

## Dia Mundial da Alimentação: "Comer de tudo um pouco"

Em entrevista, a nutricionista Cláudia Salgueiro fala da alimentação das crianças nas escolas de Santiago do Cacém, a propósito do Dia Mundial da Alimentação, que se assinala a 16 de outubro

Beber muita água, comer fruta e sopa diariamente, acompanhar a carne ou o peixe com legumes e hidratos de carbono, como massa, arroz e batata, são alguns dos conselhos de Cláudia Salgueiro, nutricionista ao serviço da Câmara Municipal de Santiago do Cacém, dirigidos a toda a família. Como "de pequenino é que se torce o pepino", os cuidados com a alimentação começam também pelos mais novos, com a preparação de ementas escolares feita pela especialista. É uma forma de promover a alimentação saudável, mas também de sensibilizar também os pais, que podem consultar as ementas na internet, através do website oficial do município.

Para aguçar o apetite, na próxima semana, por exemplo, há, entre outros pratos, nugget's com arroz primavera e salada mista, lombinhos de pescada com molho de tomate com batata cozida e bacalhau à gomes de sá, creme de legumes e fruta para sobremesa.

Ángela Nobre

O Leme - Quais os cuidados tem na elaboração das ementas?

Cláudia Salgueiro - Manter uma alimentação equilibrada em quantidade e em qualidade. As ementas, todas elas, têm indicado o valor calórico, por cada 100 gramas de alimento, calculado através de uma tabela do Instituto Ricardo Jorge. A preocupação é que todas as crianças tenham mesmo uma alimentação adequada e daí tentamos fazer o mais equilibrado possível e indo ao mesmo tempo de encontro ao que elas gostam.

É isso é difícil?

Não podemos estar a fazer uma ementa com alimentação dita saudável se elas depois não comem. Quando falamos em comida saudável lembramo-nos logo do peixe cozido e dos brócolos, e também temos isso nas ementas, mas também temos que ir de encontro ao que eles gostam. Mas também temos os tais dias em que temos hambúrgueres, em que temos pizza. Habitualmente a pizza é sempre no último dia do período escolar, para ir de encontro àquilo que os meninos gostam.

## Na Escola Básica n.º 4 os alunos são "heróis da fruta"

Além dos almoços, é na escola que muitas das crianças fazem outras refeições do dia, como os lanches da manhã e da tarde, que geralmente levam de casa

Na Escola Básica n.º 4, no bairro do Pódo-Sol, em Vila Nova de Santo André, a promoção da alimentação saudável passa também por incentivar as crianças a levar diariamente fruta para o lanche. As mais de 200 crianças, entre os 3 e os 10 anos, a frequentar o estabelecimento de ensino podem converter-se em verdadeiros "Heróis da Fruta".

Ángela Nobre

"Vemos os meninos que trazem fruta para o lanche para comer e registamos", explicou ao jornal O Leme a professora

Pub

Este cuidado com as ementas escolares é também uma forma de educar para a alimentação?

É, também tentamos fazer isso através das ementas, tanto que todos os meses ficam logo disponíveis no website da Câmara para os pais terem acesso e assim também poderem fazer a própria ementa para casa.

Quantas crianças abrange a elaboração das ementas?

1500 crianças, através de refeitórios. Temos três refeitórios de gestão direta [Santiago do Cacém, Cercal do Alentejo e a escola n.º 3 de Vila Nova de Santo André, atualmente encerrada para obras] e depois temos outros de gestão indireta, assegurados por entidades ou associações de pais e temos dois refeitórios de gestão mista, que é que o acontece com a Escola Básica Integrada Frei André da Veiga [em Santiago do Cacém] e com o Agrupamento de Escolas de Alvalade.

As ementas são feitas para todos os refeitórios das escolas básicas do concelho?

Não. Só os de gestão direta e alguns de gestão indireta, que nos pedem as ementas para se guiarem, nós enviamos e eles decidem se utilizam ou não.



**Além das ementas escolares, para promover a alimentação saudável, o município tem vindo a organizar várias iniciativas. No âmbito do Dia Mundial da Alimentação vão decorrer algumas atividades em parceria com escolas do concelho. Para o próximo ano, entre 07 de abril e 07 de maio, o município vai oferecer fruta à população nos equipamentos municipais, no âmbito do Dia Mundial da Saúde.**

O que é afinal uma alimentação equilibrada?

Eu costumo dizer que não sou nada fundamentalista. Uma alimentação equilibrada é comer de tudo um pouco. Nós temos aquele estigma de que se comermos um chocolate engordamos e de facto engordamos se comermos uma tablete inteira. Mas, se comermos um quadrado por dia, não há problema! E,

aliado à alimentação saudável, o exercício físico é muito importante. Nem todos o fazemos, não temos tempo, arranjamos mil e uma desculpas e essas calorias vão-se acumulando, embora a pessoa até faça uma alimentação dita saudável. Temos que comer hidratos de carbono, o arroz, a massa, a batata, é importante, também o feijão, o grão e a água. Ingerir sempre sopa antes das refeições, sempre o prato de carne ou peixe alternadamente, com hidrato de carbono, que é o que nos dá energia e ainda a fruta.

