

Teresa Sancho\*  
 Ana Candeias\*\*  
 Célia Mendes\*\*\*  
 Miguel Rego\*\*\*\*  
 Lisa Cartaxo\*\*\*\*\*

# PROMOÇÃO DA QUALIDADE NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES em estabelecimentos de educação

## Resumo

O Programa de Promoção da Qualidade Nutricional das Refeições em Estabelecimentos de Educação tem como principal objectivo melhorar a qualidade nutricional das refeições em todas as escolas da rede pública do ensino Pré-escolar, Básico e Secundário da região do Algarve, entre os anos lectivos 2004 e 2010. A metodologia consiste basicamente em analisar a qualidade de ementas escolares e implementar as respectivas medidas correctoras. O diagnóstico da situação reporta-se à primeira análise efectuada (ano lectivo 2004/2005), a qual revela uma taxa de cumprimento de 44% quanto aos critérios pré-definidos. Conclui-se que a intervenção a nível das refeições escolares se reveste de primordial importância como factor promotor de uma alimentação saudável.

**Palavras chave:** ementas, refeitórios escolares, análise da qualidade nutricional.

## Introdução

A infância e a adolescência são períodos cruciais para a saúde, em que a alimentação é extraordinariamente importante, dadas as necessidades nutricionais específicas destes grupos etários. A educação alimentar precoce contribui para reverter a prevalência de doenças crónicas, nomeadamente a obesidade infantil, e garante a preferência por comportamentos alimentares que perduram na vida adulta.<sup>1</sup>

A família e a escola são os factores que mais influências exercem no padrão alimentar das crianças e adolescentes, exigindo intervenção prioritária. No contexto familiar, avós, pais e crianças devem ser estimulados a melhorar o seu comportamento alimentar conjuntamente.<sup>2</sup> A escola deve assumir um papel relevante na educação alimentar e promoção da saúde, contribuir para a sedimentação de hábitos alimentares saudáveis e ser o paradigma da alimentação saudável, nomeadamente através dos bufetes e refeitórios escolares.<sup>1</sup>

Considerando que as escolas são *settings* favoráveis à adopção de estilos de vida saudável para a promoção da saúde,<sup>3</sup> e que o fornecimento de uma alimentação nutricionalmente equilibrada deve integrar os objectivos educacionais,<sup>4</sup> os refeitórios escolares devem funcionar de acordo com determinadas metas.

O Programa de Promoção da Qualidade Nutricional das Refeições em Estabelecimentos de Educação visa operacionalizar, entre os anos lectivos 2004/2005 e 2009/2010, a promoção da qualidade nutricional das refeições fornecidas nos estabelecimentos de educação da rede pública da região do Algarve, no ensino Pré-Escolar, Básico e Secundário, com a diversificação do leque de alimentos a fornecer, o incremento do consumo de alimentos saudáveis, a limitação da frequência de consumo de alimentos menos saudáveis, a prática de uma culinária saudável e a adequação das capitações fornecidas às necessidades nutricionais dos destinatários. As instituições envolvidas são a Administração Regional de Saúde do Algarve, entidade promotora e coordenadora do programa, as Autarquias do Algarve e a Direcção Regional de Educação do Algarve.

## Metodologia

O Programa de Promoção da Qualidade Nutricional das Refeições em Estabelecimentos de Educação tem tido um desenvolvimento faseado, com base na aplicação de um conjunto de 10 critérios, definidos a partir dos respectivos objectivos específicos.

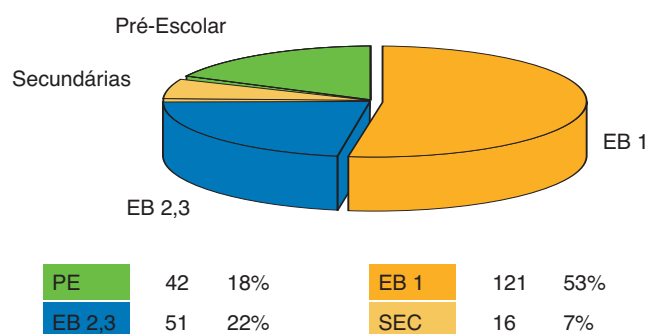
**Tabela 1** Critérios de avaliação qualitativa das ementas

