

Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis

Atualmente, a 8 de Novembro celebra-se, nos estados membros da União Europeia, o Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis. Esta data foi lançada em Bruxelas, pela Comissão Europeia, com o objetivo de encorajar uma alimentação saudável nas crianças, a fim de travar o crescimento da obesidade infantil na Europa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), revela que o número de adolescentes obesos continua a aumentar em muitos países da Europa, incluindo Portugal. Os maus hábitos alimentares e a reduzida atividade física, estão entre as causas do elevado índice de obesidade.

Em Portugal, segundo o Inquérito Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), quase 6 em cada 10 portugueses (5,9 milhões) são obesos ou encontram-se numa situação de pré-obesidade. Os idosos são o grupo mais vulnerável, com 8 em cada 10 a registarem obesidade abdominal. A Região Autónoma dos Açores e o Alentejo têm as prevalências de obesidade mais elevadas e as regiões Centro e Norte do país as mais baixas.

Relativamente à prática de atividade física, esta não vai além dos 41,8%, sendo, no entanto, as crianças com menos de nove anos as que se mexem mais (61%). A prática de atividade física entre os idosos baixa para os 33%.

Desta forma, o Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis insere-se no âmbito de uma campanha mais vasta da Comissão Europeia para combater a obesidade, incentivando os cidadãos da União Europeia a optarem por um

regime alimentar equilibrado e a fazerem mais atividade física.

Dado que é na infância que se formam muitos dos nossos padrões de estilo de vida, é importante envolver, sempre que possível, as crianças nas escolhas, planeamento e preparação das refeições, sendo uma forma das crianças conhecerem a importância de uma alimentação saudável e de aprenderem a fazer as melhores escolhas alimentares vindo a ter mais hipóteses de ter um estilo de vida equilibrado na idade adulta.

Já conhece o Descodificador

de Rótulos dos produtos alimentares?

Escolher os alimentos mais saudáveis não é uma tarefa por vezes fácil, tendo em

conta que diariamente são desenvolvidos e lançados para o mercado novos produtos alimentares sendo essencial informar e educar o consumidor a realizar escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes em relação às suas necessidades.

Assim sendo, alerto para uma ferramenta de extrema importância, designada por "Descodificador de Rótulos", sugerido pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), onde facilmente pode consultar o cartão no momento de ir às compras e num curto espaço de tempo conseguir fazer as melhores escolhas alimentares. **JM**

Dr.ª Joana Teixeira
Nutricionista

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				DESCODIFICADOR DE RÓTULOS					
ALIMENTOS por 100g				BEBIDAS por 100ml					
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL		GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

In "Jornal da Madeira"

COMO UTILIZAR?

Compare a informação constante no rótulo do alimento ou bebida por 100g ou 100ml, respetivamente, com a informação disponibilizada no cartão (gordura, gordura saturada, açúcares e sal).

-  Opte maioritariamente por alimentos e bebidas que estejam na categoria verde;
-  Modere os alimentos e bebidas com um ou mais nutrientes, que esteja nesta categoria;
-  Evite os alimentos e bebidas com um ou mais nutrientes que estejam na categoria vermelha.

Também na escolha alimentar, é fundamental o estado das embalagens. Por isso, não deve adquirir embalagens que estejam danificadas (rasgadas, opadas, amolgadas), nem produtos alimentares congelados que apresentem cristais de gelo ou que se encontrem húmidos. Estes são outros pontos-chave a não esquecer...