

## Causas alimentares da falta de êxito escolar

### Erros alimentares maternos

Etilismo crónico (síndrome alcoólica fetal)  
consumo de álcool pela mãe durante gravidez e aleitamento \*  
carências nutricionais gravídicas (v.g. anemia e carência de energia) \*

Defeitos alimentares prolongados ou crónicos  
com atraso de desenvolvimento e deficiência imunitária

Ração insuficiente de energia  
idem de proteínas e de outros nutrientes plásticos  
idem de outros nutrientes reguladores  
desequilíbrios nutricionais  
carências nutricionais por infestações parasitárias, doenças infecciosas  
e doenças digestivas com defeitos de absorção  
consumo de bebidas alcoólicas com ou sem etilismo \*

### Jejum

Primeiro-almoço inexistente, pobre ou insuficiente \*  
intervalos entre refeições superiores a 3h30 min \*

### Sobrecarga digestiva

Refeições volumosas e ou de digestão difícil  
patologia digestiva com atraso de progressão do bolo alimentar

\* causas com maior peso no insucesso escolar





## A Escola deve ser uma instituição responsável

Acerca do "School Lunch Program", "Este programa contribui mais para a causa da educação pública no E.U.A. do que qualquer outra política desde a criação da escola gratuita", (1).

Bases da questão:

(1) A frequência escolar é obrigatória; (2) os alunos estudam, vivem e brincam na escola longas horas; (3) as crianças passam fome na escola.

É altura de acabar com "se", "e" e "mas" e estabelecer um programa de alimentação escolar tendo em vista: (1) aumentar o êxito escolar; (2) melhorar o desenvolvimento de crianças e adolescentes; (3) diminuir a susceptibilidade a doenças; (4) educar para criar comportamentos saudáveis; (5) beneficiar, no futuro, a situação sanitária da nação.

Consequências:

"O custo de um programa universal de intervenção alimentar na escola, aliado à educação alimentar, é pago pelo seu se poupa em custos de doença, perdas de produtividade e em sofrimento", (2).

A intervenção alimentar na escola deve iniciar-se com o primeiro-almoço e atender à frequência alimentar adequada à jornada do aluno.

O Estado deve providenciar à formação do pessoal e envolver na ação, à elaboração de programas educacionais e à criação e provimento dos recursos de pessoal necessário.

"Soluções locais podem eliminar um programa nacional de nutrição escolar. Um programa universal de intervenção alimentar na escola deve acabar com a segregação". (2)

Ref.<sup>o</sup>: Senado da E.U.A. Federal Food Programs. 1974

(1) Senador Russel. (2) Senador John Perryman.



## Alimentação saudável – um desafio

A alimentação, e o estado nutricional decorrente dela, são seguramente responsáveis por:

1. Desenvolvimento intrauterino e suas consequências
2. Crescimento, desenvolvimento, maturação e envelhecimento
3. Desenvolvimento cerebral e comportamental
4. Capacidades e aptidões para aprendizagem e trabalho
5. Susceptibilidade para doenças metabólicas e degenerativas
6. Imunidade celular e resistência a infecções.

