“referencial da educação para a saúde” **EDUCAÇÃO ALIMENTAR**

**Subtemas:**

1. Alimentação e influências socioculturais

2. Alimentação, nutrição e saúde

3. Alimentação e escolhas individuais

4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor

5. Ambiente e alimentação

6. Compra e preparação de alimentos

7. Direito à alimentação e segurança alimentar

8. Alimentação em meio escolar

Na Europa, as questões relacionadas com a sobre e subnutrição são as principais preocupações dos sistemas de saúde. O excesso de peso, incluindo a obesidade, é hoje o maior problema de saúde pública em idade pediátrica. A prevalência do excesso de peso em toda a Europa é elevada, em particular nas regiões do sul. A ingestão energética em crianças (4-9 anos) é maior do que valores recomendados, e a mesma tendência é observada para a ingestão de proteína, em particular no sul da Europa e para a ingestão de gordura e açúcar. A par deste excesso energético, com uma forte contribuição de géneros alimentícios (alimentos e bebidas) pobres em nutrientes e com excesso de energia, encontra-se uma atividade física diária abaixo do recomendado.

A conjunção de uma ingestão alimentar de má qualidade com níveis de atividade física reduzida contribui para a elevada prevalência da obesidade e doenças associadas. A esta realidade associa-se outra que tem crescido nos últimos anos e que são as crescentes desigualdades socioeconómicas associadas à obesidade. Tanto em Portugal como noutros países europeus, a obesidade parece crescer nas crianças provenientes de famílias com menor escolaridade e com menor capacidade económica. Estas situações levaram a OMS a enfatizar na *Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020* e a Comissão Europeia no *EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020* o papel e a importância dos ambientes promotores de saúde para a modificação de comportamentos alimentares. Assim, a escola aparece mais uma vez como um local essencial para o desenvolvimento de competências alimentares, tanto ao nível de conhecimentos, como de atitudes e comportamentos.

Algumas situações novas são identificadas nestes documentos, ou podem ser pensadas a partir destes documentos orientadores, bem como pelas estratégias definidas pelo Ministério da Educação, na política de regulamentação da oferta alimentar em meio escolar, da Direção-Geral da Educação, ou pelo Ministério da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde, nomeadamente:

A Escola perspetivada como um local com uma estratégia integrada para a promoção da alimentação saudável, desde a oferta alimentar no interior do recinto escolar até aos conteúdos curriculares, atividades extracurriculares, e ao posicionamento de todos os intervenientes no processo educativo.

O refeitório escolar como um local de exceção para a promoção de um consumo alimentar saudável e equilibrado, que disponibiliza alimentos de boa qualidade nutricional, e também como um espaço de socialização para um consumo em grupo, onde o sabor ligado à cultura local e o prazer de estar à mesa devem ser tão valorizados como a componente

nutricional.

A Escola como um espaço adequado para se promover a discussão sobre o acesso aos alimentos como uma condição básica dos direitos humanos e da alimentação como uma atividade humana condicionadora da saúde, mas também condicionada por diversos determinantes sociais e culturais que podem ser integrados curricularmente de forma muito

abrangente.

A Escola como um espaço de ligação à família, no seio da qual se determinam muitas das escolhas alimentares ao longo do dia.

A Escola como um espaço adequado para se discutir a alimentação como expressão cultural, símbolo da cultura milenar mediterrânica, fruto de uma grande inter-relação com outras culturas e muito adaptativa a condicionantes demográficas, ambientais e tecnológicas e em constante evolução até aos dias de hoje.



