

A alimentação nas creches em Portugal

Carolina Almeida

Lisboa, Março 2023

Porque a alimentação nas creches?

Evidência sugere que os **primeiros 1000 dias** de vida têm um papel fundamental no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e na **prevenção da obesidade infantil**.

Estudos mostram que as crianças aprendem preferências através dos alimentos que lhes são disponibilizados.

Risk Factors for Childhood Obesity in the First 1,000 Days: A Systematic Review

Jennifer A. Woo Baidal MD, MPH^{1,2}, Lindsey M. Locks MPH³, Erika R. Cheng PhD, MPA¹, Tiffany L. Blake-Lamb MD, MSc^{4,5}, Meghan E. Perkins MPH¹, Elsie M. Taveras MD, MPH^{1,3}  

Show more 

 Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.11.012>

[Get rights and content](#)

Conclusions

Modifiable risk factors in the first 1,000 days can inform future research and policy priorities and intervention efforts to prevent childhood obesity.

evidence for innate, unlearned “wisdom of the body.” She rejected the idea that children had innate preferences and instead favored the idea that children’s preferences developed over time and were acquired via experience: As an infant’s experience with foods grew, food preferences began to emerge. Davis’ observations suggest an alternative to the innate preferences of the “wisdom of the body”: **Children were predisposed to respond to novel foods in systematic ways and to prefer some tastes to others, but they also were predisposed to learn preferences for foods made available to them.** Despite Davis’ interpretations and other critical evaluations of the view that food preferences support adequate food selection (62, 130), the “wisdom of the body” still persists as a theme in contemporary pediatric texts and in some popular books for parents on child feeding (76).

Porque a alimentação nas creches?

A introdução precoce de alimentos ultra-processados e ricos em açúcar e sal, condicionam o paladar do bebé e **dificultam a aceitação de alimentos saudáveis como vegetais e frutas.**

Obesidade nos primeiros anos de vida tende a **prevalecer em idade adulta.**

1.7 Preventing obesity in populations

If obesity is to be combated on a national and European level, prevention efforts should not focus solely on individuals. Broader approaches that target whole population groups and the wider determinants of obesity need to be put in place (60). Comprehensive long-term strategies must act to create environments that support and facilitate healthy behaviours, through evidence-informed intersectoral policy that tackles obesogenic environments and the commercial determinants of health. Equitable approaches to reduce overweight and obesity should tackle the upstream social, physical, cultural, economic and political factors that shape food and physical activity environments, and people's interactions with them, with a particular focus on income and socioeconomic inequalities (60,114).

Such population prevention efforts must target all age groups throughout the life course (115,116). A particular focus should be on children, in whom small changes can lead to larger impacts on morbidity and mortality (106,107) as overweight develops and becomes more pronounced with age. In addition, intervention early in the life course will enable the next generation to start life on a trajectory that is low-risk, not high-risk, with respect to later-life obesity and offers a better prospect of overall health.

"Um foco particular deve ser dado às crianças, nas quais pequenas mudanças podem levar a **impactos maiores na morbidade e mortalidade** (106,107) à medida que o excesso de peso se desenvolve e se torna mais pronunciado com a idade. Além disso, a intervenção no início do ciclo de vida permitirá que a próxima geração comece a vida em uma trajetória de baixo risco, não de alto risco, com relação à obesidade na velhice e oferece uma melhor perspectiva de saúde geral." - WHO European Regional Obesity Report 2022

Porque a alimentação nas creches?

Uma alimentação saudável é fundamental para a aprendizagem, concentração e desenvolvimento dos bebês e crianças.

Mudanças a nível das creches e escolas têm **maior impacto** pelo número de pessoas que atingem (crianças, escolas, famílias, membros da comunidade).

Schools can provide an important opportunity for prevention (Carter, 2002), as they provide the most effective way of reaching large numbers of people, including youth, school staff, families and community members (WHO, 1998). Healthy food and nutrition should be a high priority on every school agenda because of the positive affect on child well-being. Evidence suggests healthy food and improved nutrition improves learning ability, leading to better academic performance.

