



As sandes dos bares escolares são agora mais variadas.



PRODUTOS PROIBIDOS

- Produtos de charcutaria com altos teores de gordura, sal e aditivos;
- Margarinas, maioneses, ketchup, condimento de mostardas e outros molhos;
- Tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas;
- Rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, panados e folhados, incluindo os pré-congelados;
- Hambúrgueres, cachorros-quentes e pizzas;
- Rebuçados;
- Pastilhas elásticas com açúcar;
- Refrigerantes, incluindo as bebidas de cola, ice tea e águas gaseificadas com aromas;
- Bebidas energéticas e bebidas isotónicas;
- Sumos e néctares de fruta com valor inferior a 50% de sumo de fruta;
- Preparados de refrigerantes;
- Cerveja, ainda que sem álcool;
- Chocolates, que não sejam de leite em tablete e que pesem mais de 50 gramas (não devem existir também mais do que três variedades à venda);
- Gelados de qualquer espécie;
- Bolachas, biscoitos e bolos, cujo teor de gordura e açúcar seja superior a 10%;
- Geleias e compotas com teor de açúcar superior a 50%;
- Concentrados de sumo;
- Xarope de fruta.

SÍLVIA ORNELAS
sornelas@dnoticias.pt

Já não há batatas fritas nem coca-cola à venda na Jaime Moniz. Estes dois produtos fazem parte de uma lista de alimentos a eliminar nesta e em todas as escolas da Região.

No antigo Liceu, são sobretudo os alunos que vêm de anos anteriores que se queixam das mudanças. Verónica Rodrigues, Maria Catarina e Érica Costa, todas com 16 anos, não 'perdoam' a retirada dos folhados de chocolate. Ainda assim, fazem parte do restrito grupo de alunos que não sai do espaço escolar para saciar a gulodice.

Ficam na escola, mas à hora de almoço, estas alunas do 11.º ano trocam as refeições da cantina pelos croissants simples e as sandes mistas do bar escolar. Já Filipe Xavier, também com 16 anos, mas a frequentar o 10.º ano, prefere, como a maioria, ir à procura dos folhados de chocolate na rua.

60 almoços por dia

São poucos os alunos que almoçam na escola. Num universo de 2.000 alunos, são vendidas, em média, 60 senhas por dia.

O próprio vice-presidente do Conselho Executivo, Francisco Estêvão, responsável pela área da alimentação, admite que a Jaime Moniz pode ser considerada uma escola de "elite", pelo que grande parte dos alunos opta por almoçar nas redondezas.

Logo à frente, o 'strogonoff' ou o macarrão guisado tornam-se mais

apelativos do que o peixe-espada assado e a sopa de legumes servidos numa terça-feira na cantina, havendo quem vá mais longe, atrás da batata-frita e dos hambúrgueres. Na Francisco Franco, a realidade é semelhante mas não tão dramática. Dos cerca de 2.500 alunos, em média, 200 almoçam na escola.

A Jaime Moniz e a Francisco Franco fazem parte do conjunto de escolas que não pertencem à Rede de Bufetes Escolares Saudáveis (RBES), mas que este ano são obrigadas a cumprir as normas de funcionamento e venda dos géneros alimentícios definidas pela Secretaria Regional de Educação.

As novas regras foram publicadas em Novembro do ano passado no Jornal Oficial da Região, mas, devido aos contratos já estabelecidos com os fornecedores, apenas este ano começam a ser aplicadas por todas as escolas.

Por detrás da decisão, está o aumento dramático do excesso de peso e mesmo obesidade nos jovens, que, a não ser travado, pode levar a sérios problemas no futuro, e também o incentivo à adopção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Só por si, a medida não resolve os problemas da má nutrição. Basta atravessar a rua ou chegar a casa, para que grande parte do esforço feito dentro do espaço escolar caia por terra. No entanto, é na escola que as crianças e jovens passam a maior parte do dia e é nela que é agora depositada a principal responsabilidade da educação, não só

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO IMPÕE PRODUTOS MAIS SAUDÁVEIS EM TODAS AS ESCOLAS

NO LICEU, NUM UNIVERSO DE 2.000 ALUNOS, APENAS 60 ALMOÇAM NA CANTINA

ao nível dos saberes mas também de todas as outras vertentes que dizem respeito ao desenvolvimento físico e psicológico.

"Hoje, a realidade é diferente. Eles passam muito tempo fora da família, a mãe trabalha e o pai trabalha, pelo que a escola começou a ter este papel educativo, não só na área alimentar como noutras", afirma Rita Ornelas, nutricionista e coordenadora do Projecto de Educação Alimentar da Direcção Regional de Educação.

É em casa que têm, muitas vezes, origem as más escolhas alimentares, em parte devido ao pouco tempo dos pais para a preparação das refeições. Contudo, a opção mais rápida pode trazer complicações futuras.

Não é fácil mudar comportamentos, sobretudo em jovens do 2.º e 3.º ciclos ou do secundário. Quando se fala em alteração de atitudes, os resultados demoram sempre a aparecer, principalmente quando também os adultos oferecem resistência. É mais fácil servir um bolo do que preparar uma sande vegetariana. Tirar um refrigerante do frigorífico do que espremer laranjas para um sumo natural.

Nesse sentido, as normas de funcionamento e venda dos géneros alimentícios nos bufetes escolares prevêem também a formação dos funcionários das cantinas e bares.

"Estamos a falar de mentalidades, de valores e isso mexe com muitas coisas. No início foi difícil, mas nós verificámos que se estes alimentos estão disponíveis nos

bufetes alguns vão procurá-los. Se não estão, se calhar alguns deles nunca teriam oportunidade de experimentar, por exemplo, uma sande com vegetais", sublinha Rita Ornelas.

No Liceu, à semelhança das outras escolas da Região, das prateleiras do bar não desapareceram apenas as batatas-fritas e os folhados. Com eles foram os cachorros-quentes e os bolos com creme, substituídos por sandes inovadoras, como a de queijo fresco e beterraba. São apenas permitidas três variedades de chocolates e com menos de 50 gramas e os refrigerantes foram completamente banidos. No seu lugar, ficaram os sumos 100% fruta, os néctares e os batidos. Nas máquinas automáticas, a coca-cola, a seven-up e outras bebidas excessivamente calóricas foram trocadas por água de várias marcas.

Também nas cantinas, a preparação dos almoços obedece a determinados requisitos, tendo em conta o equilíbrio alimentar e seguindo as orientações de nutricionistas.

As regras alimentares são de cumprimento obrigatório em todas as escolas do 1.º ciclo do básico ao secundário, sejam públicas ou privadas. Mas, se nos primeiros quatro anos de escolaridade, as crianças não podem sair do espaço escolar e as que ficam a tempo inteiro têm de se 'submeter' aos menus saudáveis, nos anos que se seguem esse controlo torna-se mais complicado, o que dificulta ainda mais a guerra contra os maus hábitos alimentares.