

Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas

Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas” foram elaborados com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de auto cuidado e promoção da saúde. Consistem num conjunto de estratégias que devem ser implementadas de maneira complementar entre si, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações/atividades de acordo com a realidade de cada local.

1º passo – A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças.

2º Passo – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde.

3º Passo – Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo. Assim, passam a incorporar o tema no seu dia a dia, agindo como importantes aliados no processo e contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares das crianças.

4º Passo – Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

A comunidade escolar deve buscar os meios para viabilizar a capacitação dos profissionais envolvidos, além de sensibilizá-los para a compreensão do alcance das modificações propostas e para enfrentar o novo desafio de preparar e oferecer produtos mais saudáveis.

5º Passo – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

Os locais de produção devem restringir a oferta de alimentos e refeições com alto teor de açúcares (mais que 10% do valor energético total), gorduras saturadas (mais que 10% do valor energético total), gorduras trans (mais que 1% do valor energético total) e sódio (mais que 400 mg do valor energético total), pois o consumo excessivo está comprovadamente associado ao risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.

6º Passo – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

Existem vários alimentos considerados mais saudáveis que podem ser introduzidos na alimentação na escola: sanduíche natural sem maionese, frutas in natura, salada de frutas, sucos naturais, industrializados (com mais de 50% de polpa), suco à base de soja, salgados assados, vitaminas de frutas, preparações culinárias com verduras cozidas, bolos simples enriquecidos com verduras ou frutas, iogurte e bebidas lácteas, além de preparações e alimentos regionais como tapioca, beiju, cuscuz, canjica, açaí, milho verde, biscoitos de polvilho, broas, etc.

7º Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

As frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil. As regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos. Os estudos científicos mais atuais têm relacionado o consumo regular de uma quantidade mínima de 400g/dia desse grupo de alimentos ao menor risco de desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis e à manutenção do peso adequado. Os serviços de alimentação na escola devem oferecer para consumo, diariamente, pelo menos uma variedade de fruta da estação, preferencialmente in natura, inteira ou em pedaços, na forma de suco, salada ou outra compatível com o hábito alimentar regional.

8º Passo - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

Sabe-se que a propaganda tem um estímulo muito forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo alimentar. Nesse sentido, a propaganda dos alimentos mais saudáveis deve ser estimulada e realizada, de forma criativa e interessante para a percepção das crianças, facilitando e estimulando o consumo de novos alimentos pelos escolares e demais membros da comunidade escolar.

9º Passo – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

Boas iniciativas e seus resultados devem ser divulgados, no intuito de possibilitar a criação de uma rede de escolas com propostas e projetos semelhantes, favorecendo a troca de informações sobre saúde, alimentação e nutrição que possam dar suporte e continuidade ao trabalho implementado.

10º Passo – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

(Texto adaptado - MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/ DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA/COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 2005)