BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

outubro 2020

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

Obesidade e Alimentação

Segundo a FAO, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, em 2025 metade da população mundial será obesa. No seu último relatório destaca-se que enquanto a fome afetou 821 milhões de pessoas em todo o mundo em 2017, o número de adultos obesos chegou a 672 milhões. 124 milhões de meninas e meninos (de 5 a 19 anos) são obesos e mais de 40 milhões de crianças com menos de 5 anos estão acima do peso.

A obesidade surge principalmente quando a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia gasta pelo organismo. Esta situação deve-se sobretudo, a padrões alimentares com elevado consumo de calorias (gorduras e açúcar), dietas pobres em fruta, hortícolas e cereais pouco refinados e, paralelamente, a diminuição da atividade física diária.

A roda dos alimentos é um guia alimentar criado para ajudar a população portuguesa a escolher e combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária. Com forma circular associada ao formato de um prato, ensina que a alimentação diária deve ser completa, ingerindo-se alimentos de cada grupo da roda e bebendo-se água diariamente. Equilibrada, devendo-se comer em maior quantidade os alimentos dos grupos maiores e em menor quantidade os alimentos dos grupos mais pequenos, e variada, escolhendo-se diferentes alimentos dentro do mesmo grupo, variando diariamente, semanalmente e respeitando a sazonalidade.

Podemos afirmar então que a prevenção e o combate à obesidade baseiam-se em três pilares: alimentação saudável, atividade física regular e modificação dos comportamentos.

Torna-se, assim, fundamental a participação da família, da escola e um ambiente e sociedade promotores de estilos de vida saudáveis.

Texto:
Cláudia Ferreira

Imagem:
Direção Geral de Saúde (DGS)

O Vegetarianismo

Segundo a Associação Vegetariana Portuguesa "um vegetariano é alguém que se alimenta de cereais, legumes, leguminosas, frutas, sementes e frutos secos, fungos, algas, entre outros, podendo ou não consumir derivados de origem animal, nomeadamente lacticínios, ovos ou mel. Um vegetariano não consome qualquer forma de carne, o que inclui frango, porco, vaca, peixe, marisco, insetos, entre outros." Esta opção traz benefícios para a saúde humana, para o ambiente e para os animais, salvando-os da dor e do terror do matadouro.

Um dia por semana sem carne pode ser o primeiro passo!

Texto e Fotografia:
Cláudia Ferreira

O Papel da Família e da Escola

A família é a base para o desenvolvimento de uma criança, sendo de sublinhar o seu papel crucial no que diz respeito à alimentação. As crianças seguem os hábitos alimentares dos pais e o que estes comem em casa. No entanto, quando esses hábitos alimentares são desequilibrados, proporcionam efeitos indesejados na saúde da criança, como o excesso de peso e a obesidade.

A escola é um espaço de aprendizagem na qual aprender a comer de modo saudável deve ser tão importante como aprender Matemática ou Português. A escola deve assegurar uma alimentação completa, segura e nutricionalmente equilibrada, seguindo ementas adequadas. O momento da refeição torna-se num momento educativo, de exposição a novos alimentos e desenvolvimento de atitudes positivas perante a alimentação.

Neste âmbito, a promoção de uma alimentação saudável é uma função da família e da escola. Na escola são promovidos hábitos alimentares saudáveis que devem ser repetidos e incutidos no seio familiar.

Alguns desses hábitos alimentares promovidos na escola são o consumo de sopa antes do prato; o consumo de legumes crus ou cozinhados no prato; o consumo de fruta à sobremesa e o consumo de água durante a refeição. Em casa, à mesa, esses hábitos alimentares saudáveis devem ser implementados e seguidos por todos.

A escola e a família devem unir forças promovendo hábitos alimentares saudáveis junto das crianças, para juntos criarem futuros adultos saudáveis.

Texto:
Cláudia Ferreira

Imagem:
prostooleh (freepick.com)

Vamos Brincar no Halloween

Fotografia:
Cláudia Ferreira

Ficha Técnica
Boletim Nutrição e Saúde

Coordenação
Pelouro do Desporto, Educação e Saúde
Vereador Paulo Silva

Edição
Cláudia Ferreira

Paginação
Tiago Gaspar

Propriedade
Município de Paredes

Parque José Guilherme
4580-130 Paredes
T. 255 788 800

nutrição@cm-paredes.pt
www.cm-paredes.pt

Siga-nos:

YouTube

Consulte o Portal da Educação