

## DEBATE

# A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE CRIANÇAS E JOVENS

17 de Março de 2017 | 18.00 – 21.30 | Pavilhão do Conhecimento – Centro Ciência Viva



O debate informal **A Alimentação Saudável de Crianças e Jovens** propôs-se identificar desafios e sugestões concretas para promover a alimentação saudável de crianças e jovens em contexto escolar e familiar.

O debate reuniu pais, estudantes, professores, nutricionistas, decisores políticos e empresários. A composição do grupo foi aberta à comunidade, embora deliberadamente restrita. Procuraram-se participantes efectivamente interessados e em posição de levar as questões discutidas para outras instâncias e mesmo de ter um papel activo na tomada de decisões.

O grupo foi dividido em quatro mesas, dedicadas a quatro temas: cantinas escolares, espaços de alimentação alternativos, educação para a alimentação em contexto escolar, e educação para a alimentação em contexto familiar. Os grupos integraram de 4 a 9 participantes, mais um moderador da Ciência Viva.

Os moderadores pediram aos participantes que identificassem um problema cuja solução pudesse ser discutida durante a sessão. Escolhido o problema, cada grupo elaborou duas propostas concretas de trabalho para responder ao desafio identificado. As propostas foram depois apresentadas ao plenário, e elegidas por votação colectiva – cada participante dispunha de 4 votos para distribuir como entendesse. O presente documento apresenta um resumo dos debates em cada mesa.



## Educação para a alimentação em contexto escolar

Mesa:

Ana Leal, Departamento de Educação da Câmara Municipal de Lisboa  
Ana Paz, professora  
David Avelar, investigador  
Diana Caravina, estudante  
Isabel Calvo, professora  
Maria José Soares, direcção de agrupamento de escolas  
Rui Lima, Direcção Geral de Educação  
Teresa Baptista, encarregada de educação

Esta mesa discutiu o papel da educação formal para a promoção da alimentação saudável. O grupo considerou temas como por exemplo formas de tratar os conteúdos escolares sobre alimentação para a mudança efectiva de hábitos alimentares, ou formas de envolver a comunidade escolar na produção de alimentos saudáveis e sustentáveis.

A mesa resumiu a discussão na seguinte pergunta:

---

*Como aumentar o interesse das crianças/jovens por hábitos de alimentação saudável?*

---

As duas sugestões propostas pelo grupo foram:

- **Criar um grupo de trabalho composto por jovens com influência directa junto dos seus pares com vista à promoção de hábitos de alimentação saudável (por exemplo, um núcleo na Associação de Estudantes; criar uma horta pedagógica).** [27 votos]
- **Oferta de alimentos saudáveis (por exemplo, oferta de maçãs e cenouras; redução dos preços dos sumos naturais).** [3 votos]



## Educação para a alimentação em contexto familiar

Mesa:

Isabel Gorjão, professora

Isabel Loureiro, Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa

Joana Appleton Figueira, pediatra

Nuno Queiróz Ribeiro, chef

Rute Sousa, psicóloga, Saúde.Come

A mesa discutiu o papel da educação em casa na formação de hábitos alimentares saudáveis: quando começa a educação alimentar? Os pais também têm que ser educados? Como poderá ser organizado o momento das refeições em família para as tornar mais saudáveis? Como se deverá abastecer a despensa em casa e promover a escolha de ingredientes adequados?

A pergunta escolhida pelo grupo foi:

---

*Como se pode ensinar a confeccionar refeições saudáveis e saborosas para todos?*

---

As duas propostas apresentadas foram:

- **Educação alimentar com teoria e prática integrada nas escolas desde o pré-escolar. [7 votos]**
- **Programas de apoio aos pais desde o planeamento familiar até, pelo menos, ao fim dos 2 anos de vida da criança, aproveitando a janela de oportunidade de motivação dos pais. [23 votos]**



## Cantinas escolares

Mesa:

Ana Cristina Dias, Associação de Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal  
Diogo Leão, Comissão Parlamentar de Educação e Ciência  
Inês Pascoal, Eco-Escolas  
João Simões, ITAU  
Patrícia Olas, Gertal  
Paulo Agostinho, Departamento de Educação da Câmara Municipal de Lisboa

Nesta mesa a discussão centrou-se na importância dos espaços físicos das refeições em meio escolar e na forma como podem influenciar a qualidade do momento de refeição das crianças e jovens. O grupo considerou ainda formas de conciliar uma oferta saudável com possibilidades de escolha (por exemplo, o prato vegetariano), sem comprometer a limitação do desperdício alimentar e do custo das refeições.

A questão escolhida foi:

---

*Que condições deve reunir um espaço de alimentação escolar para tornar o momento da refeição mais agradável?*

---

As propostas apresentadas foram:

- **Regulamentar as condições dos refeitórios e cantinas escolares, no que diz respeito ao modelamento de área e espaços, para potenciar a dignificação, conforto e percepção dos estudantes face à oferta de alimentação. [16 votos]**
- **Dinamizar dentro dos estabelecimentos de ensino acções de formação, consciencialização e sensibilização que promovam o gosto individual pela alimentação equilibrada e saudável. [16 votos]**



## Espaços de alimentação alternativos

Mesa:

Cristina Fernandes, comunicadora de ciência  
Hermínia Silva, direcção de agrupamento de escolas  
Júlio Castro Soares, nutricionista  
Sílvia Ferreira, encarregada de educação

A mesa discutiu a capacidade das opções alternativas às cantinas escolares (bares e espaços para autoconsumo no interior das escolas; estabelecimentos no exterior) oferecerem alimentação de qualidade para os alunos. O que é de facto um espaço alternativo? Deverá ser limitada a possibilidade de recorrer a ofertas alternativas? Será possível tornar mais saudáveis os espaços alternativos? A diversidade social e cultural deve reflectir-se em ofertas alternativas?

O grupo resumiu a discussão na pergunta:

---

*Deverá haver alternativas à cantina nas escolas?*

---

Foram apresentadas duas respostas de sentido contrário:

- **Não, mas as cantinas deverão elas próprias servir mais alternativas. [8 votos]**
- **Sim, mas apenas como espaço em que os alunos podem trazer, partilhar e mesmo preparar alimentos, com condições realistas e num contexto de educação alimentar. [16 votos]**