C1	Pelo menos 90% das sopas com produtos hortícolas e/ou leguminosas
C2	Pelo menos 60% das sopas com hortaliça
C3	Pelo menos 20% das sopas com leguminosas
C4	100% dos 2ºs pratos com produtos hortícolas e/ou leguminosas
C5	Pelo menos 20% dos 2ºs pratos com leguminosas
C6	Percentagem de 2ºs pratos de pescado igual ou superior aos de carne
C7	5 a 10% dos 2ºs pratos com ovo
C8	Pelo menos 60% das confecções com pouca gordura de adição
C9	Percentagem de fritos inferior ou igual a 20
C10	Pelo menos 90% das sobremesas de fruta fresca

## 1.ª Fase: Diagnóstico da situação

Teve início com a recolha, através das Equipas de Saúde Escolar dos Centros de Saúde, de 5195 ementas de 230 escolas da rede pública do ensino Pré-escolar, Básico e Secundário (**Figura 1**), referentes ao 2º período do ano lectivo 2004/2005. Foi efectuada a análise qualitativa das ementas recolhidas por aplicação dos critérios apresentados na Tabela acima. Elaboraram-se relatórios de análise qualitativa de ementas quer por escola quer por concelho, nos quais foram sugeridas medidas correctoras.

**Figura 1** Distribuição das escolas por grau de ensino



\* Assistente Principal de Nutrição – Administração Regional de Saúde do Algarve \*\* Assistente de Nutrição – Centro de Saúde de Olhão

\*\*\* Assistente de Nutrição – Centro de Saúde de Albufeira \*\*\*\* Assistente de Nutrição – Centros de Saúde de Rio Tinto e S. Pedro da Cova

\*\*\*\*\* Dietista – Centro de Saúde de Loulé

## 2ª Fase: Intervenção comunitária

O diagnóstico da situação, por concelho, foi apresentado através de reuniões com elementos dos Centros de Saúde, Escolas e Autarquias. Elaboraram-se fichas técnicas de ementas (sopas, pratos de carne, pratos de peixe e pratos de ovo) para os diferentes graus de ensino, promovendo-se a sua implementação gradual nas escolas. Realizaram-se acções formativas com todos os intervenientes na planificação das ementas. Foi feita a apresentação e a divulgação dos resultados regionais da análise qualitativa de ementas em cerimónia pública.

## 3ª Fase: Monitorização da situação

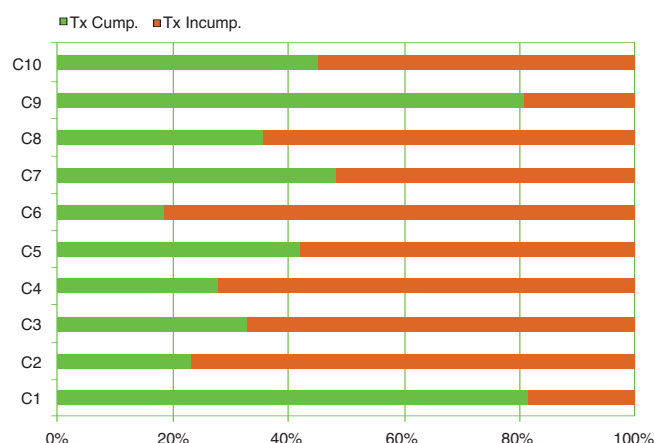
Recorrendo à mesma metodologia, está a realizar-se a reavaliação qualitativa das ementas de todas as escolas da região do Algarve, referentes ao 2.º período do ano lectivo 2006/2007.

## Resultados e discussão

Para obter uma significativa qualidade nutricional das ementas escolares da região, a meta a atingir, em 2010, é de 100% de cumprimento para todos os critérios pré-definidos. A análise qualitativa das 5195 ementas, do ano lectivo 2004/2005, revela diferentes taxas de cumprimento, quer por critério quer por concelho.

