



• Nutricionista,
Faculdade de Ciências da Nutrição
e Alimentação da Universidade
do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n
4200-465 Porto, Portugal

• Direcção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa, Portugal

• Comissão Interministerial da
Candidatura Portuguesa da Dieta
Mediterrânica a Património Imaterial
da Humanidade – UNESCO

• Nutricionista,
Escola Superior de Saúde da
Universidade do Algarve
Av. Dr. Adelino da Palma Carlos, s/n
8000-510 Faro, Portugal

• Nutricionista,
Direcção-Geral da Educação
Av. 24 de Julho, 140
1399-025 Lisboa, Portugal

Endereço para correspondência:
Pedro Graça
Faculdade de Ciências da Nutrição e
Alimentação da Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n
4200-465 Porto, Portugal
pedrogracacpc@gmail.com

Recebido a 13 de Dezembro de 2013
Aceite a 31 de Janeiro de 2014

O Conceito de Dieta Mediterrânica e a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas Portuguesas

The Mediterranean Diet Concept and the Promotion of Healthy Eating in Portuguese Schools

PEDRO GRAÇA^{1,2,3}; MARIA PALMA MATEUS⁴; RUI MATIAS LIMA⁵

RESUMO

Perante o aumento dos casos de pré-obesidade e de obesidade nas últimas décadas e conseqüente aumento dos casos de doença crónica associada, motivo de invalidez precoce ou de significativa redução de esperança de vida, a aquisição de estilos de vida saudável desde a infância assume, cada vez mais, uma relevância extrema. Neste contexto, as escolas podem desempenhar um papel determinante, a par das famílias. O conceito de Dieta Mediterrânica integra uma forma de comer adequada, quer ponto de vista nutricional como do ponto de vista da sua produção alimentar, que é de proximidade e sazonal, de sustentabilidade ambiental, social e de protecção dos valores culturais. A multidimensionalidade deste conceito torna-o particularmente interessante como ferramenta integradora da pedagogia e acção para a promoção de hábitos alimentares saudáveis ao nível escolar. A promoção de hábitos alimentares saudáveis nas escolas deve passar, entre outros aspectos, por uma política clara que englobe a ligação entre e com a comunidade local produtora de alimentos, a oferta alimentar em ambiente escolar, os currículos escolares, o apoio técnico a uma alimentação saudável, o ambiente escolar e a capacidade dos espaços escolares e dos seus técnicos para incentivarem a preparação e o consumo de alimentos e refeições saudáveis. O reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO no dia 4 de Dezembro de 2013, e a necessidade de Portugal o salvaguardar no futuro, é uma oportunidade para que este conceito possa agora ser integrado de forma sinérgica nos vários modelos de desenvolvimento nacional e regional, a começar pelo sector decisivo da educação.

PALAVRAS-CHAVE: Dieta Mediterrânica, Obesidade, Política alimentar, Ementas escolares, Programas de educação alimentar

ABSTRACT

With the increased prevalence of overweight and obesity in recent decades and the consequent increase of associated chronic illness, early disability and significant reduction of life expectancy, the acquisition of healthy life styles since childhood takes an extreme relevance. In this context, schools can play a key role alongside the families. The concept of the Mediterranean Diet integrates a certain way of eating, proper nutrition and appropriate proximity and seasonal food production, environmental, social sustainability and the protection of local cultural values. The multidimensionality of this concept makes it particularly interesting as an integrating tool in pedagogy and to develop actions to promote healthy eating habits at school level. The promotion of healthy eating habits in schools must pass, among other aspects, by a clear policy that encompasses the connection with the local community food production, food supply in school environment, curricula, technical support to a healthy diet, the school environment and the ability of school spaces and their technicians to encourage the preparation of food and the consumption of healthy meals. The recognition of the Mediterranean Diet as Intangible Cultural Heritage of Humanity by UNESCO in December 4, 2013, represents for Portugal an opportunity for this concept to be synergistically integrated in the different national and regional development models, starting with the crucial sector of education.

