

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

É de pequenino que se põe a “*mão na massa*”!



COMER PÃO ESTÁ NA MODA!

O passado dia 16 de Outubro, dia Mundial da Alimentação, foi novamente um marco de excelência para reforçar a importância da adopção de hábitos alimentares saudáveis junto da comunidade.

Desta forma, a AIPAN, em parceria com o Gabinete de Saúde da Câmara Municipal da Maia, participou na iniciativa “*Com a Saúde Escolar, o Dia Mundial da Alimentação vamos comemorar!*”. A actividade, que decorreu no dia 16 de Outubro no Centro Escolar da Gandra, reuniu cerca de 400 crianças, das 16 turmas envolvidas.

Das 9H00 às 12H30, 4 ateliers decorreram em simultâneo e, em esquema rotativo, as crianças passaram uma manhã diferente focada nas áreas abrangidas pelos projectos de promoção da saúde escolar:

- Mão na Massa
- Educação Alimentar
- Segurança Alimentar
- Higiene Óral

Mão na Massa

O atelier “*Mão na Massa*”, dinamizado pela AIPAN, foi possível graças à participação de Albino Oliveira, Horácio Castro, Américo Couto, Carlos Mendes e Jorge Ribeiro.

Este ano, o pão foi eleito tema central desta iniciativa, enquanto alimento privilegiado de uma alimentação simultaneamente segura, saudável e económica.

Portugal tem das mais elevadas prevalências de obesidade infantil na Europa: 15% das crianças obesas, mais 30% com excesso de peso. Numa altura em que grandes esforços se centram no combate à obesidade infantil, o Ministério da Educação apresentou novas medidas programáticas para a prevenção desta que é considerada a epidemia do séc. XXI.

É importante alertar e perceber que em tempos economicamente difíceis existe, necessariamente, uma alteração dos hábitos alimentares com evidências extremas ao nível da subnutrição e obesidade. Com menos orçamento disponível o consumidor terá de optar por alternativas menos dispendiosas. No entanto, tem de se ter cuidado com os alimentos escolhidos pois existem vários alimentos hipercalóricos e pobres do ponto de vista nutricional, que são simultaneamente economicamente apetecíveis.

O nosso pão, tradicional, português é agora, mais do que nunca, um aliado no combate à crise e no combate à obesidade. Primeiro, porque o seu preço é inferior às alternativas de elevada densidade energética e em segundo lugar porque sacia, o que significa que ficamos mais rapidamente satisfeitos e por mais tempo com uma menor quantidade de pão do que com bolos, biscoitos, bolachas e/ou cereais prontos a comer. Por último e não menos importante, embora simples, possui uma complexa riqueza nutricional. O pão, fornecedor por exceléncia de hidratos de carbono e com níveis residuais de gordura é um produto fundamental numa alimentação saudável, completa e equilibrada.

Ficam alguns registos fotográficos do atelier “*Mão na Massa*”, que fez as delícias dos nossos “Padeiros de palmo e meio”!

COMER PÃO ESTÁ NA MODA