

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A alimentação é um dos determinantes mais importantes da nossa saúde e, nos primeiros anos de vida, tem uma importância ainda maior. A alimentação na infância e na adolescência tem um papel determinante no crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens e é neste período que se moldam os nossos gostos e preferências alimentares e que programamos a nossa saúde futura. Durante o período da infância, os pais ou encarregados de educação são os modelos que as crianças tendem a imitar. De um modo geral, quando os pais têm hábitos alimentares saudáveis, os filhos também.

A par das diferentes medidas que estão a ser implementadas para tornar os ambientes alimentares onde as crianças e jovens crescem mais saudáveis, a educação alimentar em casa e o desenvolvimento de ambientes alimentares familiares saudáveis são fundamentais. Só iremos conseguir manter esta tendência decrescente se formos todos agentes promotores da alimentação saudável nas muitas escolhas alimentares que fazemos ao longo de um dia.

BOAS RAZÕES PARA NOS PREOCUPARMOS COM OS LANCHES DAS CRIANÇAS E JOVENS

A alimentação saudável tem um importante papel no desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar.