KEYWORDS: Mediterranean Diet, Obesity, Food policy, School meals, Food education programs

INTRODUÇÃO

Em 2007, a Comissão das Comunidades Europeias elaborou o Livro Branco – “Uma estratégia para a Europa em matéria de problemas de saúde ligados à nutrição, ao excesso de peso e à obesidade”. Neste documento podia ler-se o seguinte: “Nas últimas três décadas, os níveis de excesso de peso e de obesidade na população da UE aumentaram drasticamente, sobretudo entre as crianças (...). A longo prazo, isto terá um impacto negativo na esperança de vida na UE e significará para muitos uma qualidade de vida inferior” (1). Este documento ressaltava a importância da aquisição de estilos de vida saudável nas fases mais precoces do ciclo de vida, ao considerar que: “A infância é um período importante para adquirir uma preferência por compor-

tamentos saudáveis e aprender os conhecimentos básicos necessários para manter um estilo de vida saudável. As escolas desempenham claramente um papel crucial neste domínio. Esta é igualmente uma área onde já há provas sólidas da eficácia de uma intervenção neste sentido: os estudos revelam que as acções locais, com uma base muito ampla, orientadas para crianças entre os 0 e os 12 anos de idade, serão eficazes para modificar os comportamentos a longo prazo (...). De entre os grupos e ambientes prioritários, destacavam-se as escolas, às quais era atribuído um papel fundamental garantindo que as crianças compreendessem os benefícios de terem uma alimentação saudável e de praticarem exercício físico (1). Este modelo de intervenção, multidiscipli-

nar, dando prioridade aos grupos mais jovens e tendo a escola como local privilegiado de intervenção, tem sido sugerido por outros organismos (2,3,4). A Organização Mundial de Saúde (OMS), através do seu mais recente Plano de Acção Global de Combate às Doenças Crónicas 2013-2020, baseia-se, entre outros, nos princípios de uma abordagem multisectorial, dando particular atenção às questões da equidade social, dos direitos humanos e da capacitação das pessoas e comunidades (5).

Em Portugal, segundo os dados epidemiológicos mais recentes, estima-se que 37,9% das crianças, entre os seis e os oito anos de idade apresentem pré-obesidade e 15,3% apresentem obesidade, correspondendo a valores elevados a nível europeu (6). A população adulta feminina, entre os 18 e os 64 anos, apresenta uma prevalência de obesidade ajustada de 16,4% e a masculina de 16,5% (7).

De entre as inúmeras razões que poderão contribuir para este cenário, destaca-se o grande consumo de produtos alimentares de elevada densidade energética mas de baixa qualidade nutricional, disponíveis no mercado português, e que, até muito recentemente, estiveram também disponíveis nas escolas em *vending machines* e nos bufetes escolares, a preços apetecíveis. Mesmo não estando actualmente disponíveis no espaço escolar, estes produtos com elevadas quantidades de açúcar e de gordura, ainda hoje acabam por fazer parte dos lanches das crianças nos intervalos escolares, pois são trazidos de casa ou adquiridos em estabelecimentos próximos das escolas (8). Segundo o Instituto Nacional de Estatística, entre 2003 e 2008, as disponibilidades *per capita* dos produtos de origem animal (carnes, pescado e ovos) e de "óleos e gorduras", nomeadamente de gorduras de origem animal, aumentaram, e as disponibilidades *per capita* de leguminosas, frutos e produtos hortícolas diminuíram. Portugal, a par de outros países do sul da Europa, tem vindo gradualmente a afastar-se do padrão alimentar mediterrânico. Estes dados são corroborados por vários estudos (9,10).

O que se entende por Dieta Mediterrânica

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Ou seja, como um conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração, constantemente recriado pelas comunidades e capaz de lhes proporcionar um sentimento de identidade e de continuidade, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana. No caso do padrão alimentar mediterrânico, a relação entre comer para sobreviver e a alimentação como uma construção social e cultural, é crucial para o entendimento deste "modo de viver" mediterrânico que, do grego, se traduz como *dieta* e que mais tarde dará origem à palavra dieta. Esta definição obriga-nos a pensar no Mediterrâneo, não apenas como um espaço geográfico ou climático onde se produzem e consomem determinados produtos agrícolas, mas como "paisagem cultural", ou seja, como o resultado da interacção permanente e intensa entre o homem e a natureza. Ao contrário do que poderão pensar ainda hoje alguns observadores externos, que vêem no Mediterrâneo um espaço idílico, pré-industrializado e portanto mais próximo da imagem da natureza