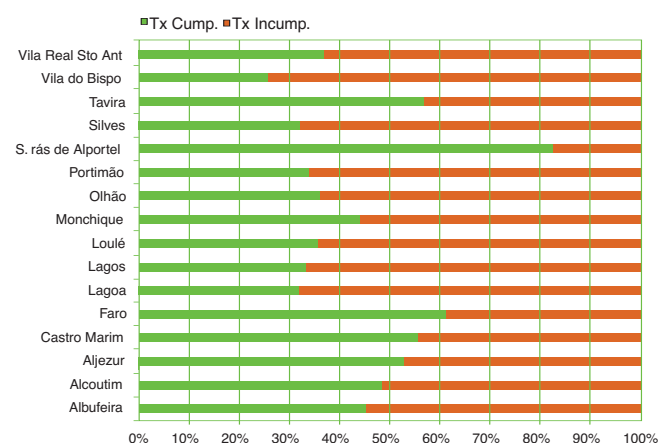
No que diz respeito à taxa de cumprimento por critério a nível regional (Figura 2), verifica-se que o C1 (Pelo menos 90% das sopas com produtos hortícolas e/ou leguminosas) e o C9 (Percentagem de fritos inferior ou igual a 20) são os que apresentam taxas de cumprimento mais elevadas. Estes resultados reflectem algum cuidado e empenho na maioria das escolas em implementar orientações alimentares, tais como limitar o fornecimento de sopas sem produtos hortícolas e/ou leguminosas, bem como de gordura sob a forma de fritos. Por outro lado, verifica-se que para a maioria dos critérios a taxa de cumprimento é inferior a 50%, nomeadamente o C2 (Pelo menos 60% das sopas com hortaliça) e o C6 (Percentagem de 2ºs pratos de pescado igual ou superior aos de carne) que apresentam as taxas de cumprimento mais baixas. Estes resultados indicam que existe uma baixa frequência de folhas verdes na sopa, uma ausência significativa de produtos hortícolas e/ou leguminosas no 2.º prato, uma baixa frequência de pescado, uma presença insuficiente, em média, de preparações com ovo, uma baixa frequência de confecções com pouca gordura de adição (cozidos, estufados e grelhados) e, por último, uma baixa frequência de fruta fresca.

Figura 2 Taxa de cumprimento por critério a nível regional



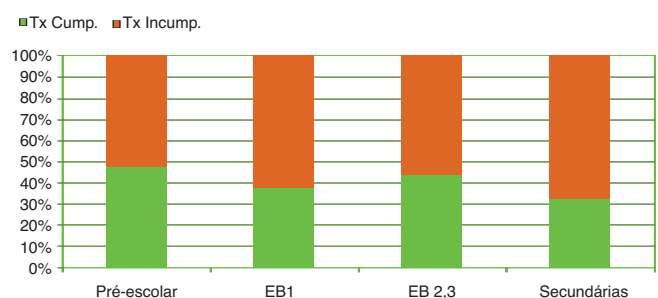
No que concerne aos resultados por concelho (Figura 3), verifica-se que a maioria tem uma taxa de cumprimento inferior a 50%, o que constitui um alerta para a necessidade de generalizar a metodologia de intervenção a nível regional.

Figura 3 Taxa de cumprimento por concelho

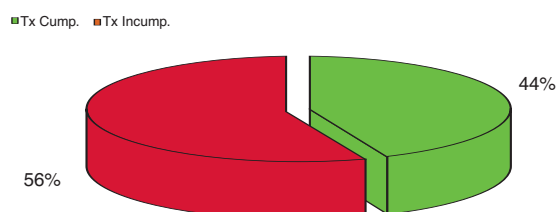


No que respeita aos resultados por grau de ensino (Figura 4), verifica-se que em todos eles a taxa de cumprimento é inferior a 50%, sendo menos baixa no ensino Pré-escolar e mais baixa no ensino Secundário, o que constitui um alerta para a necessidade de intensificar e generalizar a metodologia de intervenção nos diferentes graus de ensino.

Figura 4 Taxa de cumprimento por grau de ensino



Na globalidade, verifica-se que a taxa de cumprimento total (Figura 5) é inferior a 50%, o que significa que a maioria das escolas da região não cumpre a maioria dos critérios pré-definidos.

