

Crianças da escola de Molelos com o Presidente da Câmara no almoço comemorativo

O Município de Tondela est atento forma como as crianças das escolas do Município se alimentam e, para tanto, aposta numa alimentação saudável, de qualidade, custeando, diariamente, nada menos de 800 refeições, cujos produtos são os mais aconselhados, na linha daqueles que se encontram na roda dos alimentos.</em>

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação (16 de Outubro), o presidente da Câmara Municipal de Tondela, visitou, no dia 17, a escola primária de Molelos. Jos António de Jesus, na companhia do presidente da Junta de Freguesia de Molelos, Jos António Dias, do presidente da Assembleia de Freguesia, Horácio Rodrigues, representante do Agrupamento de Escolas Cédido de Figueiredo, Sérgio Rodrigues, professoras e assistentes operacionais, tomou parte no almoço do dia, servido a 80 crianças da freguesia que frequentam aquele estabelecimento de ensino

O autarca, quando se preparava para entrar no edifício, foi surpreendido com uma calorosa recepção das crianças, que entoaram uma canção que aludia à roda dos alimentos que devem ser consumidos, tanto mais que, como diz o boneco que ilustra o desdobramento sobre o Dia Mundial da Alimentação, Diz-me o que comes, dir-te-ei a saúde que tens, pelos bons alimentos que se tem uma melhor saúde.

Jos António de Jesus, disse que a autarquia está a promover, em todas as escolas do concelho, a possibilidade de todas as crianças comerem nessas escolas e, para isso, todos os dias, mais de 800 refeições são servidas nas escolas do nosso concelho e a nossa intenção e preocupação, que este serviço, seja de qualidade e por isso que as refeições são adquiridas em entidades primárias, para que a comida seja com mais qualidade e que tenha, também, acompanhamento do ponto de vista da composição dos alimentos.

Nesse sentido, lembrou a visita regular da nutricionista para testemunhar a forma como são feitas as refeições. Com aquele acto simbólico, na companhia da comunicação social, a autarquia sublinha a importância que para nós tem a escola e a refeição na escola, porque, como tudo na vida, nós temos que

Escrito por Zé Beirão

Dom, 19 de Outubro de 2014 09:45

---

educar a forma como comemos e aquilo que comemos. Se nos educarmos, mais facilmente não teremos bons resultados, concluiu.

**A RODA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

**REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Utilizar alimentos de qualidade, limpos e frescos; tomar sempre o pequeno-almoço; variar o mais possível de alimentos; não passar mais de três horas e meia sem comer; evitar alimentos com muito sal; evitar alimentos açucarados (bolos, rebuçados, refrigerantes, etc.); evitar fritos ou ementas com muita gordura; comer diariamente leite e derivados; comer pelo menos três peças de fruta por dia; consumir produtos hortícolas no prato ou em saladas com abundância; comer leguminosas (feijão, grão) pelo menos duas vezes por semana; consumir diariamente sopa; comer peixe pelo menos quatro vezes por semana; evitar consumir bebidas alcoólicas antes da idade adulta; beber líquidos em abundância (água simples, limonada ou refrescos sem açúcar)); comer com calma, mastigando correctamente os alimentos.

Devem ser evitados nas merendas bolos, chocolate, margarinas e cremes para barrar, salgados, gelados, chouriço, refrigerantes e pastilhas elásticas. Alimentos que se devem incluir nas merendas, leite meio-gordo, simples ou aromatizado com cevada, de preferência sem adição de açúcar ou iogurte sólido, líquido ou batido, sem adição de açúcar, preferencialmente simples ou adicionado de fiambre pouco gordo, queijo curado meio-gordo ou pouco-gordo, marmelada com elevado teor em fruta e baixo em açúcares e bolachas, 5 a 6, com pouca gordura e açúcar (ex. bolacha Maria ou Torrada).

Na roda dos alimentos, dada muita atenção importância das merendas de tarde e da manhã pelo que se deve comer a meio da manhã e da tarde, sendo importante fazer sempre uma merenda para evitar estar mais de 3,30 horas sem comer.