



## **Participação no programa "tardes da telefonia" - dia mundial da alimentação: 5 trabalhos sobre o dia mundial da alimentação**

### **Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres**

(intervenção de jornalista) até 00:27

Neste país o que é necessário é instituir um programa nacional de educação alimentar, integrado num programa nacional de educação para a saúde. As pessoas só têm acesso aquilo que a indústria agrícola, pode colocar nos grandes centros sem que se estrague muito.

A política alimentar define tudo aquilo que se dispõe para comer.

Hoje em dia quem define a política alimentar das populações são as cadeias dos hipermercados.

Todos os estados da União Europeia abdicaram de fazer a sua política alimentar. A sua política alimentar é qualquer coisa que não lhes interessa. E também não lhes interessa a política de saúde, por isso é que também não falam em educação alimentar. De maneira que um estado civilizado deve pensar nisto.

#### **02:07 – 02:15 – intervenção da jornalista**

Algumas dicas:

As pessoas devem fazer refeições antes de sentirem fome e nunca devem estar sem comer fornecedores de hidratos de carbono que é isso que lhes interessa sobretudo, por causa do cérebro funcionar, dos gestos serem precisos, de a capacidade de atenção ser alta, de o rendimento no trabalho e na escola ser bom, etc. Não devemos estar mais do que 3h30 sem comer alimentos que forneçam hidratos de carbono.

Por essa razão a pessoa deve tomar uma 1ª refeição, o pequeno almoço constituído por um fornecedor de energia, pão por exemplo, por um fornecedor de cálcio e proteínas, leite, iogurte ou queijo e um fornecedor de vitaminas e minerais e fibras, fruta, idealmente kiwi, laranjas, ananás, framboesas, morangos, papaia, maracujás, por exemplo.

A meio da manhã comer qualquer coisa, meia de leite e meia torrada seca, iogurte com uma peça de fruta, uma sanduíche por exemplo.

Refeição de almoço e jantar deve inaugurar sempre com a horta, ou uma pratada de sopa de hortaliças, ou uma pratada de salada tradicional.

As refeições devem sempre começar com produtos vegetais e isso tem muita importância nos meios urbanos.

Depois o prato deve ser centrado, outra vez em produtos vegetais com um pouco de carne ou de peixe. Fruta no final da refeição, um copinho de vinho e outro copo grande de água.