

CIRCULAR INFORMATIVA

Para: Professores, auxiliares, encarregados de educação

Data: Outubro de 2013

Assunto: Clube de Nutrição

No decorrer do ano letivo 2013/2014, o Clube de Nutrição, constituído por três Nutricionistas, irá implementar um projeto de âmbito escolar, que pretende realizar diversas atividades na área da Alimentação e Nutrição.

Tendo como destinatários tanto os alunos, como os Encarregados de Educação pertencentes ao Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos.

Considerando que a Obesidade Infantil em Portugal, segundo a Comissão Europeia, atinge valores de 32% de excesso de peso em crianças dos 6 aos 8 anos, torna-se urgente não só a promoção como a criação de hábitos alimentares saudáveis.

Dos estudos mais recentes realizados em Portugal sabe-se ainda que:

- Mais de 90% das crianças portuguesas come *fast-food* e doces e bebe refrigerantes, pelo menos quatro vezes por semana;
- Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% consome fruta fresca diariamente;
- Quase 60% das crianças vão para a escola de carro;
- Apenas 40% das crianças participam em atividades extracurriculares que envolvem atividade física.

Contudo, para se enfrentar esta doença moderna, é preciso uma luta conjunta, um modelo de prevenção, envolvendo os profissionais de saúde, professores, direção, pais e os próprios alunos, onde a adequação de novos hábitos é a maior arma de combate à Obesidade infantil.

O Diretor do Agrupamento

(João Nunes)