na sua pureza original, o Mediterrâneo não possui mais do que "alguns centímetros de terra no seu estado natural", alcançando considerável grau de artificialização. Pode-se dizer que, como um todo, o Mediterrâneo é uma paisagem que foi esculpida pelo homem ao longo de milhares de anos. Através de um processo ininterrupto, a que se adaptaram espécies vegetais e animais de outras regiões, em que se ocuparam e transformaram terrenos agrícolas, em que a agricultura tradicional e a industrial conviveram, onde a posse e a distribuição de água foi alvo de uma profunda disputa e intervenção humana e em que as áreas construídas para o apoio à produção alimentar se estendem por milhares de quilómetros. Neste intrincado complexo agro-urbano, onde se mistura a agricultura, a exploração da floresta, a pecuária e a pesca, pode dizer-se que toda a bacia do mediterrâneo é essencialmente uma paisagem construída em torno da produção alimentar. E que a sua história se aperfeiçoa e desenvolve durante milhares de anos, com uma funcionalidade delicada e produzindo quase sempre no limite das suas capacidades para uma vasta população. Produção e consumo, reflexo também de um clima irregular que obriga a vários tipos de abordagem à produção alimentar, essencialmente de base vegetal, diariamente frugal, ocasionalmente festiva e opulenta e com forte influência dos ciclos da natureza, ou seja, de base eminentemente sazonal. Com um clima pouco generoso do ponto de vista agrícola, atravessado por períodos de secas ou cheias, com terrenos irregulares e de fraca aptidão agrícola em vastas regiões mas com necessidade de alimentar áreas urbanas muito concentradas, o que vai obrigar a que o modelo alimentar do homem mediterrânico seja único. Este modelo de produção-consumo vai desenvolver-se a partir de diversos eixos, nomeadamente através da possibilidade de utilizar o mar Mediterrâneo como facilitador da troca de alimentos e de conhecimento, que seria muito mais moroso por terra. A troca de tecnologia, plantas, animais, inovação e criatividade associados a uma grande cultura urbana, são assim possíveis ao longo de toda a bacia do mediterrâneo. A DM é por isso resultante de uma influente cultura urbana onde as cidades (em alguns casos Cidades-Estado), as diferentes populações que nelas residiam, os mercados e os locais de comércio foram fundamentais para a integração de produtos alimentares, bem como para a adaptação e a evolução de técnicas e de preparações culinárias. As preparações culinárias, as técnicas de conservação de alimentos e toda a tecnologia associada à produção, preparação, transporte e armazenamento de alimentos ganham um relevo único nestes espaços populacionais compactos, repletos de diferentes culturas e religiões que aqui convivem. Ao contrário do que se poderá pensar, a DM é um modo de comer aparentemente simples mas de uma enorme complexidade social, cultural e religiosa, que integrou durante séculos ritos pagãos com outros de diversas religiões. Integrou o campo com a cidade, a frugalidade com a opulência ocasional e o conhecimento com a inovação. Muito deste conhecimento está ainda hoje presente e transmite-se através de uma certa complexidade ritual, presente habitualmente no momento do consumo alimentar. A forma como se prepara, como se come, quando se

come e com quem se come são fenómenos de difícil compreensão para quem observa do exterior esta forma de comer, mas representam a cultura mediterrânica. A DM é por isso mais fácil de associar a uma maneira de viver evolutiva e adaptada a um determinado contexto ambiental, social, cultural e religioso, do que a conjunto limitado de produtos alimentares. A DM é, em suma, ou talvez "a linguagem comum do povo do Mediterrâneo", ou uma forma de expressão, onde os alimentos e a forma de os tratar reflectem muito mais do que o consumo *per si*. Curiosamente, e do ponto de vista nutricional, esta forma de comer, adaptada durante séculos ao meio ambiente que rodeava o homem mediterrânico, revelou-se adequada à manutenção de elevados índices de saúde e bem-estar (11,12,13).

