



Elisabete Pinto

OPINIÃO

## *Alimentação infantil: Não chega ser saudável, tem de ser também sustentável*

Nos últimos anos, novos desafios surgiram e perante a ameaça de um cenário em que não sejamos capazes de alimentar a população mundial, as questões da sustentabilidade alimentar começaram a estar, cada vez mais, na ordem do dia.

25 de Outubro de 2019, 16:54

É sobejamente conhecido que os primeiros anos de vida constituem um período de excelência para a educação alimentar, na medida em que as crianças são bastante permeáveis a novas aprendizagens e ainda estão a formar os seus comportamentos, pelo que a sua modelação é bastante mais fácil do que o que acontece em idades posteriores. Acresce, também, que é cada vez mais enaltecido o papel da alimentação em idades precoces na programação do binómio saúde/doença na idade adulta.

Em Portugal, aproximadamente uma em cada três crianças tem, no mínimo, excesso de peso, colocando o nosso país no lugar cimeiro no

que respeita à frequência desta doença, ainda que os últimos estudos pareçam mostrar estagnação ou até uma ligeira inversão da prevalência. A promoção de uma alimentação saudável é, por isso, uma necessidade.

Embora proliferem iniciativas avulsas no âmbito da educação alimentar, a realidade da alimentação das crianças portuguesas parece reclamar a existência de campanhas de educação alimentar mais audazes e robustas, que envolvam também a modelação do ambiente onde as crianças são cuidadas, estudam ou se divertem e onde fazem as suas refeições. É conhecido que as crianças portuguesas em idade pré-escolar consomem demasiados produtos açucarados, *snacks* doces e salgados, têm uma elevadíssima ingestão de sal e de proteína, sendo que o excessivo consumo de produtos lácteos verificado nestas idades em muito contribui para o aporte proteico excessivo.

Paralelamente, observa-se um baixo consumo de produtos hortícolas, especialmente enquanto acompanhamento no prato. O consumo de leguminosas é, também, escasso junto da população infantil.

Nos últimos anos, novos desafios surgiram e perante a ameaça de um cenário em que não sejamos capazes de alimentar a população mundial, as questões da sustentabilidade alimentar começaram a estar, cada vez mais, na ordem do dia. É urgente sensibilizar a população para que faça escolhas alimentares que, além de saudáveis, também sejam sustentáveis. Por esta razão, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) elegeu como tema para a comemoração do Dia Mundial da Alimentação, no passado dia 16 de outubro, “dietas saudáveis, sustentáveis e acessíveis para todos”. Esta sensibilização não é fácil e encontra imensas resistências, porque implica alteração de hábitos e comportamentos bastante enraizados. Outros fatores de índole cultural, social e até económica também não facilitam tal mudança.

Acredito que iniciar a educação para a sustentabilidade alimentar na infância é uma aposta de sucesso. Promover junto das crianças uma alimentação mais rica em alimentos de origem vegetal, eventualmente colocando em prática o hábito de algumas refeições semanais não conterem carne ou peixe (sem extremismos de obrigar a ser vegetariano, quem não o deseja ser), poderá ser uma medida eficaz na redução da pegada ecológica. Outra medida passará pela valorização dos alimentos, sensibilizando as crianças para reduzirem todo o tipo de desperdício alimentar. Iniciativas como o cultivo de alimentos em casa ou na escola ajudarão nessa valorização. A promoção do consumo de produtos sazonais e, de preferência, locais, também são medidas eficazes em sustentabilidade alimentar. Numa altura em que os alimentos, especialmente os frutos e os produtos hortícolas, estão disponíveis nos locais de venda durante todo o ano, não é fácil para as crianças aprenderem qual é a época dos alimentos. Atrevo-me até a dizer que esta formação será também útil para os seus cuidadores que, perante a oferta do mercado, podem já não ter bem presente qual é a sazonalidade de cada alimento.

Outra medida interessante será motivar as crianças para o consumo de alimentos em natureza, ou minimamente processados, com menos invólucros e que são frequentemente mais saudáveis e mais sustentáveis. Pode acontecer que sejam menos cómodos de transportar e consumir, ou até agradarem menos ao seu paladar, mas os seus benefícios devem ser enaltecidos.

Finalmente, referiria a promoção da diversidade alimentar. Apostar na sazonalidade dos produtos não deverá ser sinónimo de monotonia alimentar. Segundo a FAO, 75% da comida provém somente de 12 espécies vegetais e de cinco espécies animais. Mais: cerca de 60% da energia e da proteína de origem vegetal serão fornecidas por somente três espécies – arroz, milho e trigo. Urge, por isso, aproveitar o potencial das mais de dez mil espécies de plantas comestíveis que são conhecidas.

Coordenadora da licenciatura em Ciências de Nutrição da Escola Superior de  
Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

---