

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG01

CRIAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Hábitos alimentares dos adolescentes portugueses

Pequeno-almoço durante a semana e ao fim de semana

A maioria dos adolescentes toma o pequeno-almoço todos os dias durante a semana (84,8 %) e ao fim de semana (84,3 %). Os rapazes referem mais frequentemente que tomam o pequeno-almoço todos os dias durante a semana. São os adolescentes mais novos (11 anos) que referem mais frequentemente que tomam o pequeno-almoço todos os dias da semana e durante o fim de semana (88,5 %). Para os adolescentes entre os 13 e os 15 anos de idade, os valores são ligeiramente mais baixos (85,0 % e 79,1 %, respetivamente). Nos dias de fim de semana, também são os mais novos que mais vezes tomam o pequeno-almoço (90,0 %), quando comparados com os que têm 13 anos (83,6 %) e 15 anos (77,3 %).

Consumo de frutas e vegetais

Mais de metade dos adolescentes refere que come fruta (50,5 %) e vegetais (57,8 %) pelo menos uma vez por semana. Considerando o consumo diário, os valores são de 40,5 % para o consumo de frutas e 27,0 % para o consumo de vegetais. As raparigas referem mais frequentemente que consomem fruta (42,6% vs. 38,2%) e vegetais (30,7% vs. 24,3%) pelo menos uma vez por dia, comparativamente ao menor consumo dos rapazes. Os adolescentes mais novos (11 anos) consomem mais frutas diariamente (46,7 %) comparados com os mais velhos (13 anos: 38,8 %; 15 anos: 34,3 %). A mesma tendência também se verifica para o consumo de vegetais sendo de 32,5% para os mais novos, decrescendo para 26,0 % entre os que têm 13 anos e 23,2 % para os de 15 anos.



Consumo de doces e refrigerantes

A maioria dos adolescentes refere que come doces pelo menos uma vez por semana (65,1%), e metade bebe refrigerantes também pelo menos uma vez por semana (50,7%). Não se verificam grandes diferenças entre os géneros em relação ao consumo de doces, pelo menos uma vez por semana (64,0 % dos rapazes e 66,2 % das raparigas), e diariamente (15,6 % dos rapazes e 15,4 % das raparigas). Relativamente à idade, o consumo de doces, pelo menos uma vez por semana, aumenta de 61,4 % aos 11 anos para 69,6 % aos 15 anos. Também se verifica um aumento com a idade no consumo diário de doces e refrigerantes (13,6 % aos 11 anos para 17,1 % aos 15 anos).

São os rapazes que referem mais frequentemente que bebem refrigerantes: pelo menos uma vez por semana (52,5 % vs. 49,2 %), e todos os dias (20,4 % vs. 15,7 %). O consumo de bebidas refrigerantes, pelo menos uma vez por semana, aumenta ao longo da idade, passando de 46,2 % aos 11 anos para 54,5 % aos 15 anos. O consumo diário também aumenta com a idade (16,1% aos 11 anos e de 18,8% aos 15 anos).

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG01

Descrição da alimentação

De uma maneira geral, os adolescentes consideram que têm uma boa alimentação. Apenas 1,2 % refere que quase nunca/nunca se alimenta bem. No entanto, às vezes, uma grande percentagem de jovens refere comer alimentos pouco saudáveis (80,0 %), comer demais (75,1 %), ser “esquisito” com o que come (65,7 %), comer o que calha (62,9 %), comer quando calha (51,0 %), comer muito pouco (35,1 %), e quando começa a comer custa-lhe parar (34,5 %).

São os rapazes e os adolescentes mais novos que referem mais frequentemente que às vezes comem alimentos pouco saudáveis, comem demais, comem o que calha e quando calha, e têm maior dificuldade em parar de comer. As raparigas mais frequentemente referem que às vezes são “esquisitas” com o que comem e comem pouco.

Estratégias do Professor de Educação Física

Para transmitir informação é fundamental a utilização de estratégias de ensino ativas (para mais informação consultar a folha de facto “RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA – O que sabem os alunos?). **É importante encorajar os alunos a serem eles próprios a identificar os seus hábitos e a definir os seus objetivos;** alguns exemplos de estratégias poderão passar por:

