

### Como?

Capacitar as escolas para que estas disponibilizem alimentos saudáveis, armazenados, confeccionados, conservados e servidos em condições que garantam a higiene e segurança, de forma a favorecer uma alimentação normocalórica, variada e nutricionalmente equilibrada.

O PODE é um projecto inovador, porque permite saber com maior exactidão o que de facto está a ser servido às crianças e se está de acordo com as recomendações nutricionais.

VIANA DO CASTELO, MARÇO DE 2011

GRUPO DE ACOMPANHAMENTO PODE



PROJECTO DE OPTIMIZAÇÃO  
DAS DIETAS ESCOLARES

# PODE - Projecto de Optimização das Dietas Escolares

Surge como primeiro projecto que integra o Programa de Prevenção de Doenças Cardiovasculares da Unidade de Saúde Pública do Alto Minho.

Pretende envolver todas as zonas de alimentação colectiva das escolas do distrito.

## Participantes:

Escolas do distrito de Viana do Castelo, Unidade de Saúde Pública do Alto Minho, Equipas de Intervenção Local em Saúde Pública e Nutricionistas dos Cuidados de Saúde Primários

## **FINALIDADE:**

Contribuir para a diminuição da incidência e prevalência das doenças ligadas aos hábitos alimentares.

## Porquê?

\* Em Portugal, as **Doenças Cardiovasculares** (DCV) constituem a **principal causa de morte**. No distrito de Viana do Castelo, o total de mortes ocorridas é superior aos totais da região norte e do continente;

\* No total das mortes ocorridas prematuramente (idades inferiores a 65 anos), destacam-se os **Tumores Malignos** (cancro do estômago);

\* A prevalência da **Obesidade Infantil** tem  **aumentado** no país e particularmente no **distrito**:

◇ Em crianças com 5/6 anos de idade (1º ano do 1º ciclo) verificou-se uma prevalência de sobrecarga ponderal de:

Concelho	Ano 2009	Ano 2010
Caminha	—	43%
Ponte da Barca	27%	31%
Ponte de Lima	32%	41%

Sabemos hoje, que é já na infância que se começam a desenhar estas doenças (mesmo que no futuro os hábitos alimentares melhorem).

É ainda esta, a melhor altura para a aquisição de bons hábitos alimentares que irão prevalecer na idade adulta.

Aos pais cabe um papel fulcral e nem sempre fácil. Vivemos numa sociedade obesogénica, que publicita e facilita o acesso a alimentos ricos em gorduras e açúcares, logo muito calóricos, promovendo também o sedentarismo.

A escola como espaço promotor de saúde, deve transmitir noções e conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis e, simultaneamente, disponibilizá-los, através do fornecimento de refeições nutricionalmente equilibradas.