

Porque a saúde se constrói ao longo da vida...

Quando pensamos em saúde, pensamos em vida e esperamos vivê-la com qualidade. Importa, para isso, começar a semear saúde desde que nascemos para irmos colhendo bons frutos.

Um dos princípios base para uma vida com mais saúde é uma alimentação adequada, cuja importância é lembrada a 16 de Outubro, **DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**. Neste dia, recordamos a necessidade de práticas alimentares saudáveis, para as quais as famílias devem estar despertas, pois a alimentação tem um papel vital não só na prevenção como no controlo de doenças, tais como a obesidade, a hipertensão, a diabetes, entre outras, abrangendo todas as idades.

A Organização Mundial de Saúde apela aos bons hábitos alimentares, incentivando desde logo à prática do aleitamento materno para que o início de vida dos nossos filhos seja o melhor possível. Está comprovado, por exemplo, que bebés que se alimentam de leite materno têm mais probabilidade de gostar de vegetais, desde que a alimentação da mãe seja variada, equilibrada e com diferentes sabores. Na infância, é frequente os pais desistirem rapidamente face à primeira negação do seu bebé quando introduzem os vegetais na sua alimentação. É importante insistir na introdução de novos alimentos e novos sabores, valorizando os vegetais, por todo o seu conteúdo nutricional.

Perante esta dificuldade dos pais e procurando ir ao encontro das suas questões sobre como alimentar os filhos de forma mais saudável, pensámos criar um momento de partilha entre pais e profissionais de saúde, onde se pretende repensar o seu papel no estabelecimento de rotinas alimentares mais saudáveis e trocar ideias sobre, por exemplo, como incentivar os filhos a comerem fruta e legumes e como elaborar um lanche saudável.

Participe connosco no **WORKSHOP “NÓS SOMOS O QUE COMEMOS”**, dedicado ao Dia Mundial da Alimentação, no dia **16 de Outubro**, pelas **18h30**, no **Centro de Saúde de Montemor-o-Novo**. Esperamos por si!

Vera Baldeira [Nutricionista] e Cláudia Grade [Psicóloga Clínica]

*Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados
Agrupamento de Centros de Saúde do Alentejo Central 2*