Fonte: OMS

O papel social das creches (e escolas)

Os bebés portugueses fazem entre **50% a 100% das suas refeições em ambiente escolar.**

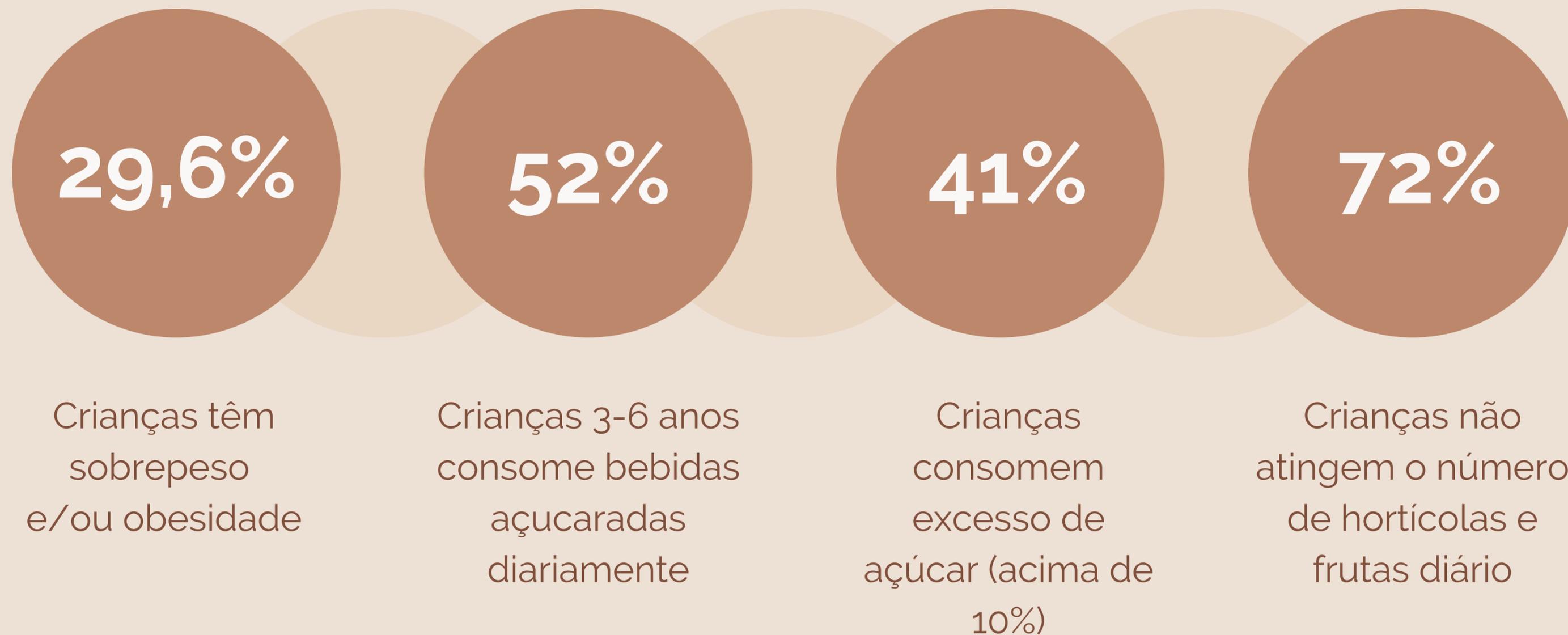
Estudos mostram que crianças que provém de famílias com baixo nível socioeconómico têm **risco acrescido de obesidade.**

Para algumas crianças, as únicas refeições (saudáveis) serão feitas na escola.



A escola tem um papel fundamental na redução das desigualdades socioeconómicas

A realidade em Portugal



A realidade em Portugal

53%

Adultos têm sobrepeso e/ou obesidade

12%

Mortes por excesso de peso (estimativa para 2030)

O problema?

Esta geração de crianças tem acesso a mais alimentos ultra-processados e mais cedo.

Menos refeições caseiras em casa.

Menos atividade física e mais sedentarismo.

A realidade em Portugal

A alimentação nas creches

Bolachas tipo maria presentes **numa base diária** desde os 6 meses.

Pelo menos metade dos lanches da semana dos 6 aos 12 meses composto por **papas infantis com níveis elevados de açúcar**.

