

## **Escolas vão oferecer comida mais saudável**

*Elsa Costa e Silva e Graça Henriques, Diário de Notícias, 8 de Setembro de 2006*

A alimentação oferecida pelas escolas pode mudar radicalmente ainda este ano lectivo. O Ministério da Educação vai definir orientações relativamente aos produtos que os estabelecimentos devem disponibilizar nos bares e máquinas de venda automática. As novas regras para uma alimentação saudável excluem fritos, batatas de pacote ou rebuçados e condicionam a oferta de chocolates, bolos e gelados. Numa segunda fase, surgirão recomendações para as ementas das cantinas.

Estas orientações resultam de um trabalho da Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, em parceria com entidades como a Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) e a Associação Portuguesa de Nutricionistas. São, diz Bela Franchini, da FCNAUP, “um conjunto de recomendações, porque nesta primeira fase não vale a pena proibir”. As orientações vão no sentido de promover o consumo da fruta (em peça, sumos ou batidos), o pão de mistura (com recheio de queijo, fiambre e carne assada, enriquecido de produtos hortícolas), leite meio gordo e iogurtes. Alguns produtos, como refrigerantes (com menor teor de fruta), bolos ou gelados, serão condicionados, mas não proibidos. É o caso dos chocolates (oferecidos em unidades pequenas e os que tiverem mais leite e cacau e menos açúcar) e gelados (não disponibilizando os de água). A proibir só mesmo as batatas fritas e produtos semelhantes, folhados e fritos, como rissóis ou croquetes. Numa segunda fase, deverão avançar as recomendações para as cantinas escolares. Neste ponto, explica Bela Franchini, o maior problema está “nos métodos culinários”, que abusam das frituras.

Prato do dia: empadão, carne à bolonhesa e peixe frito

Ementa comum às escolas portuguesas: empadão, carne à bolonhesa e arroz à valenciana. Abusa-se do bife de vaca, embora a carne seja mais cara e mais gorda do que a do frango e do peru, e também do peixe frito. A avaliação dos *menus* escolares foi realizada pela Associação de Defesa do Consumidor (Deco), que avaliou 2936 ementas servidas durante três semanas em 198 escolas dos 2.º e 3.º ciclos do básico e secundário. O estudo – divulgado há um ano na revista *Pro Teste* – deixa contudo uma nota positiva: não há ementa onde não conste uma sopa. Os legumes são a sua principal componente (77 por cento), embora as leguminosas (feijão, grão, favas) sejam pouco utilizadas. Outro dado positivo é o facto de 60 por cento dos estabelecimentos analisados não servirem *pizzas* e salgados às refeições.

Alunos ingleses aprendem culinária

O Governo britânico decretou guerra à obesidade nas escolas estatais. Em resposta às estatísticas de saúde pública – segundo as quais um terço das crianças inglesas com menos de 15 anos é obeso – Londres aprovou um “programa de emergência” que inclui uma dieta apertada, a implementar nas cantinas já este ano, e uma nova disciplina de culinária saudável, a ser criada no ensino secundário em 2007. Das novas ementas não podem constar mais que dois pratos de comida frita por semana e todas as refeições passam a incluir obrigatoriamente duas peças de fruta ou vegetais. Os alunos deixam de ter acesso a saleiros e o uso dos molhos é condicionado. Quanto às aulas de culinária, estas serão opcionais e não contarão para avaliação. Com este programa, Londres prevê gastar mais 360 milhões de euros até 2011 com alimentação escolar.

## I. Compreensão e vocabulário

1. Depois de ter ouvido o texto, responda às seguintes perguntas:

- a. Segundo o texto, em que consistirão as orientações definidas pelo Ministério de Educação numa primeira fase? E numa segunda?
- b. Quais são os produtos cujo consumo será promovido nas escolas? E quais aqueles cujo consumo será proibido?
- c. Qual é, segundo o texto, o maior problema das cantinas escolares?
- d. Quem foi que efectuou uma avaliação das ementas escolares e quais foram os resultados deste estudo?
- e. O que é e qual o objectivo do “programa de emergência” aprovado por Londres?

2. Procure no texto uma palavra ou expressão que significa:

*não obrigatório, que pode ser  
elegido livremente*

*aparecer*

*arte de cozinhar*

*ser consequência de*

*recipiente em que se guarda ou  
serve o sal*

*alimentação*

*cadeira, matéria escolar*

*excesso de peso corporal devido a  
demasiada gordura no organismo*

*líquido extraído de frutos ou  
vegetais*

*efectuar, levar a cabo*

*conveniente para a saúde, benéfico*

*tornar conhecido, difundir, publicar*

*refresco, bebida para refrescar*

*usar demasiado, fazer mau uso de*

3. Agrupe os seguintes alimentos em pratos de carne e ave, pratos de peixe e marisco e doces e sobremesas:

*leite creme*

*borrego assado*

*arroz de pato*

*bacalhau cozido*

*mousse de chocolate*

*pastel de nata*

*robalo grelhado*

*dourada escalada*

*polvo a lagareiro*

*pudim molotov*

*sardinhas assadas*

*cabrito no forno*

*pudim de ovos*

*costeletas de porco*

*posta mirandesa*

*salada de fruta*

*bitoque*

*torta de laranja*

*tarta de amêndoa*

*arroz doce*

*lulas grelhadas*

*almôndegas*

*febras de porco*

*frango assado*

*peito de peru*

<b>Carne e aves</b>	<b>Peixe e marisco</b>	<b>Doces e sobremesas</b>

4. Complete o quadro com o nome da refeição adequada:

*jantar*      *pequeno-almoço*      *lanche*      *almoço*      *café-da-manhã*

<b>Hora</b>	<b>Nome da refeição</b>
7.00-8.00	
13.00-14.00	
17.00-18.00	
20.00-21.00	