Actualmente, o padrão alimentar mediterrânico é um dos mais estudados em todo o mundo. Quando na década de 40 e 50 do século passado, os investigadores norte-americanos da Fundação Rockefeller chegaram ao Mediterrâneo e observaram os níveis de saúde da população das populações insulares ao largo da Grécia, ficaram surpreendidos. Ali, a longevidade era bastante maior que na América do Norte, apesar das condições de vida e do acesso a cuidados de saúde serem bastante inferiores. A alimentação era claramente diferente da praticada pela população norte-americana (14). Estas primeiras observações vão levar a que anos mais tarde, já nos anos 60, Ancel Keys e a sua equipa, inicie de forma sistemática o estudo das relações entre este padrão de consumo alimentar e a doença cardiovascular (10). Hoje, sabe-se que as populações que aderem a consumos alimentares deste tipo, possuem em média um melhor estado de saúde, visível na redução da mortalidade por doença cardiovascular, doença oncológica e incidência de doença de Parkinson e Alzheimer.

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características deste modo tradicional de alimentação (15):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de lacticínios, e de preferência sob a forma de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelha;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, de preferência às refeições.

A DM representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida (16):

- A presença abundante de ácidos gordos insaturados (sobretudo monoinsaturados), a partir do consumo de azeite, principal fornecedor de ácido oleico, e de ácidos gordos polinsaturados ómega 3, provenientes do pescado e dos frutos secos, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans, são factores nutricionais importantes na protecção da saúde cardio e cérebro vascular (17-20);
- A riqueza em vitaminas, minerais e substâncias

com elevado potencial antioxidante como flavonóis, catequinas, isoflavanonas, antocianinas, e proantocianinas, entre outras, que se encontram nos produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas condimentares, contribuem também para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro (21,22); - Os cereais pouco refinados, dos quais se destacam o trigo e o arroz, em conjunto com as leguminosas e a batata representam as principais fontes alimentares de hidratos de carbono complexos e energia (16);

- O elevado consumo de produtos vegetais, em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, contribui para uma distribuição equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais) (16);

- A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa (23).

Como utilizar o conceito da Dieta Mediterrânica na escola

A alimentação e a sua relação com a saúde será sempre uma questão fundamental na formação e educação dos cidadãos, em especial dos mais novos (24). Na região do Mediterrâneo, onde os recursos naturais estarão cada vez mais sob pressão das mudanças climáticas e do crescimento populacional, a produção agrícola e a oferta de alimentos terão, cada vez mais, de se adaptar a estas novas situações. A tripla exigência da produção de alimentos em quantidade suficiente, adequação nutricional da oferta e sustentabilidade ambiental, sem esquecer a adequação à cultura de cada região numa sociedade cada vez mais multicultural, será certamente o grande desafio da promoção da alimentação saudável no Séc. XXI. Como introduzir estas problemáticas na política educativa da escola e transformá-las em conteúdos operacionais, integrados e passíveis de avaliação, é um dos desafios dos pedagogos e profissionais da saúde que trabalham as questões da educação alimentar. Por outro lado, existe evidência científica que suporta o papel da escola como espaço eficaz na promoção da saúde dos jovens; sobre a relação entre ser saudável e os resultados escolares e ainda o facto de as escolas mais eficazes na promoção da saúde serem aquelas que possuem uma abordagem global dos problemas de saúde e com a participação de toda a comunidade local e a integração das variáveis sociais, culturais e ambientais na estratégia de ensino e nos currículos escolares (25,26). O conceito de DM pode dar um contributo interessante para esta reflexão, permitindo relacionar a envolvente ambiental com a oferta e o consumo alimentar na região e acima de tudo permitir integrar a oferta alimentar diária da

escola com conceitos curriculares mais abstractos como o ensino das ciências naturais e práticas sociais, históricas e culturais de toda a região (27). A DM pode ser vista também como património cultural associado ao conhecimento culinário e à produção alimentar de comunidades mais idosas e mais ligadas à agricultura ou à pesca. Neste particular aspecto, o conceito pode ser útil para fazer a ligação entre gerações distintas.