É preciso (re)educar as pessoas para a alimentação saudável ou as pessoas já estão mais sensibilizadas para isso hoje em dia?

As pessoas já estão mais sensibilizadas e nós aqui temos apostado muito na alimentação das crianças porque são eles muitas vezes que reducam os pais e chamam à atenção para o que é importante comer ou não.

jornalista // angela.nobre@o-leme.com

## Fora de casa

### Santiago do Cacém Prémio Nacional do Conto Manuel da Fonseca

Já é conhecida a obra vencedora da 11.ª edição do Prémio Nacional de Conto Manuel da Fonseca. "Vinte Mil Léguas de Palavras", de Luis Manuel de Jesus Cunha (pseudónimo Joice) recebeu a unanimidade do júri. A cerimónia de entrega do Prémio está marcada para o dia 15 de outubro, às 16h00, na Biblioteca Municipal Manuel da Fonseca, em Santiago do Cacém.

### Vila Nova de Santo André Viver (com) a Escrita

Dia 22 de Outubro, na Biblioteca Municipal Mamel do Tojal, VIVER (COM) A ESCRITA, encontro com o escritor João Tordo, com a Moderação de João Morales

### Vila Nova de Santo André Valdemar Bastos a Solo

Cestas da Cultura  
Dia 21 de Outubro de 2016 no Auditório da ESPAM - Escola Secundária António Macedo, em pelas 22.00 horas. Bilhetes já à venda locais habituais

### Sines Exposição Coletiva de Artistas

No âmbito das comemorações do Dia do Município, que se assinala a 24 de Novembro, a Câmara Municipal de Sines convida os artistas da terra a participar numa exposição coletiva, no Centro de Artes de Sines (CAS). Os interessados podem inscrever-se até 24 de outubro, mediante o preenchimento de uma ficha disponível na recepção do CAS, que contém todas as informações.

### Santiago do Cacém Palestra "Dislexia e Dificuldades de aprendizagem em crianças inteligentes

O Lions Clube de Santiago do Cacém, vai realizar no próximo dia 12 de Outubro, pelas 20h30, no Auditório Municipal António Chainho, uma palestra subordinada ao tema "Dislexia e Dificuldades de Aprendizagem em Crianças Inteligentes", pela Psicóloga Educacional Dr.ª Manuela Palma.

**Acordos com:**  
Multicare | AdvanceCare e CGD

**Medicina-Dentária:**  
Dra. Marília Bastos  
Dra. Sara Mendes

**Implantologia:**  
Dr. Ângelo Soares  
Sem acordos

**Osteopatia:**  
Dra. Ana Pereira  
Sem acordos

**Psicologia**  
Dra. Maria Passão  
Sem acordos

**CLINICA  
MÉDICA E  
DENTÁRIA**  
DE SANTO ANDRÉ, LDA.



Dra. Marília Bastos | Directora Clínica

**Consultas:**  
de Segunda a Sábado

t. 269.080.163 | 269.758.902

Bairro dos Serrotes | Bloco 19 | R/C esq. | 7500 - 100 Vila Nova de Santo André

## Voluntários ajudam a limpar praias de Porto Covo

A Câmara Municipal de Sines assinalou o Dia Nacional da Limpeza das Praias com ações de limpeza na Praia da Ilha do Pessegueiro, a 17 de setembro, e Praia Grande de Porto Covo, a 18 de setembro.

As ações duraram, em média, 3 horas e contaram com a participação de cerca de 20 voluntários. O plástico e o vidro foram os resíduos mais recolhidos.

As ações de limpeza permitiram também recolher uma quantidade elevada de filtros e pontas de cigarro (2,5 Kg), estando a autarquia a estudar a promoção de uma campanha de sensibilização específica para este tipo de resíduo, junto da população.

No dia 18 de setembro, realizou-se ainda um workshop para a transformação do lixo recolhido em arte.

A limpeza foi promovida pela Câmara Municipal de Sines, com o patrocínio da ACEP Global Parques e as parcerias da

Associação Portuguesa do Lixo Marinho, Junta de Freguesia de Porto Covo, Centro Ciclista Sineense e Autoridade Marítima Local.

O Dia Nacional de Limpeza das Praias, promovido pela Associação Portuguesa do Lixo Marinho, integra-se numa campanha mundial de limpeza de praia liderada pela organização não governamental Ocean Conservancy, com o objetivo de que as recolhas de lixo marinho sirvam para a criação de uma base de dados a nível mundial, que inclua dados de Portugal de forma consistente e sistemática.

Depois da limpeza da Praia da Costa do Norte, em março, onde foram recolhidas 4 toneladas de resíduos, e com as ações agora efetuadas nas praias de Porto Covo, são já três o número de limpezas de praias promovidas pela autarquia em 2016.