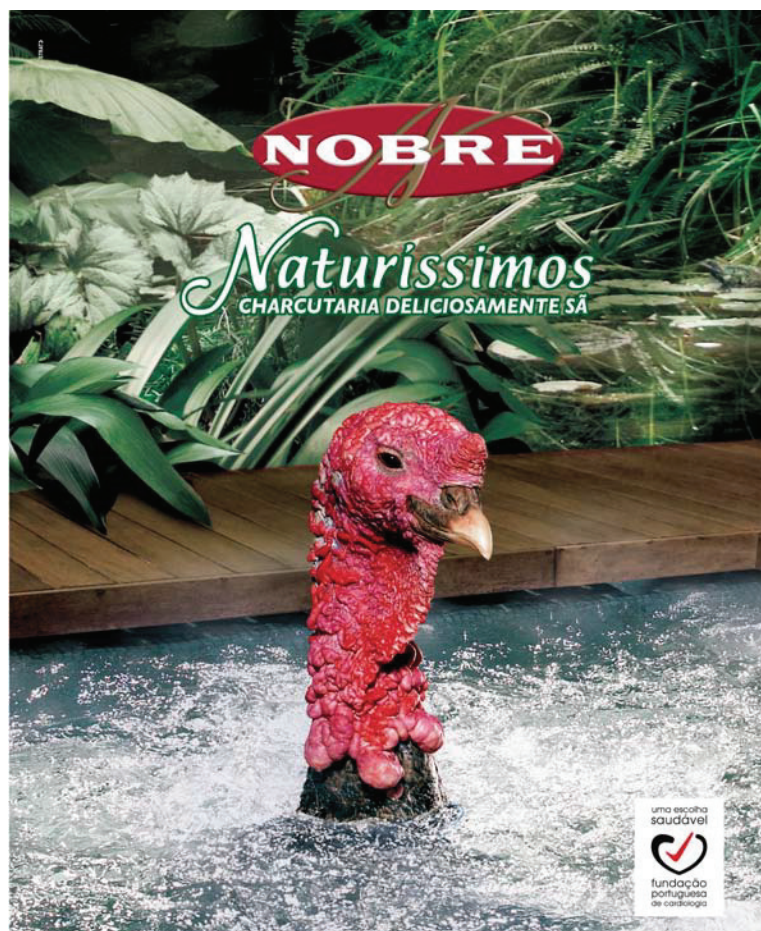
**Figura 5 Taxa de cumprimento total****BIBLIOGRAFIA**

1. Food and Nutrition Policy for Schools: A Tool for the Development of School Nutrition Programs in the European Region – Program for Nutrition and Food Security, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, 2006.
2. Kaplan M, Kiernan NE, James L. Intergenerational family conversations and decision making about eating healthfully. J Nutr Educ Behav. 2006 Sep-Oct;38(5):298-306.
3. Katz, DL. et al., Public Health Strategies for Preventing and Controlling Over weight and Obesity in School and Worksite Settings: a Report on Recommendations of the Task Force on Community Preventive Services. Morbidity and Mortality Weekly Report. 2005 Oct; Vol. 54 (RR-10): 1-12.
4. Pilant VB. Position of the American Dietetic Association: local support for nutrition integrity in schools. J Am Diet Assoc. 2006 Jan;106(1):122-33.

**Conclusões**

Considerando que os refeitórios escolares devem ser modelos de comportamentos alimentares saudáveis, o diagnóstico da situação realizado revela que é imprescindível intervir duma forma sistematizada e generalizada.

A eficácia desta intervenção exige o envolvimento de várias equipas e instituições, num empenho colectivo e multidisciplinar. Exige, também, uma acção complementar de educação alimentar com a comunidade escolar, de forma a fomentar a aceitação das medidas preconizadas, as quais visam a melhoria da qualidade nutricional das refeições em estabelecimentos de educação.



Com teor reduzido de sal, gordura e colesterol, a gama Naturíssimos foi especialmente desenvolvida para uma alimentação mais equilibrada e saudável.  
**Nobre Naturíssimos. Charcutaria Deliciosamente Sã.**