

apetece-me saber mais



Manual de Nutrição

ÍNDICE

Capítulo 1 > Para abrir o apetite

- > Porque é que comemos?
- > Escolhas alimentares: o que nos faz preferir determinados alimentos?
- > Era uma vez...
- > Um passeio pelo Mundo

Capítulo 2 > O que os alimentos nos fornecem

- > A energia no centro das atenções
- > Os nutrientes, um por um
 - > Os hidratos de carbono
 - > As proteínas
 - > As gorduras
 - > As vitaminas
 - > Os minerais
 - > A água
- > O que acontece aos alimentos que comemos?

Capítulo 3 > A Roda dos Alimentos

- > Variar os prazeres
- > Porquê esta Roda?
- > Como usar
- > Os Grupos da Roda

Capítulo 4 > Como é fácil comer bem

- > Vida longa... e saudável
- > Manter o equilíbrio
- > Como é fácil comer bem!
- > Rótulo: Tudo o que precisamos de saber, está lá
- > Cozinhar de forma saudável

Capítulo 5 > Vida activa, vida saudável

- > Muitas calorias, pouco movimento: o cenário da actualidade
- > Doenças provocadas por uma vida sedentária
- > O que está a ser feito na prevenção e combate à obesidade?
- > A nossa opinião sobre... Saúde, alimentação e hábitos de vida
- > As vantagens de uma vida activa
- > Actividade física: o que pensam os europeus?
- > Mexer, mexer, mexer

Capítulo 6 > Nutrição: uma ciência em evolução

- > O que estuda esta ciência?
- > E o futuro, como será?
- > Alimentação do Século XXI: mais do que uma questão de sobrevivência

Capítulo 7 > Consumir: informação, qualidade, segurança

- > A evolução da alimentação e a segurança andam de mãos dadas
- > Dois exemplos de cadeias alimentares
- > Qual a opinião dos europeus sobre segurança alimentar?
- > Contaminação alimentar- onde, quando e porquê?

Glossário

INTRODUÇÃO

Uma alimentação completa, equilibrada e variada, a par de um estilo de vida mais saudável onde a actividade física seja um elemento central, parecem ser as peças-chave para uma vida com mais qualidade.

Mas fazer as escolhas certas (em termos alimentares e de saúde, em geral) nem sempre é uma tarefa fácil. Só tendo acesso a informação clara, esclarecedora e actual é possível desenvolver as ferramentas certas para apurar o espírito crítico e uma melhor capacidade de escolha.

O Manual “Apetece-me saber mais”, um dos elementos do Programa “Apetece-me” da Nestlé, pretende, precisamente, ir ao encontro desta necessidade. Elaborado com o objectivo de melhorar a informação nas escolas sobre alimentação e nutrição, apresenta uma série de temas que percorrem este universo, desde os aspectos históricos da evolução da Humanidade, às informações mais actuais que incluem as orientações da Nova Roda dos Alimentos, passando pela temática da Actividade Física e prevenção da Obesidade ou pelos novos desafios que a alimentação, no futuro, nos reserva.

Não há dúvida de que os campos da alimentação e da saúde têm vindo a tornar-se cada vez mais vastos e complexos, obrigando a um acompanhamento da informação mais exigente por parte dos consumidores. Tal acontece não só porque a ciência evolui e novas descobertas são feitas (melhorando a nossa qualidade de vida), mas também porque novos problemas vão surgindo, exigindo novas abordagens e soluções. Um dos casos mais prementes é a obesidade.

A forma como nos alimentamos e movimentamos actualmente tem vindo a fazer aumentar o número de casos de excesso de peso e obesidade, tornando-a um dos problemas de saúde pública mais sérios que a União Europeia (e o Mundo) enfrenta na actualidade.

Os Governos nacionais e a Comissão Europeia têm aumentado os recursos para inverter esta tendência. No entanto, este combate exige que sejam postas em prática múltiplas estratégias de longo prazo que combinem os esforços dos diversos sectores implicados e com responsabilidades nesta área.

Com o Programa “Apetece-me”, lançado em 2000, e que ganha agora um novo fôlego, a Nestlé junta-se a esta plataforma de acções para o combate à obesidade e pela promoção de estilos de vida mais saudáveis.

Contamos com os profissionais da educação para levarem mais longe esta tarefa, disponibilizando um conjunto de materiais renovado e actualizado, que lhes permitirá transmitir as mensagens que urge fazer chegar aos mais novos.

Reconhecemos o papel fundamental dos profissionais da educação e da Escola na transmissão de saberes que permitam a capacitação dos jovens para escolhas alimentares saudáveis. A Educação Alimentar, não começando na Escola, encontra nela um local privilegiado para o reforço das competências e para uma coerência entre a oferta alimentar e os princípios de uma alimentação saudável defendidos nos currícula e nos diferentes documentos que o Ministério da Educação tem vindo a publicar.