A partir dos 12 meses, lanches são na sua maioria composto por **alimentos ultraprocessados**, com elevados níveis de açúcar e sal (ex: leite com chocolate, iogurte com aromas, fiambre, tulicreme).

Almoço normalmente não inclui vegetais no prato. Inclui ultra-processados como salsichas, douradinhos, gelatina e sobremesas doces.

A realidade em Portugal

Alguns exemplos de ementas

EMENTA SEMANAL				
		CRECHE I	CRECHE II	PRÉ-ESCOLAR
Maio 2022	MANHÃ	Iogurte	Leite, bolachas e pão	Bolacha maria e pão
16	ALMOÇO	Creme de legumes com Frango Maçã ou pêra	Sopa de legumes Massa com Carne Fruta Cozida/natural	Sopa de legumes Massa com Carne Fruta
	LANCHE	Papas variadas	Papas variadas	Leite e pão com doce de fruta
SEGUNDA-FEIRA				
Maio 2022	MANHÃ	Iogurte	Leite, bolachas e pão	Bolacha maria e pão
17	ALMOÇO	Creme de legumes com peixe Maçã ou pêra	Sopa de legumes Pescada Cozida c batata e cenoura Fruta Cozida/natural	Sopa de legumes Caldeirada de Lulas Gelatina
	LANCHE	Papas variadas	Iogurte e bolachas	Iogurte e bolachas
TERÇA-FEIRA				
Maio 2022	MANHÃ	Iogurte	Leite, bolachas e pão	Bolacha maria e pão
18	ALMOÇO	Creme de legumes com coelho Maçã ou pêra	Sopa de legumes Frango Assado c Arroz de Cenoura Fruta Cozida/natural	Sopa de legumes Frango Assado c Arroz de Cenoura Fruta
	LANCHE	Papa de fruta	Papa de fruta variada	Leite e pão com manteiga
QUARTA-FEIRA				
Maio 2022	MANHÃ	Iogurte	Leite, bolachas e pão	Bolacha maria e pão
19	ALMOÇO	Creme de legumes com peixe Maçã ou pêra	Sopa de legumes Arroz de Peixe Fruta Cozida/natural	Sopa de legumes Bacalhau Cozido c batata e legumes Fruta
	LANCHE	Papas variadas	Iogurte e pão com manteiga	Iogurte e bolacha
QUINTA-FEIRA				
Maio 2022	MANHÃ	Iogurte	Leite, bolachas e pão	Bolacha Maria e Pão
20	ALMOÇO	Creme de Legumes com Frango Maçã ou Pêra	Sopa de legumes Bifinhos de Frango grelhados c Arroz de Ce Fruta Cozida/natural	Sopa de legumes Rojões c Arroz e Salada Fruta
	LANCHE	Papas variadas	Papas variadas	Leite e pão com marmelada
SEXTA-FEIRA				

Diets, Alergênicos e Vegetarianos são tratados caso a caso

Ementa Semanal			
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
<u>Almoço</u>	<u>Almoço</u>	<u>Almoço</u>	<u>Almoço</u>
Sopa de legumes Rancho (massa com carnes e grão de bico)	Sopa de legumes Douradinhos com arroz e salada de alface e tomate	Sopa de legumes Jardineira de frango com legumes	Sopa de legumes Pescada frita com arroz de cenoura
<u>Sobremesa</u>	<u>Sobremesa</u>	<u>Sobremesa</u>	<u>Sobremesa</u>
Fruta da época	Doce	Fruta da época	Fruta da época
<u>Lanche</u>	<u>Lanche</u>	<u>Lanche</u>	<u>Lanche</u>
Leite com chocolate Pão com manteiga	Leite simples Pão com fiambre	Iogurte Pão com queijo	Leite com cevada Pão com queijo