5. Complete o quadro com nomes de fruta e legumes que vê nas fotografias:



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



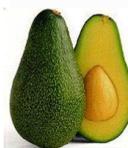
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## II. Gramática

1. Classifique todas as palavras do último parágrafo do texto em palavras agudas, graves e esdrúxulas.

Palavras agudas	Palavras graves	Palavras esdrúxulas

2. Classifique todas as palavras do último parágrafo do texto segundo as classes a que pertencem.

Nomes	Adjectivos	Determinantes	Quantificadores	Pronomes
Verbos	Advérbios	Preposições	Conjunções	Interjeições

3. Analise sintacticamente as seguintes orações:

- a. A alimentação oferecida pelas escolas pode mudar radicalmente ainda este ano lectivo.
- b. As novas regras para uma alimentação saudável excluem fritos, batatas de pacote ou rebuçados.
- c. A avaliação dos menus escolares foi realizada pela Associação de Defesa do Consumidor.
- d. O Governo britânico decretou guerra à obesidade nas escolas estatais.
- e. As aulas de culinária serão opcionais nas escolas britânicas.

4. Coloque os acentos e sinais auxiliares (til e cedilha) nas palavras que os exigirem:

### **Jovens comem para “curar” desilusão amorosa, diz estudo**

*BBCBrasil.com, 1 de Agosto de 2005*

Uma pesquisa na Gra-Bretanha indica que um em cada três jovens de entre 15 e 24 anos recorre a junk food - alimentos considerados ruins, de alto teor calórico -, como consolo para problemas na vida amorosa.

O Priory Group, organização que trata de pessoas com problemas de alimentação, entrevistou mil pessoas e descobriu que as pessoas nessa faixa etária são aquelas que comem pior. Mais de 60 por cento desses jovens disseram comer chocolate para aliviar a desilusão com relacionamentos. Outros 43 por cento disseram ter visitado mais as redes de fast-food ao enfrentar esse tipo de problema.

“Esses jovens adultos, que vão criar a próxima geração, passarão seus hábitos alimentares às suas crianças”, disse Peter Rowan, psiquiatra que presta consultoria ao Priory Group.

“Se as atuais tendências continuarem, o comportamento alimentar estará cada vez mais distanciado de um padrão saudável, e o número de jovens com problemas alimentares continuará a aumentar.”

#### **Distúrbios**

Quase 1,1 milhão de britânicos foram diagnosticados com algum tipo de distúrbio alimentar, mas se acredita que esse número seja bem maior.

Nas estimativas do Priory Group, cerca de 11 milhões de pessoas na Gra-Bretanha (de uma população de 60 milhões) tem algum tipo de problema com alimentação.

O estudo mostra que 52 por cento dos adultos recorrem ao chocolate quando se sentem deprimidos. A pesquisa reflete também a diminuição da auto-estima daqueles que ganham peso ao buscar consolo no mundo da junk food.

Cerca de 63 por cento dos entrevistados disseram se sentir menos atraentes ao estar acima do peso ideal, enquanto 74 por cento afirmam estar melhor com eles mesmos quando adotam uma alimentação saudável.

“Essas pessoas estão desesperadas para preencher o vácuo criado pela solidão, baixa auto-estima, depressão e insegurança”, disse Rowan. “Você pode descrevê-las como ‘famintas por amor’.”

### III. Actividades orais

1. Repare nos seguintes esquemas dos sistemas de ensino primário e secundário de Portugal, de Cabo Verde e do Brasil:

Idade	3 anos	4 anos	5 anos	6 anos	7 anos	8 anos	9 anos	10 anos	11 anos	12 anos	13 anos	14 anos	15 anos	16 anos	17 anos
Cabo Verde	Educação pré-escolar			Ensino básico integrado (1ª, 2ª, 3ª fase)						Ensino secundário (1º, 2º, 3º ciclo)					
Brasil	Educação infantil			Ensino fundamental									Ensino médio		
Portugal	Educação pré-escolar			Ensino básico 1º ciclo				Ensino básico 2º ciclo		Ensino básico 3º ciclo			Ensino secundário		

Como é o sistema de ensino no seu país? Há muitas diferenças em relação aos sistemas português, brasileiro e cabo-verdiano?

2. Quais são as refeições principais no seu país? A que horas é costume tomá-las?

3. Quais são os alimentos e os pratos mais comuns no seu país? Quais deles é que você gosta mais?

4. Imagine que você vai jantar a um restaurante. Sirva-se da seguinte ementa para improvisar um diálogo com o empregado.

*Restaurante Adega Velha*  
*Cozinha Regional Portuguesa*  
*Ementa*

*Sopas*

*Caldo verde*  
*Canja de galinha*  
*Sopa de legumes*

*Entradas*

*Salada de polvo*  
*Salada de orelha*  
*Amêijoas a Bulhão Pato*

*Sobremesas*

*Mousse de chocolate*  
*Arroz doce*  
*Torta de alfarroba*

*Peixe*

*Bacalhau a lagareiro*  
*Pardo assado no forno*  
*Dourada grelhada*

*Carnes e aves*

*Frango na púcara*  
*Lombo de porco com amêijoas*  
*Costeletas de borrego grelhadas*

*Vinhos*

*Vinho da casa (branco ou tinto)*  
*Borba*  
*Esporão*

*Bebidas*

*Água (com ou sem gás)*  
*Cerveja*  
*Sumos naturais*  
*Café*