A educação alimentar nas escolas deve passar por uma política clara que englobe os currículos escolares, o fornecimento de refeições nos refeitórios e de alimentos nos bufetes, com base em recomendações e orientações simples seguidas por toda a comunidade escolar e que envolva também as famílias e a comunidade em geral (autarquias, comércio e produtores locais), utilizando um sistema que permita a avaliação de toda a intervenção (28). O Ministério da Educação e Ciência tem levado a cabo várias iniciativas com vista à melhoria nutricional das refeições servidas nas Escolas, visível em documentos como "Oferta Alimentar em Meio Escolar – Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável (DGIDC, 2006), Ofício Circular n.º 7/DGE/2012 – Bufetes Escolares – Orientações (que revogou a Circular n.º 11/DGIDC/2007 – Recomendações para os bufetes escolares) e na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 – Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2013-2014 (que revogou as Circulares n.º 14 e n.º 15/DGIDC/2007 – Refeitórios Escolares - Normas Gerais de Alimentação). Perante os benefícios universalmente aceites associados à DM e com o intuito de a promover no âmbito da oferta alimentar dos refeitórios, pode ler-se na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 uma clara intenção de promoção de processos de preparação/confecção culinária compatíveis com a DM, como os ensopados, as caldeiradas, as jardineiras e as açordas. Foi também com essa intenção que naquele documento houve uma explícita intenção de promoção das ervas aromáticas em detrimento do sal. A implementação mais acentuada da DM nas ementas escolares pode assim desempenhar um papel importante na melhoria e na aceitabilidade das refeições escolares. Estes objectivos podem ser atingidos através de medidas como a identificação das principais características do padrão alimentar mediterrânico a promover em ambiente escolar; a identificação das características do padrão alimentar mediterrânico passíveis de serem referenciadas e utilizadas como critérios para a creditação de "ementas escolares mediterrânicas"; e por fim a disponibilização de refeições com características do padrão alimentar mediterrânico (ementas escolares mediterrânicas) nos refeitórios escolares da região intervencionada. Esta abordagem só será possível se este conceito for trabalhado numa dimensão abrangente que tenha em conta o desenvolvimento humano, a dimensão histórica, social, económica, ambiental e cultural (28).

De uma forma mais concreta, sugerimos (29):

- A adopção de uma política escolar nacional/regional concertada, que promova a DM em ambiente escolar incentivando alimentos e pratos da DM;

- O desenvolvimento de conteúdos curriculares que promovam a DM e estilos de vida mais saudáveis: esta intervenção pode ser transversal às várias áreas curriculares. A título de exemplo, podemos propor

que, em História, sejam dadas a conhecer as nossas tradições alimentares e a circulação de alimentos, em Matemática sejam trabalhadas estatísticas de saúde, em Ciências Naturais e Biologia sejam estudadas as implicações da alimentação na saúde. A este nível, saliente-se a que a exemplificação de ementas equilibradas com base na DM é uma das metas curriculares das Ciências Naturais do 6.º ano de escolaridade (30), enquanto o reconhecimento da DM na promoção da saúde é uma das metas curriculares das Ciências Naturais do 9.º ano de escolaridade (31);

- A nível do 1.º ciclo, a abordagem curricular poderá ser mais simples, mas também é possível através de visitas periódicas aos mercados tradicionais e a produtores locais, de modo a familiarizar as crianças com a sazonalidade dos hortofrutícolas e o reconhecimento das espécies endógenas;

- Recolhendo receitas tradicionais no seio da família e junto dos mais idosos ou na comunidade, de modo a perpetuar a cultura gastronómica;

- Desenvolvendo estratégias que envolvam a participação das crianças/jovens de uma forma didacticamente adequada e culturalmente relevante, que permita valorizar as nossas tradições (conhecer os produtos locais, integração dos saberes locais, leitura de rótulos, aprender a cozinhar, experimentar novos sabores,...) (32);

- Disponibilizando refeições escolares que estejam em sintonia com a mensagem nutricional passada nas aulas;

- Formando toda a comunidade escolar (professores e funcionários) e criando oportunidades de aprendizagem nesta área;

- Envolvendo as famílias e a comunidade, nomeadamente através da aquisição de produtos locais e a produtores locais;

- Criando hortas e pomares pedagógicos de modo a familiarizar os alunos com a produção e os ciclos da natureza;

- Implementando um sistema de avaliação das estratégias desenvolvidas e do seu sucesso.

Em termos globais, o país/região não lucraria só em termos de saúde mas também promoveria a dinamização da agricultura e da produção local, contribuindo para o desenvolvimento económico das regiões. Aliás esta visão não é original. Itália actualmente já segue este modelo, ao considerar que as refeições escolares devem ser concebidas de modo a promover as tradições e a cultura alimentares, contribuindo para reforçar a identidade regional e nacional das populações. As refeições escolares estão na primeira linha de uma política de intervenção que engloba a educação, a saúde, a protecção ambiental e a agricultura (33). Em Portugal, um bom exemplo de aplicação deste conceito é o Regime de Fruta Escolar (RFE). Na verdade, este programa de promoção do consumo de frutas e hortícolas pelas crianças está idealizado do modo a respeitar a proximidade produtor/consumidor, a ligação às autarquias e comunidades locais, bem como a sazonalidade dos produtos e os modos de produção amigos do ambiente.

