

Para: Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República

Pretendemos que a alimentação nos berçários e creches seja objeto de regulação, considerando que a alimentação oferecida em grande parte destes estabelecimentos vai contra todas as recomendações da Direção-Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial da Saúde (OMS) e principais órgãos de saúde mundiais.

No seu mais recente "Guia alimentar para crianças dos 0 aos 6 anos", de 2019, a DGS é muito clara em dizer que o açúcar não deve ser introduzido antes dos 12 meses(1). A OMS refere que o açúcar não deve entrar na alimentação de bebés antes dos 2 anos.(2)

O Comité da American Heart Association também concluiu que se deve evitar completamente os açúcares adicionados em crianças com menos de 2 anos de idade.(3)

Nascemos com uma preferência inata por sabores doces e salgados.(4,5) Estudos mostram que é possível contrariar esta preferência com a exposição a uma variedade de sabores diferentes e evitando a oferta de açúcares adicionados até aos 2 anos. Outros estudos concluem que a preferência por alimentos saudáveis pode ser desenvolvida. Por exemplo, a exposição precoce e repetida ao sabor de alguns vegetais, aumenta a preferência por esses vegetais com efeitos que persistem por até 6 anos.(6)

O período de alimentação complementar que vai dos 6 aos 24 meses é por isso crucial para definir as preferências alimentares e a atitude das crianças em relação aos alimentos e as refeições, uma vez que pode modificar ou reforçar esta preferência inata pelos sabores doces e salgados.

O consumo precoce de açúcares livres e/ou bebidas contendo açúcar, aumentam o risco de excesso de peso/obesidade e cáries dentárias. Esse consumo pode resultar no consumo deficiente de nutrientes e em redução da diversidade alimentar, os quais podem estar associados ao aumento do risco de diabetes mellitus tipo 2 e de doença cardiovascular, além de outros efeitos nocivos à saúde.(7)

Em relação ao sal, a Geração XXI (G21), uma análise de corte de bebês nascidos em 2005 e 2006 em maternidades públicas na área metropolitana do Porto, concluiu que a quase totalidade das crianças entre os 3 e 6 anos consumiam níveis elevados de sal (mais especificamente, 6,1g de sal por dia). A recomendação do Sistema de Saúde Nacional Britânico é para essa quantidade ser no máximo 3g de sal por dia.(8)

"Os alimentos processados, por diversas razões, mas também por conterem elevado teor de sódio, não devem integrar uma dieta saudável." - DGS(1)

Enquanto os jardins de infância e escolas têm diretrizes bem definidas no que diz respeito à alimentação - as "Orientações sobre ementas e refeitórios escolares" da Direção Geral da Educação (DGE) (9), que incluem, nomeadamente, uma lista extensa de alimentos permitidos nas ementas - para os berçários e creches, apenas existe uma série de regras (vagas) integradas no módulo "PCO6 – Nutrição e Alimentação" do Manual de Processos-chave da Segurança Social". Esta ausência de orientações é suscitada pela própria DGS, no seu Guia de Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos, de 2019 (1).

O que vemos neste momento nas creches é a inexistência de diretrizes sobre o tipo de alimentação oferecida, sendo que muitas creches não têm sequer nutricionista no preparo das ementas.

Em grande parte das creches, as ementas mudaram pouco nas últimas décadas e baseiam-se numa oferta de alimentos que já não está de acordo com as novas recomendações da OMS, European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) e DGS.

As refeições são pouco variadas, são pobres em vegetais (frequentemente só aparecem na sopa) e muitas vezes os bebês comem pão ou bolacha várias vezes por dia.

Há ainda açúcar presente na alimentação de bebés com menos de 2 anos numa base diária, ocasionalmente em quantidades elevadas. Alguns exemplos desses produtos são:

- Papa Cerelac (33g de açúcar por 100g) (A)
- Iogurte de aromas (10g por 100g) (B)
- Bolacha maria (14,8g por 100g) (C)
- Gelatina (14g por 100g) (D)
- Cereais de pequeno-almoço (24,7g por 100g) (E)
- Marmelada (60g por 100g) (F)

Além de produtos com açúcar adicionado, é comum ver nas ementas de creches produtos ultraprocessados e com níveis elevados de sal e outros aditivos, tais como:

- Fiambre ou chouriço (2,3g de sal por 100g) (G)
- Douradinhos (1,1g por 100g) (H)
- Salsichas (1,6g por 100g) (I)
- Creme vegetal (1,4g por 100g) (J)
- Bolachas de água e sal (1,9g por 100g) (K)

Os bebés portugueses fazem pelo menos 50% das refeições em ambiente escolar. Para bebés com menos de 12 meses, que ainda não introduziram o jantar, 100% das refeições são feitas em ambiente escolar. A alimentação nas creches tem por isso um peso muito grande no desenvolvimento de hábitos alimentares e na saúde das crianças.

