CAMPANHA PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Idioma
Undefined



“Comer melhor, uma receita para a vida”

“**Comer melhor, uma receita para a vida**” é a nova campanha da Direção-Geral da Saúde para a promoção da alimentação saudável que pretende **desafiar os portugueses a, passo a passo, juntarem os “ingredientes” que mais estão em falta na alimentação dos portugueses**. Trata-se de uma **campanha pela positiva** que pretende “**acrescentar valor” a alguns alimentos que são ainda pouco valorizados, apreciados e consumidos** (fruta, hortícolas, leguminosas e água) pela nossa população.

Reconhecendo que a mudança de hábitos alimentares é um processo complexo, difícil e que tem mais possibilidades de sucesso quando se propõe um processo de mudança gradual, a campanha “Comer melhor, uma receita para a vida” baseia-se numa **abordagem passo a passo, através da qual são sugeridas pequenas mudanças na alimentação que podem fazer toda a diferença para a saúde**.

Deste modo, esta receita para a vida inclui as seguintes mudanças que podem ajudar os portugueses a comer melhor: 1) beber mais água (mas sem açúcar) 2) aumentar o consumo de leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas…) e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícolas. A campanha terá a duração de 3 semanas e em cada uma destas semanas será lançado um novo desafio.

Qual a relevância desta campanha?

Esta campanha é **sustentada em evidência científica**, tendo em consideração os principais fatores de risco alimentares para a carga da doença em Portugal (dados do Global Burden Disease 2017), apostando na promoção do consumo dos alimentos que mais estão em falta na alimentação dos portugueses e promovendo o consumo de água que é uma das melhores formas de combater o consumo excessivo de bebidas açucaradas. É determinante intervir na promoção do consumo dos alimentos cujo baixo consumo representa um fator de risco para a saúde (ex: fruta e hortícolas, leguminosas e cereais integrais). O aumento do consumo destes alimentos pode acrescentar anos de vida saudável aos portugueses.

Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional (2015/2016) mostram que mais de metade dos portugueses não cumpre a recomendação de consumo diário de pelo menos 400 g de fruta e hortícolas, sendo este valor superior para os adolescentes (78%) e para as crianças (72%). Também o consumo de leguminosas se encontra abaixo do recomendado, com um consumo médio diário de 18 g, representando apenas 1/4 da recomendação (80g). No que diz respeito à ingestão de água, a população portuguesa bebe em média menos de 1 litro de água por dia, sendo as crianças as que menos água bebem (menos de 500 mL/dia) e em contrapartida as bebidas açucaradas vão ganhando destaque. A percentagem de crianças e adolescentes com um consumo diário de refrigerantes ou néctares (?220 g/dia) é de 22% e 42%, respetivamente.

Objetivos gerais

- Sensibilizar para a importância (apresentando os ganhos reais para a saúde de pequenas mudanças na alimentação)

- Aumentar a motivação (demonstrando a facilidade de implementar pequenas mudanças na alimentação)

- Aumentar a competência (descrevendo como é possível atingir as recomendações).

Público-alvo

População adulta portuguesa dos 18 aos 65 anos, tentando alcançar em particular os grupos mais jovens uma vez que são grupos de risco para o baixo consumo de fruta, hortícolas e leguminosas e para um elevado consumo de bebidas açucaradas.

Meios de divulgação

Trata-se da primeira campanha para a promoção da alimentação saudável em Portugal que utiliza uma estratégia de divulgação massificada, transversal a diferentes meios e com cobertura nacional.

Os meios de divulgação serão os seguintes: televisão (RTP, SIC e TVI), rádio (Rádio Comercial, RFM e Antena 1), outdoor (MUPI (Mobiliário Urbano para Informação) – 540 faces (Grande Lisboa, Porto, Coimbra, Évora e Faro, sendo 60% das faces localizadas na Grande Lisboa e Porto)), transportes públicos (autocarros e metro), redes sociais (Facebook e Instagram) e meios regionais (rádio, imprensa escrita e órgãos de comunicação online)).

Esta campanha insere-se no programa de saúde prioritário na área da promoção da alimentação saudável – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) – no âmbito das iniciativas que pretendem aumentar a literacia da população e vem concretizar uma das medidas da Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) – “Promover uma campanha pública de informação ao consumidor sobre alimentação saudável” que pretende informar e capacitar os cidadãos para escolhas alimentares saudáveis.

Fonte: Nutrimento [1]

Documentos Anexos:

Video of "Comer melhor, uma receita para vida" | Campanha DGS/PNPAS

Source URL (modified on 09/01/2020 - 14:36): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/958

Links

[1] https://nutrimento.pt/noticias/campanha-para-a-promocao-da-alimentacao-saudavel/
[2] http://dietamediterranica.pt/?q=pt/file/1627