

Projeto “Eat Mediterranean: A Program for Eliminating Dietary Inequality in Schools”

PERGUNTAS FREQUENTES E RESPOSTAS

O QUE É O PROJETO “EAT MEDITERRANEAN”?

O “Eat Mediterranean: A Program for Eliminating Dietary Inequality in Schools” é um Projeto de promoção da Dieta Mediterrânica desenvolvido pela Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P., da qual faz parte o Agrupamento de Centros de Saúde da Lezíria, em parceria com o Agrupamento de Escolas Dr. Ginestal Machado e outras Entidades.

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA?

A Dieta Mediterrânica traduz um estilo de vida equilibrado, marcado pela diversidade alimentar, utiliza alimentos de produção local e sazonal, receitas de cozinha e métodos de confeção simples que protegem a riqueza em micronutrientes dos alimentos, convívio à mesa, tradições, promoção da atividade física e descanso.

A Dieta Mediterrânica tem benefícios reconhecidos para a saúde, com redução da mortalidade por doença cardiovascular e oncológica.

QUAL É A FINALIDADE DO PROJETO?

O Projeto tem como finalidade contribuir para a redução das desigualdades nutricionais em meio escolar, através da promoção da Dieta Mediterrânica, com melhorias do estado de saúde das pessoas que dele beneficiarem.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a toda a comunidade educativa: alunos, professores e outros profissionais, pais e encarregados de educação do nosso Agrupamento de Escolas Dr. Ginestal Machado, e ainda às comunidades dos Agrupamentos de Escolas Sá da Bandeira, em Santarém, e de José Relvas, em Alpiarça, desde o ensino pré-escolar ao ensino secundário.

EM QUE CONSISTE?

No Projeto faz-se uma avaliação inicial das crianças relativamente ao seu peso e estatura e aplica-se um questionário relativo aos hábitos alimentares e de atividade física dessas crianças.

A avaliação:

- É feita mediante Consentimento Informado (autorização) prévio do Encarregado de Educação e autorização da criança, em roupa leve (de ginástica), no tempo da disciplina de Educação Física, no caso do 2.º Ciclo ao Ensino Secundário, ou noutros tempos programados, no caso do Pré-Escolar e 1.º Ciclo.

- É individual e realizada com privacidade e com cuidado, sensibilidade e rigor pela equipa de profissionais do Projeto (que inclui nutricionistas, médicos e enfermeiros), garantindo o sigilo, a privacidade, a confidencialidade e os princípios de natureza ética.

A participação é voluntária e a qualquer momento pode deixar de participar.

Após esta avaliação inicial, faz-se a intervenção, que decorrerá com várias atividades a três níveis:

- Individual, com possibilidade de acompanhamento nutricional da criança com excesso de peso, obesidade ou subnutrição, concertado com a família e médico assistente;
- Comunidade educativa, com possibilidade de acesso a ações educativas na área da nutrição;
- Ambiente, com melhoria da oferta alimentar em meio escolar.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO PROJETO

O Projeto permitirá, entre outros, os seguintes benefícios:

- Ter acesso, em meio escolar, a um Plano Nutricional Individual para as crianças com desnutrição, excesso de peso e obesidade, elaborado de forma concertada com o médico assistente;
- Aumentar o número de crianças que consome diariamente um pequeno-almoço adequado e a quantidade recomendada de fruta e hortícolas;
- Reduzir o número de crianças que consome diariamente gorduras saturadas *trans*, açúcares adicionados e um teor de sal superior ao valor máximo diário;
- Garantir que as crianças tenham acesso, na escola, a pequeno-almoço e/ou reforço alimentar (em caso de necessidade);
- Avaliar a adequação nutricional da oferta alimentar nas escolas (cantinas/bares/bufetes), modificar desvios e adequar a alimentação distribuída na escola ao padrão da dieta mediterrânica;
- Avaliar e corrigir o teor de sal nas refeições distribuídas na escola.

COMO POSSO TER ACESSO AOS BENEFÍCIOS DO PROJETO E DURANTE QUANTO TEMPO?

O Projeto é de acesso universal e gratuito e decorre durante todo o ano letivo 2015/2016.

QUEM É A EQUIPA DE PROJETO?

Da Equipa do Projeto fazem parte profissionais de saúde: nutricionistas, psicólogos, médicos e enfermeiros e técnicos de saúde dos serviços públicos de saúde da ARSLVT, incluindo o Agrupamento de Centros de Saúde da Lezíria, e de educação (professores, educadores, assistentes operacionais). O Serviço de Pediatria do Hospital de Santarém também está a participar ativamente no Projeto.

Financiamento

O Projeto obteve financiamento do *EEA Grants*, Programa Iniciativas em Saúde Pública, do Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu. O valor não financiado pelos países doadores (Islândia, Liechtenstein e Noruega) é suportado pela ARSLVT.