

## 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