	<u>Lanche</u>	Iogurte de Aromas com Bolacha Maria ^{1,6,7}
4ª	<u>Sopa</u>	Feijão Encarnado
	<u>Prato</u>	Bolonhesa de soja
	<u>Dieta</u>	Frango Cozido com Arroz e Legumes
	<u>Sopa Guarnecida</u>	Feijão Encarnado com Frango
	<u>Sobremesa</u>	Fruta da época
	<u>Lanche</u>	Leite Simples e Pão com Fiambre ^{1,3,6,7}
5ª	<u>Sopa</u>	Espinafres
	<u>Prato</u>	Peixe Cozido com Batata Cozida
	<u>Dieta</u>	Bacalhau fresco cozido com Batata cozida e Legumes ⁴
	<u>Sopa Guarnecida</u>	Espinafres com Peixe
	<u>Sobremesa</u>	Fruta da época
	<u>Lanche</u>	Iogurte de Aromas com Queque ou Bolo ^{1,3,7}
6ª	<u>Sopa</u>	Creme de Brócolos
	<u>Prato</u>	Arroz Xau Xau (arroz, ovo cozido picado, fiambre, ervilhas e cenourinha aos cubos)
	<u>Dieta</u>	Almôndegas de Aves ao vapor com Arroz e Legumes
	<u>Sopa Guarnecida</u>	Creme de brócolos com carne de aves
	<u>Sobremesa</u>	Fruta da época / Gelatina
	<u>Lanche</u>	Leite simples com Pão com Manteiga ^{1,7}

Lanche da Tarde	Papa de iogurte natural e/ bolacha e fruta ^{7,1,6}	Cereias ^{1,1,6,7,8}	Nestum ^{1,7,6}	Papa Maizena ^{1,7}	Papa de iogurte natural e/ bolacha e fruta
NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO					
NUTRICIONISTA: LINA ROQUE CÍDULO Nº 1774, ORDEM DAS NUTRICIONISTAS					

A realidade em Portugal

Alguns exemplos de refeições



Fonte: C2S, 2023

Conclusões do estudo C2S em linha com as minhas conclusões (com base na amostra de centenas de ementas e relatos de mães e educadoras de infância).



A realidade em Portugal

A alimentação nas creches

Não existe nenhuma lei em vigor que regula a alimentação nas creches.

Relatos de que não existem sequer nutricionistas no preparo de ementa

- quem faz as ementas então? Que experiência têm? Como podem assegurar o estado nutricional de bebês que fazem a maior parte da alimentação na creche?

Alimentos que já são proibidos em escolas por não serem saudáveis, são permitidos em creches

- um bebê com 1 ano pode beber um pão de leite com tulicreme, mas esse produto está proibido na escola do seu irmão de 6 anos por não ser um bom alimento
- existe legislação para jardins de infância e escolas mas não para creches.

Uma mãe/pai que não queira que ofereçam bolacha maria ao seu bebê precisa de entregar atestado médico.

A realidade em Portugal

Legislação existente - creches

Portaria n.º 262/2011, de 31 de agosto   

Publicação: Diário da República n.º 167/2011, Série I de 2011-08-31, páginas 4338 - 4343

Emissor: Ministério da Solidariedade e da Segurança Social

Data de Publicação: 2011-08-31

SUMÁRIO

Estabelece as normas reguladoras das condições de instalação e funcionamento das creches

Uma única alínea dedicada à alimentação com orientações muito vagas (o que é uma alimentação adequada)

Artigo 5.º

Actividades e serviços

A creche presta um conjunto de actividades e serviços, designadamente:

- a) Cuidados adequados à satisfação das necessidades da criança;
- b) Nutrição e alimentação adequada, qualitativa e quantitativamente, à idade da criança, sem prejuízo de dietas especiais em caso de prescrição médica;
- c) Cuidados de higiene pessoal;
- d) Atendimento individualizado, de acordo com as capacidades e competências das crianças;

A realidade em Portugal

Legislação existente - creches

I. ELABORAÇÃO DE EMENTAS

Uma alimentação saudável e equilibrada é uma das condições necessárias para que se viva uma vida com qualidade.

Na elaboração das ementas deve-se ter em conta as especificidades e as necessidades alimentares de cada criança, cujo levantamento deverá ser sistematizado no *IMPO1.PC06 – Lista de Necessidades Alimentares Especiais*.

De acordo com as regras para uma alimentação saudável, a elaboração das ementas deve ser:

- Equilibrada, variada e rica nutricionalmente, respeitando o contexto sociocultural de cada criança a que se destina.
- Diversificada e estar de acordo com as necessidades e com o nível de desenvolvimento de cada criança, nomeadamente hábitos e regimes especiais.
- Respeitadora das preferências de cada criança.
- Elaborada com a colaboração de todos os responsáveis no estabelecimento por este processo e com base no aconselhamento de um nutricionista.
- Elaborada, no mínimo, com uma periodicidade semanal.