ANÁLISE CRÍTICA E CONCLUSÕES

O reconhecimento da DM como Património Cultural Imaterial da Humanidade no dia 4 de Dezembro de 2013 poderá servir como catalisador para que Portugal assumira as suas tradições alimentares

mediterrânicas de uma forma estruturada nas suas políticas públicas e nas estratégias de funcionamento e de comunicação de diversos organismos públicos e privados, desde a restauração pública ao turismo, educação ou cultura. A DM é um conceito abrangente que permite promover um estilo de vida saudável e ambientalmente sustentável. É ainda um conceito que pode sustentar uma estratégia alimentar nacional pois apesar dos hábitos alimentares nacionais não serem idênticos esta definição é suficientemente flexível para ir ao encontro de estratégias locais.

As escolas podem assumir um papel importante na divulgação e na promoção da DM, através da implementação de estratégias claras e coerentes, quer a nível da oferta alimentar quer a nível dos currículos escolares. O conceito de DM permite uma abordagem multisectorial dentro da escola e entre a escola e as famílias e a comunidade envolvente. Permite ainda explorar conceitos de saúde e bem-estar e relacioná-los directamente com os sentidos, as emoções, ou a partilha de afectos que acontecem com facilidade à volta da mesa. A gestão com sucesso desta complexidade exige: a) uma política escolar local consistente e com liderança forte; b) articulada com as políticas locais e regionais noutras áreas; c) pensada a médio prazo e d) construída de base com os professores, com os estudantes, as famílias e com a comunidade. Estas são algumas das premissas que permitem a valorização do conceito de DM e a sua utilização plena em prol da saúde e bem-estar dos cidadãos e das regiões onde se inserem. A *cultura animi* ou cultura do espírito, que os antigos latinos definiam como a acção das pessoas sobre si próprias, enquanto indivíduos e sociedade, no sentido da realização plena das suas capacidades e potencialidades humanas integravam a palavra "sapor" ou sabor relacionado com o verbo SAPERE, que tanto queria dizer "ter gosto, sentir gosto", como "compreender, saber". A DM é um conceito único que permite integrar sabor com saber e retomar a cultura do espírito no tempo presente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Comissão das Comunidades Europeias. LIVRO BRANCO - Uma estratégia para a Europa em matéria de problemas de saúde ligados à nutrição, ao excesso de peso e à obesidade. Bruxelas, 2007.COM(2007) 279
2. Centers for Disease Control and Prevention. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. MMWR, Atlanta, 2011;60, nº 5
3. Hirschman J, Chiqui JF. School food and nutrition policy, monitoring and evaluation in the USA. Public Health Nutr. 2013 Jun;16(6):982-8
4. McKenna ML. Policy options to support healthy eating in schools. Canadian Journal of Public Health. 2010 Jul-Aug;101 Suppl 2:S14-7
5. WHO. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. World Health Organization, Geneva, 2013
6. Rito A, Wijnhoven TM, Rutter H, Carvalho MA, et al. Prevalence of obesity among Portuguese children (6-8 years old) using three definition criteria: COSI Portugal, 2008. Pediatric Obesity 2012 Dec;7(6):413-22. Epub 2012 Aug 17
7. Sardinha LB, Santos DA, Silva AM, Coelho-e-Silva MJ, Raimundo AM, Moreira H, Santos R, Vale S, Baptista F, Mota J. Prevalence of Overweight, Obesity, and Abdominal Obesity in a Representative Sample of Portuguese Adults. PLoS One. 2012; 7(10): e47883. Published online 2012 October 31
8. Seliske L, Pickett W, Rosu A, Janssen I. The number and type of food retailers surrounding schools and their association with lunchtime eating behaviours in students. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2013, 10: 19
9. Naska A, Fouskakis D, Oikonomou E, Almeida MD, et al. Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank. European Journal of Clinical Nutrition, 2006. 60: p. 181-90