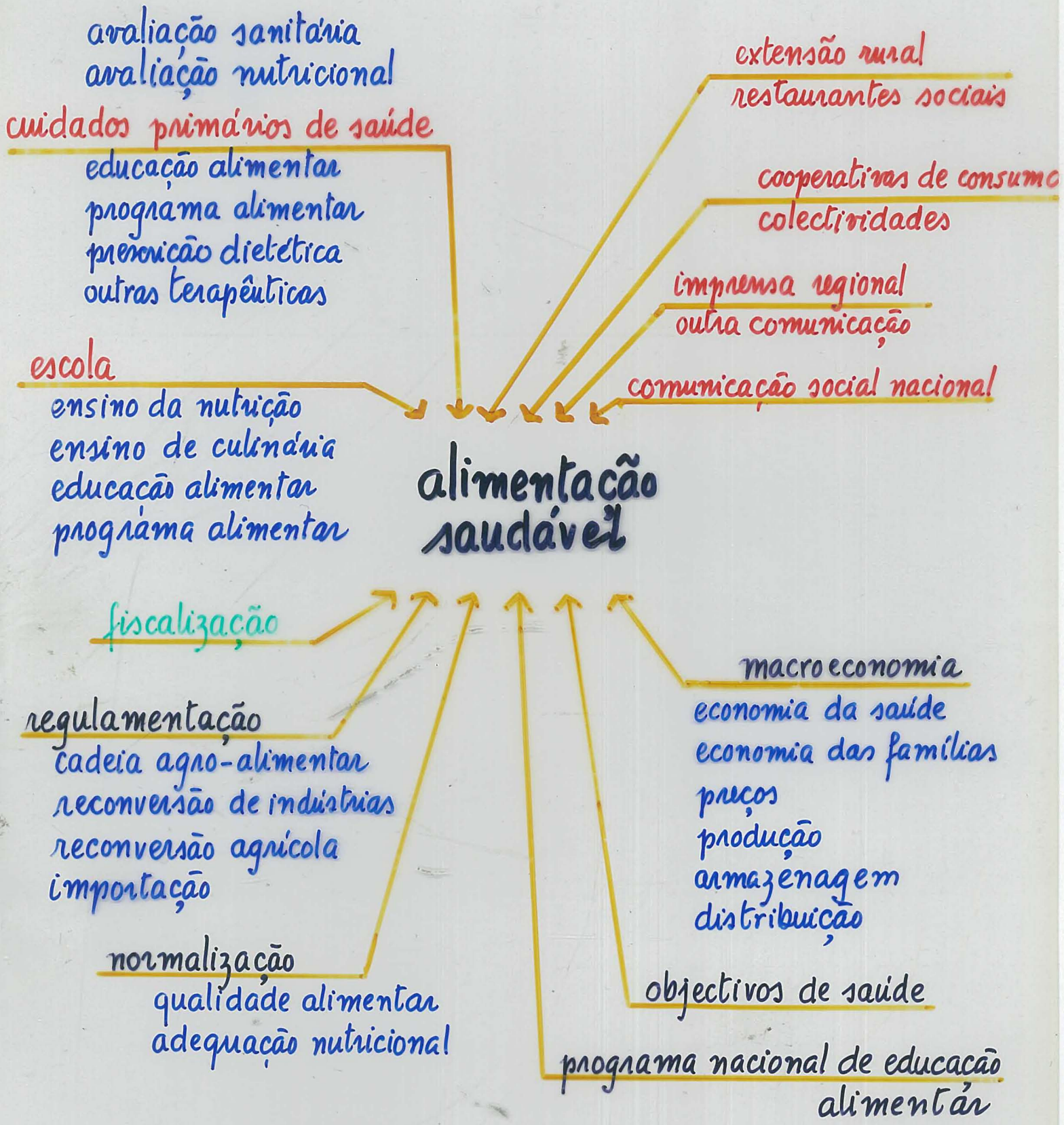
A alimentação importa para promover saúde e para a prevenção primária e secundária da doença. Por isso, os cuidados nutricionais devem ser integrados num programa de saúde e devem ser referência para estabelecer uma política alimentar.

A educação alimentar deve ser implantada e desenvolvida a todos os níveis: na escola, junto do público, nos cuidados de saúde primários, nos restantes locais de prestação de cuidados de saúde.

A intervenção alimentar deve ser encarada como prática de educação alimentar e como benefício directo a grupos humanos de maior risco ou com necessidades específicas (caso de escolares). Deve ser abolida a promoção de alimentos e bebidas dirigida a crianças e adolescentes.

Ref<sup>ª</sup>: Senado dos E.U.A. – National Nutrition Policy Study. 1974.







## Educação alimentar na Escola

### Objectivos

- melhorar a alimentação da população escolar e geral, induzindo-as a adoptar hábitos alimentares saudáveis
- promover a melhoria do estado nutricional
- fomentar capacidades e, no geral, saúde

### Meios

- atitude do professor  
formação de professores - ensinar alimentação é ensino
- programas escolares e recursos para o ensino  
livros adaptados, folhetos, quadros, visitas, etc.  
apóios na acção do Centro de Saúde, etc.
- ensino da alimentação à comunidade  
interacção entre escola e comunidade; escola aberta  
contra-informação; apelos sociais
- intervenção alimentar na escola  
merenda fixa; refeições múltiplas  
conhecimento do meio e alimentação adaptada
- programa nacional de educação alimentar