

COIMBRA

LPCC sensibiliza jovens para alimentação saudável

Concurso Liga Portuguesa contra o Cancro desafia escolas a apresentarem trabalhos sobre a importância da prevenção através dos alimentos

Ana Margalho

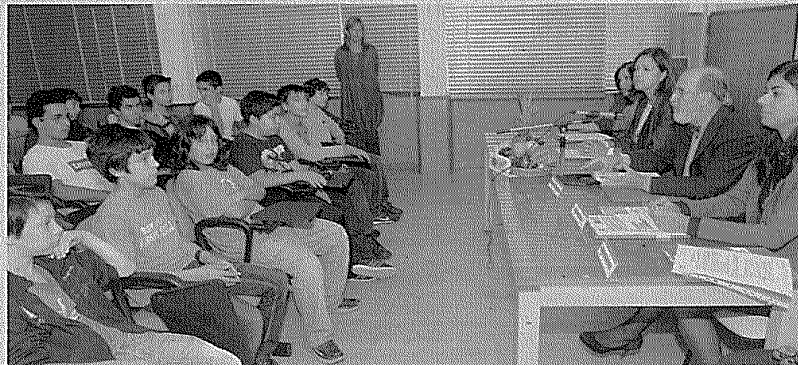
É sabido que a maioria das crianças e jovens engulam o nariz à sopa e à fruta e que um prato de hambúrguer com batatas fritas sabe melhor que uma refeição equilibrada, onde os legumes têm de ter um papel fundamental.

Até à juventude «somos todos imortais», mas é preciso não esquecer que 30% dos cancros estão relacionados com erros de alimentação, muitos cometidos a partir de tenra idade, e que um dos métodos mais eficazes de prevenção da doença é criar, desde a infância, hábitos de alimentação saudável.

O Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC) comemorou ontem, por isso, o Dia Mundial da Alimentação desafiando os alunos das escolas da região Centro a participarem num concurso e a criarem trabalhos de desenho e composição com base no tema «Para bem crescer, bem terás de comer».

O convite é para que, individualmente ou em grupo, os jovens pesquisem e transponham para os trabalhos mensagens relacionadas com a importância da alimentação saudável na prevenção de doenças. Em troca, há prémios.

«Queremos sensibilizar para o combate à obesidade e para



Concurso foi apresentado ontem a alunos da Escola Martim de Freitas

a alimentação saudável», afirmou Carlos Oliveira, presidente da LPCC, durante a apresentação do concurso, na Escola EB 2,3 Martim de Freitas, perante uma plateia de alunos e potenciais concorrentes a este desafio, que termina no dia 24 de Maio de 2014 (Dia Mundial de Luta Contra a Obesidade), com uma cerimónia de entrega de prémios.

Serão premiados os melhores trabalhos em desenho e composição (há uma menção honrosa para cada modalidade) e será também entregue o galardão da «Escola Activa», que distinguirá o estabelecimento de ensino que se destaque com trabalhos em quantidade e qualidade. O concurso abrange as escolas do 2.º e 3.º ciclo dos distritos de Aveiro, Castelo Branco,

Coimbra, Leiria e Viseu e os prémios monetários vão dos 200 aos 400 euros.

O lançamento do concurso na Escola Martim de Freitas é simbólico. Também nesta escola, serão premiados os alunos que mais comerem sopa e fruta no refeitório, adiantou Regina Pinto, professora responsável pelo Projecto Crescer Saudável que, além do concurso, irá avaliar os hábitos alimentares dos alunos, através da resposta a um questionário distribuído pela comunidade escolar. A falta do pequeno-almoço ou os desperdícios de comida são assuntos que preocupam a direcção e os docentes da escola, confirmou Adélia Lourenço, directora.

Esta é também uma preocupação da Direcção-Geral dos

Estabelecimentos Escolares Região Centro, que é parceira da LPCC neste concurso. Presente na cerimónia, Cristina Oliveira considerou que o Ministério da Educação «tem muito a ganhar» com este tipo de colaborações, uma vez que se trata de «projectos que ajudam os nossos jovens a crescer». Neste caso a aprender a comer e a prevenir doenças.

Ana Paula Leite, em representação da Ordem dos Nutricionistas, apontou a Roda dos Alimentos como «um importante ponto de partida» para «trabalhos interessantes» e sugeriu aos jovens que apresentassem a concurso ementas saudáveis alternativas que gostassem de ter nas cantinas das suas escolas. O regulamento do concurso é distribuído nas escolas.

FERRERA SANTOS