10. Keys A, Menotti A, Aravanis C, Blackburn H, et al. The seven countries study: 2,289 deaths in 15 years. Preventive Medicine 1984 Mar;13(2):141-54
11. Lourida I, Soni M, Thompson-Coon J, Purandare N, Lang IA, Ukoumunne OC, Llewellyn DJ. Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. Epidemiology. 2013 Jul;24(4):479-89
12. ASofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. American Journal of Clinical Nutrition, 2010 Nov;92(5):1189-96
13. Grosso G, Buscemi S, Galvano F, Mistretta A, Marentano S, Vela V, Drago F, Gangi S, Basile F, Biondi A. Mediterranean diet and cancer: epidemiological evidence and mechanism of selected aspects. British Medical Journal C Surg. 2013 Oct 8;13 Suppl 2:S14
14. Leland G. Allbaugh, Princeton, NJ. Crete: A Case Study of an Underdeveloped Area: Princeton University Press, 1953. p. 572
15. Serra-Majem L, Trichopoulou A, Ngo de la Cruz J, Cervera P, García Alvarez A, La Vecchia C, Lemtouni A, Trichopoulos D. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? Public Health Nutrition, 2004 b. 7(07): p. 927-929
16. Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. British Medical Journal, 2009;338:b2337
17. Trichopoulou A. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. New England Journal of Medicine, 2003. 348(26): p. 2599-608
18. Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D. Mediterranean Diet and Survival Among Patients With Coronary Heart Disease in Greece. Archives of Internal Medicine, 2005 c. 165(8): p. 929-935
19. Willett WC. The Mediterranean diet: science and practice. Public Health Nutrition, 2006. 9(1A): p. 105-110
20. Martinez-Gonzalez MA, Bes-Rastrollo M, Serra-Majem L, Lairon D, Estruch R, Trichopoulou A. Mediterranean food pattern and the primary prevention of chronic disease: recent developments. Nutrition Reviews, 2009. 67(Suppl. 1): p. S111-S116
21. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. British Medical Journal 2008;337:a1344
22. Scarmeas N, Stern Y, Mayeux R, Manly JJ, Schupf N, Luchsinger JA. Mediterranean Diet and Mild Cognitive Impairment. Archives of Neurology, 2009. 66(2): p. 216-225
23. Valagão MM. Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade. Revista da Associação Portuguesa de Horticultura, 2011. 105(Maio-Junho): p. 23-27
24. St Leger L, Young IM. Creating the document 'Promoting health in schools: from evidence to action. Global Health Promotion, 2009; 16(4): pp. 69-71
25. Lee A. Health-promoting schools: evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. Applied Health Economics and Health Policy. 2009;7(1):11-7
26. Tang KC, Nutbeam D, Aldinger C, St Leger L, Bundy D, Hoffmann AM, Yankah E, McCall D, Buijs G, Arnaout S, Morales S, Robinson F, Torranin C, Drake L, Abolfotouh M, Whitman CV, Meresman S, Odete C, Joukhadar AH, Avison C, Wright C, Huerta F, Munodawafa D, Nyamwaya D, Heckert K. Schools for health, education and development: a call for action. Health Promotion International 2009 Mar;24(1):68-77
27. Hassan-Wassef H. Redesigning dietary education in CIHEAM, MediTERRA 2012. Presses de Sciences Po « Annuels », 2012 p. 399-422
28. Loureiro IA. Importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. Revista de Saúde Pública, 2004. 22(2)
29. Wooldridge NH. Child and Preadolescent Nutrition in: Judith EB Nutrition Through Life Cycle. 4th ed. [Belmont, CA]: Wadsworth, 2011
30. Bonito J. (Coord) et al, Metas Curriculares do Ensino Básico - Ciências Naturais - 5.º, 6.º, 7.º e 8.º anos, 2013
31. Bonito J. (Coord) et al, Metas Curriculares do Ensino Básico - Ciências Naturais - 9.º ano, 2014
32. Graça, P. Desenvolvimento e implementação de uma política alimentar em meio escolar - uma reflexão. Comunicação pessoal, 2009
33. Morgan KJ, Sonnino R. Catering for Sustainability - The Creative Procurement of School Meals in Italy and the UK. The Regeneration Institute, Cardiff University, Cardiff, 2005