Como podemos esperar que bebés que não veem vegetais no prato, que comem papas e outros alimentos cheios de açúcar numa base diária e que têm lanches tão pobres nutricionalmente (como já foi reconhecido pela própria DGS) (10) venham posteriormente tornar-se adultos que seguem uma dieta saudável, quando não foram esses os hábitos alimentares que lhes foram inculcados nos primeiros anos de vida?

Como podemos ter tantas creches, que são fiscalizadas, com ementas tão desatualizadas e tão pobres em termos nutricionais?

Com os níveis de obesidade infantil a rondar os 12% (e 30% se falarmos de sobrepeso) (11), a alimentação nas creches portuguesas é um assunto de saúde pública, que merece a atenção que lhe é devida.

É inaceitável que a legislação não tenha evoluído com as diretrizes e recomendações da OMS, DGS e principais órgãos de saúde mundiais.

Considerando tudo o exposto, pedimos ao Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e ao Ministério da Saúde que seja criada uma legislação sobre alimentação nas creches com directrizes claras que incluam:

- Proibição de produtos com açúcar e sal adicionados nas ementas (incluindo lanches) e nos alimentos vindos nas lancheiras dos berçários e creches portuguesas (IPSS, creches privadas e amas)

- Obrigatoriedade de um nutricionista no desenvolvimento de ementas (incluindo lanches)

Com os melhores cumprimentos,

Ana Carolina Marques de Almeida

Fundadora do site comidadebebe.pt

Fontes:

- (1) Guia Alimentar da criança 0 aos 6 anos - DGS
- (2) Complementary Feeding - WHO
- (3) Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association
- (4) Alison K. Ventura, John Worobey, Early Influences on the Development of Food Preferences, Current Biology, Volume 23, Issue 9, 2013, Pages R401-R408, ISSN 0960-9822
- (5) Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics. 1998 Mar;101(3 Pt 2):539-49. PMID: 12224660.
- (6) Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition
- (7) Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition
- (8) Salt: the facts - NHS
- (9) Orientações sobre ementas e refeitórios escolares. Ministério da Educação - Direção Geral da Educação
- (10) Guia para Lanches Escolares Saudáveis - DGS
- (11) Infográfico INSA: Obesidade Infantil

Produtos de referência:

- (A) Papa Láctea (<https://www.nestlebebe.pt/cerelac-farinha-lactea>)
- (B) logurte aromas (https://mimosa.com.pt/media/106747/essencial_solido_aroma.pdf)

(C) Bolacha maria Vieira (<https://vieiradecastro.pt/products/bolachas-maria-200g>)

(D) Gelatina Continente

(<https://www.continente.pt/produto/gelatina-pronta-morango-pack-poupanca-continente-7368462.html>)

(E) Estrelitas

(<https://www.nestle-cereals.com/pt/produtos-promocoes/marcas/marca-estrelitas/estrelitas>)

(F) Marmelada (<https://www.continente.pt/produto/marmelada-extra-ferbar-4546868.html>)

(G) Fiambre da perna

(<https://www.auchan.pt/pt/produtos-frescos/charcutaria/fiambre-de-porco/fiambre-da-perna-extra-auchan-fatias-200-g/2179834.html>)

(H) Douradinhos

(<https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/congelados/peixe/barritas-e-panados/douradinhos-iglo-peixe-15un-420g/3120279.html>)

(I) Salsichas

(<https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/mercearia/conservas/salsichas-porco/salsichas-nobre-lata-6-uni-250%28120%29g/14161.html>)

(J) Creme vegetal

(<https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/produtos-lacteos/manteigas-e-cremes/cremes-para-barrar/creme-planta-vegetal-para-barrar-original-450g/2836.html>)

(K) Bolacha de água e sal

(<https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/mercearia/bolachas-e-bolos/bolachas-agua-sal-e-cream-crackers/bolacha-vieira-de-castro-agua-e-sal-125g/8235.html>)