

Alimentação saudável: o Serviço de Refeitório do E.M.L.

Desde Setembro 2013 que colaboro com o Externato Marista de Lisboa com responsabilidades sobre a elaboração das ementas escolares, o acompanhamento de actividades lúdicas com o intuito de despertar o mais cedo possível a consciência para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, e a monitorização do serviço de refeitório tendo em vista a sua melhoria contínua.

Considero que as ementas escolares devem garantir a variedade de alimentos servidos, o equilíbrio e adequação das refeições, bem como servir de veículo de educação alimentar, pois é durante a infância que, através da observação, experiência e educação, são adquiridos hábitos alimentares saudáveis que tendem a perpetuar-se ao longo da vida.

Deste modo, as ementas escolares sofreram algumas alterações, com destaque para o privilégio das carnes magras em detrimento da carne de porco. Em relação ao tipo de confecções, limitaram-se os fritos a uma vez por mês e privilegiam-se agora os estufados, cozidos e assados. Foi igualmente limitada a oferta de sobremesa doce no Pré-Escolar a uma vez por semana, num dia em que o prato é peixe, e introduzida a fruta no lanche escolar. De sublinhar que desde a sua introdução, o consumo de fruta ao lanche triplicou o que denota o esforço dos docentes e auxiliares e a crescente aceitação pelas crianças.

Enquanto Nutricionista do Externato Marista de Lisboa o meu objectivo é, em pequenos passos agir de modo a e garantir a qualidade da alimentação diária, satisfazer as suas necessidades nutricionais e conquistar novos e saudáveis hábitos alimentares.

Os progressos alcançados até à data foram significativos por isso estou certa de que com a continuação deste projecto iremos ter crianças melhor nutridas com reflexo na sua qualidade de vida e aproveitamento escolar.

Raquel Marques

Engenheira Alimentar e Nutricionista