Guia de "boas práticas" da Segurança Social, também com muito pouca informação sobre alimentação.

2. REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No quadro de uma alimentação saudável, apresentam-se de seguida, de forma não exaustiva, algumas regras a ter em conta:

- Promover um consumo adequado de alimentos do grupo dos legumes e frutos, devido à sua riqueza em fibras alimentares, vitaminas e minerais.
- Restringir o consumo de calorias totais (adequar as calorias ingeridas às necessidades reais e à actividade desempenhada pelos clientes).
- Preferir preparados culinários mais saudáveis como cozidos, cozidos a vapor e grelhados.
- Evitar consumir fritos e refogados. Rejeitar sempre as partículas queimadas resultantes da confecção dos alimentos (nomeadamente nos fritos, assados e grelhados).
- Fazer 5 ou 6 refeições diárias, distribuindo assim as calorias a ingerir de forma equilibrada.
- Promover a ingestão de líquidos, preferencialmente água.
- Promover o balanceamento da ingestão de hidratos de carbono e proteínas (origem animal e origem vegetal).
- Gorduras – evitar gorduras animais e consumir preferencialmente gorduras do tipo vegetal.
- Alimentos a limitar – sal e condimentos fortes.
- A dieta deve ser atractiva e de fácil mastigação.

O que pretendemos?

A alimentação nas creches

Que seja criada uma lei que especifique os alimentos que não podem fazer parte das ementas das creches e berçários.

- Já existe algo muito semelhante para jardins de infância e escolas (Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto)

DGE e DGS já têm muita informação que pode ser usada pelas creches e berçários.

Países do norte da Europa já o fazem (relatos de escolas na Bélgica, Alemanha, Dinamarca e Suécia)

Bufetes escolares

Artigo 3.º

Restrições à oferta alimentar a disponibilizar

1 - Os bufetes escolares não podem contemplar a venda dos seguintes produtos

- a) Pastelaria, designadamente bolos ou pastéis com massa folhada e/ou com creme e/ou cobertura, como palmiers, jesuítas, mil-folhas, bola de Berlim, donuts, folhados doces, croissants ou bolos tipo queque;
- b) Salgados, designadamente rissóis, croquetes, empadas, chamuças, pastéis de massa tenra, pastéis de bacalhau ou folhados salgados;
- c) Pão com recheio doce, pão-de-leite com recheio doce e croissant com recheio doce;
- d) Charcutaria, designadamente sanduíches ou outros produtos que contenham chouriço, salsicha, chourição, mortadela, presunto ou bacon;
- e) Sandes ou outros produtos que contenham ketchup, maionese ou mostarda;
- f) Bolachas e biscoitos, designadamente bolachas tipo belgas, biscoitos de manteiga, bolachas com pepitas de chocolate, bolachas de chocolate, bolachas recheadas com creme e bolachas com cobertura;

Fontes

Portaria n.º 262/2011, de 31 de agosto (<https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/262-2011-671660>)

Despacho n.º 8127/2021, de 17 de agosto (https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/8127-2021-169689544?_ts=1656934343739)

Guia da Alimentação saudável dos 0 aos 6 anos da DGS

(<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/>)

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

(https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2023/03/DGS_PNPAS_202230_02_03_23.pdf)

<http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/oere.pdf>

OMS Europa - Food and Nutrition Policy for Schools

(https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf)

https://web.archive.org/web/20170105080611id_/

Birch, 1999, Development of Food Preferences

(http://www.healthybeveragesinchildcare.org/Birch_1999_Development_of_food_preferences.pdf)

A peticionária

Carolina Almeida é mãe de um bebé de 1 ano e uma criança de 4 anos.

Formada em gestão e finanças pela Universidade Nova de Lisboa.

Fundadora do projeto comidadebebe.pt, que pretende educar mães e pais com informação sobre introdução alimentar e alimentação infantil saudável, atualizada e de fontes fidedignas.

Acesso gratuito a informação através do site e redes sociais

- 100 mil visitas por mês no site
- 60 mil seguidores no Instagram