do Instituto do Consumidor sobre: Segurança Alimentar em Ambiente Escolar; Comer bem crescer saudável; Nutrientes, Aditivos e Alimentos, Guia para uma escolha alimentar saudável: a leitura do rótulo; Os alimentos na Roda.** Instituto do Consumidor. 2002
- **CD Rom sobre alimentação Saudável: 1- Saber Mais, 2- Começar Cedo.** Instituto do Consumidor. 2002
- **Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins-de-infância.** Emília Nunes e João Breda, Edição Direcção-Geral da Saúde, 2002. <http://www.dgsaude.pt/>
- **Guia de Planeamento e de avaliação da educação alimentar na escola.** Apoio Comissão Europeia. Edição Ministério da Educação. Março de 1998.
- **Construir um Projecto de Educação Alimentar na Escola (documento Síntese).** CCPES. Ministério da Educação.

- **Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide.** International Planning Committee. European Network of Health Promoting Schools. OMS. 1999.
- **Growing through Adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.** International Planning Committee. European Network of Health Promoting Schools. NHS. Health Scotland. January 2005.
- **Growing through Adolescence. Book 1: Evidence and Overview. Book 2: Training Materials. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.** NHS. Health Scotland. January 2005.
- **Hungry for Success:** A whole school approach to school meals in Scotland. Final Report of the Expert Panel on School Meals. November 2002.
- **Guia de Orientação para a Promoção de Frutos e Vegetais ao Nível Nacional.** FAO. OMS. Setembro de 2005. Policopiado. Disponível na Divisão de Saúde Escolar
- **The School in Form: Educative Project on Childhood obesity.** p.a.u. education. www.paueducation.com/lascuolainforma
- **Network News. Publicação da The European Network of Health Promoting Schools.** Vários Projectos de Escolas da Rede Europeia de Escolas Promotoras da Saúde. 2004. Eighth Issue. EC. OMS. CE



Agradecimentos:

A Divisão de Saúde Escolar da Direcção-Geral da Saúde agradece o empenho e a dedicação dos profissionais do Grupo de Trabalho e de Interesse da Saúde Escolar que ajudaram a elaborar as orientações dos Projectos de Promoção de uma Alimentação Saudável, nomeadamente:

Ana Margarida Mestre e Maria do Carmo Santos (C.S. Seixal), Andredina Gomes Cardoso (CS Bonfim – Setúbal), Conceição Castela (C.S Alenquer) Dalva Fernandes (CS Marinha Grande), Madalena Fátima Silva (C.S. Mangualde), Maria Filomena Figueiredo (CS Loures) Laurinda Cabral Macedo e Zita Guerra (C.S. Odivelas), Maria Mónica dos Santos Penteado e Marília Mira (C.S Portel), Sandra Moreira (CRSPLVT), Paula Cristina Roque (CS Amadora), Alice João Reis Maia (CS Póvoa de Varzim) Fernanda Paula Leal e Fátima Bicho (Escola Superior de Saúde de Setúbal), Carina Ferreira Borges (CATR – Centro de Apoio, Tratamento e Recuperação) Susana Carvalhosa (FCT –investigadora), Maria José Gonçalves Santos (SRegião S. Lisboa) Maria Rosário Vieira (C.S Castelo de Paiva) e Teresa Bilhastre (CS. C Rainha).

Pelas críticas e sugestões, agradecemos aos Responsáveis Regionais da Saúde Escolar:

Maria Neto (ARS do Norte), Fernanda Pinto (ARS do Centro), Lina Guarda (ARS de Lisboa e Vale do Tejo), Augusto Santana de Brito (ARS Alentejo) e Carlos André (ARS do Algarve).

Agradecemos às equipas de Saúde Escolar dos diversos Centros de Saúde pelo bom trabalho que desenvolvem com as escolas, com as famílias e com as comunidades, para que continuem a partilhar connosco as vossas ‘boas práticas’.

E à Cristina Ferreira Cádima, da Divisão de Saúde Escolar, pela total dedicação e permanente disponibilidade.

Gregória Paixão von Amann

gamann@dgsaude.min-saude.pt

Divisão de Saúde Escolar

Direcção-Geral da Saúde, Fevereiro de 2006