- O aluno deverá escolher um dia para fazer um diário alimentar (escrevendo os alimentos que consumiu nesse dia, e horários de refeições). Só tendo consciência dos seus hábitos alimentares, o aluno poderá perceber se está ou não a adotar hábitos alimentares saudáveis;
- Recorrendo a materiais pedagógicos que podem incluir vídeos ou folhas de facto disponíveis na área de nutrição e de hidratação, ou à roda portuguesa dos alimentos (disponível em: <http://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>), pode-se solicitar ao aluno que identifique 5 hábitos corretos e 5 opções menos saudáveis no seu diário alimentar. O professor deve orientar o aluno, porque às vezes a identificação de alimentos menos saudáveis não é tão óbvia. Por exemplo, um iogurte, opção aparentemente saudável, pode esconder 2 pacotes de açúcar;
- Pedir aos alunos que estabeleçam pequenos objetivos (um passo de cada vez) para melhorarem os hábitos alimentares e avaliarem o grau de dificuldade dessas alterações em contrapartida com as melhorias que sentiram;
- Para abordar tópicos específicos como, por exemplo, o pequeno-almoço, o professor poderá pedir aos alunos para pensarem e debaterem alguns pontos que incluam: “porque é que eu tomo o pequeno-almoço?”, “o que valorizo no pequeno-almoço (qualidade nutricional, sabor, ser rápido,...)”, ou “como posso tomar um pequeno-almoço saudável e equilibrado”;
- Consciencializar a criança e o adolescente acerca do motivo das suas escolhas: “porque é que eu não como fruta?” (devido ao sabor, o alimento não está ao dispor, nunca pensou sobre a sua importância,...). Esta reflexão poderá ajudar o aluno a alterar os seus hábitos;
- As estratégias deverão ser adotadas de acordo com as idades e o género. Como já foi referido, os hábitos dos jovens portugueses não são todos iguais. Para crianças mais novas recorrer a jogos de perguntas pode ser uma boa estratégia, já em adolescentes a promoção de debates pode ser uma boa solução.



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG01



das opções com menos açúcar e gorduras como as sandes de pão de mistura, a fruta fresca da época, os frutos oleaginosos não salgados. Abolir alimentos fritos em folhados – rissóis, pasteis, croquetes, etc.)

- Disponibilizar locais, como bebedouros, para promover uma hidratação adequada, garantindo a sua higienização;
- Criar um ambiente positivo na escola que favoreça a adoção de comportamentos saudáveis. Essa abordagem deve ser feita de forma positiva (valorizando hábitos saudáveis) e não negativa (ostracizando e criticando os que têm hábitos alimentares menos saudáveis ou os “mais gordinhos”);
- **MUITO IMPORTANTE: SER EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS.** Toda a comunidade escolar, incluindo professores e funcionários, deverá contribuir para um ambiente que favoreça a adoção de comportamentos saudáveis.
- **NÃO ESQUECER:** O envolvimento das famílias é fundamental porque os alimentos são maioritariamente disponibilizados em casa. Se as opções familiares forem mais saudáveis, os jovens irão mais facilmente adotar hábitos alimentares saudáveis.

Estratégias da Comunidade Escolar

- Aumentar o leque de escolha e o acesso a alimentos saudáveis no bar da escola (disponibilizar fruta e vegetais da época, substituir o pão branco por pão de mistura ou centeio, proporcionar sandes de ovo, atum, carnes pouco gordas, queijo meio-gordo/magro, combinando-as com vegetais - por exemplo, tomate, cenoura, alface, rúcula, pepino - sem adição de molhos ricos em gordura e aditivos - abolir pastas com maionese);
- Aumentar o leque de escolha e o acesso a alimentos saudáveis na cantina (dar preferência à fruta como sobremesa, reduzindo a disponibilidade de sobremesas doces; aumentar a variedade de vegetais crus e cozinhados disponíveis para acompanhamento da carne/peixe; privilegiar os métodos de confeção que não utilizam ou limitam a adição de gordura – cozidos, grelhados estufados);
- Restringir o acesso a alimentos menos saudáveis e com elevada densidade energética (despromover o consumo de refrigerantes e néctares, favorecendo o consumo de batidos de fruta preparados no momento, sumos naturais ou industriais sem adição de açúcar e água, iogurtes e outros leites fermentados, sem adição de açúcar, dando preferência àqueles com menor teor em gorduras e edulcorantes. Desencorajar o consumo de chocolates, bolachas/biscoitos, rebuçados, pastilhas elásticas, *bolicões* e *donuts*, pacotes de batatas fritas. Realçar a importância

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://aventurasocial.com/arquivo/1428847863_RELATORIO%20HBSC%202014.pdf

http://www.who.int/school_youth_health/media/en/428.pdf?ua=1

<http://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2014/apr/07/how-to-teach-healthy-eating-lesson-resources>

