



Manual de Nutrição

para Educação Alimentar

Sumário

1. Importância de educações alimentares

1. Importância de educação alimentar

1. O nível alimentar, no seu duplo aspecto qualitativo e quantitativo, interfere seriamente no crescimento e desenvolvimento dos seres humanos enquanto no ventre materno e durante a infância e adolescência. Determina o modo ^{como} o organismo repara todos os danos e destruições a que está sujeito ao longo da vida. Condiciona a actividade biológica e a capacidade de resistência e aprendiz. Modela a qualidade da vida de relações, incluindo as aptidões para aprendizagem e diferenciação profissional.

Uma alimentação completa, equilibrada, variada e ajustada quantitativamente às necessidades de cada um revela-se muito importante, em termos individuais e colectivos, para a saúde e morte e proporciona uma vida plena de bem-estar.

Viver longos anos em saúde é uma velha aspiração do Homem; ora a alimentação é o factor ambiental que mais se repercute na saúde de cada um e no nível sanitário de uma população. Importa que estudemos a alimentação,

Em Portugal,

2. Uma alimentação saudável depende de vários níveis de intervenções: da disponibilidade ajustada de alimentos para as reais necessidades reais; da qualidade higiênico-sanitária dos alimentos e da sua adequação nutricional; da política de preços ou de outras medidas de intervenção que façam com que nada falte à mesa de todos os cidadãos.

Ademais, apesar a existência de vários organismos internacionais: não existem órgãos científicos ou técnicos para estabelecer programas de alimentação correctos, que respeitem gostos, tradições e possibilidades financeiras de todos os agrupamentos populacionais.



Todos as condições referidas são independentes