**A ESCOLA PROMOVENDO HÁBITOS ALIMENTARES SAÚDAVEIS**

NASCIMENTO, Renata Lyrio

Mestrado em Ciências da Educação

**RESUMO**

A promoção de práticas alimentares saudáveis em escolas de Educação Infantil, pública e privada possuem uma perspectiva resultante das discussões sobre segurança alimentar no cenário internacional e nacional nos anos 1990, tendo a alimentação como um direito humano. As concepções de segurança alimentar têm sido muito mais abrangentes do que as ações de combate à fome e à desnutrição, como também têm impactado a formulação das políticas públicas em alimentação e nutrição no país. Ao mesmo tempo em que é apontada sua importância estratégica, o seu espaço não se apresenta claramente definido. A educação alimentar e nutricional está em todos os lugares e, ao mesmo tempo, não está em lugar nenhum. A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação.

Palavras-chave: Educação. Educação Infantil. Hábito Alimentar.

**O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO**

A inclusão dos temas de segurança alimentar nos projetos pedagógicos escolares, podem contribuir para a instrução dos indivíduos, permitindo que tenham acesso as informações necessárias referentes a importância da educação alimentar e, por fim, educação alimentar e nutricional. É necessário aprofundar a discussão sobre o papel da educação alimentar e nutricional dentro do contexto atual, e qual seria a sua real contribuição para as novas demandas apontadas na promoção das práticas alimentares saudáveis. As novas tecnologias de comunicação podem ser de extrema relevância no acesso à informação. Lembrando sempre que o diálogo, mesmo intermediado pelas tecnologias, é que oferece ações educativas no processo de mudanças das práticas alimentares das populações.

No currículo escolar do ensino infantil e fundamental é possível encontrar os conceitos da alimentação saudável. Mas não é muito comum na prática. Deve ser um trabalho iniciado desde o primeiro ano escolar. É necessário que exista contato com o alimento, saber de onde ele vem, a função, conhecer o cheiro, a aparência, fazer com que as crianças criem o interesse pela descoberta do novo, queiram participar efetivamente de uma aula de culinária, tenham interesse de experimentar aquilo que viram no livro. É a prática do conceito ensinado pelo professor na sala de aula.

**ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO ESCOLAR**

A alimentação é fundamental no desenvolvimento da criança, mas, este não é papel só da escola como também dos pais, pois, muitas vezes, ao preparam o lanche para seu filho não pensam em uma alimentação saudável e sim no que eles gostariam de comer, o que podem causar sérios problemas no futuro, como à obesidade.

 Uma boa alimentação ajuda as crianças a terem uma vida saudável no presente e no futuro e com qualidade, no entanto a alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da criança, pois, os nutrientes são distribuídos de modo adequado.

A alimentação escolar precisa atender parte das necessidades nutricionais diárias das crianças, durante sua permanência na escola, uma alimentação que contribua para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes.

É importante verificar a qualidade dos produtos desde a compra até a distribuição nas escolas, prestando sempre atenção às boas práticas sanitárias e de higiene para que as crianças possam obter uma boa alimentação.

A alimentação saudável não é composta apenas por frutas e verduras, mas sim aquela feita com uma combinação de alimentos com: carboidratos, vitaminas, sais minerais, proteínas, leite e derivado, açúcares e gorduras.

A realidade do nosso país nos mostra crianças e adolescentes que não possuem acesso aos bens essenciais, a uma alimentação saudável em casa, por esse motivo apresentam um quadro de desnutrição e fome. A alimentação adequada é um direito humano básico, reconhecido em pacto internacional e, sem a qual não se podem discutir os outros direitos, pois sem uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, não há sequer o direito à vida.

O papel da escola é fundamental na formação dos hábitos de vida dos estudantes e é responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional, pois as consequências da alimentação inadequada nesta idade podem caracterizar uma diminuição no aproveitamento do aluno.

A escola precisa estimular a criança a conhecer, valorizar e aceitar novos alimentos, adquirir boas práticas alimentares, além de comportamentos adequados e de higiene. É preciso rever cardápio, verificar se a alimentação que é oferecida está sendo bem aceita pelas crianças; ter um refeitório para que as crianças possam fazer suas refeições com qualidade e comodidade; adequar sanitários e pias para as crianças, escolher alimentos saudáveis.

Se observarmos a alimentação das crianças e adolescentes veremos o excessivo consumo de comida industrializada: salgadinhos, refrigerantes, bolachas recheadas; e a ausência principalmente de frutas na alimentação. Uma dieta sem nutrientes. A escola precisa promover uma reeducação alimentar.

Trabalhar de forma a atrair o interesse das crianças e adolescentes para o valor de uma alimentação saudável: promovendo o consumo de frutas, legumes e verduras; investigando a importância nutritiva dos alimentos; conhecendo e identificando diferentes tipos de alimentos; ensinar as crianças a sentir os sabores, a textura e apreciar as cores dos alimentos; conscientizar os da importância da boa alimentação sem desperdícios e principalmente ensinar a necessidade da higienização doas alimentos e das mãos.

**ESCOLA X PAIS NA ALIMENTAÇÃO**

Algumas atitudes podem fazer muita diferença na hora de trabalhar a alimentação saudável nas escolas: pode-se definir com a Associação de Pais e Mestres o que deve ser vendido e o que deve ser vetado na cantina; esclarecer os pais sobre a importância da boa alimentação e estimulá-los a cuidar da rotina alimentar dos filhos; trabalhar para conscientizar docentes e funcionários sobre a necessidade de oferecer bons exemplos aos alunos; incluir a alimentação saudável como um conteúdo das áreas do conhecimento; criar e participar de conselhos de alimentação escolar; os pais podem incentivar os filhos a ajudarem na hora de preparar o lanche em casa, inserindo alimentos saudáveis; envolver os responsáveis pelos alimentos vendidos nas cantinas, conscientizando-os da importância da alimentação saudável e ajuda-los a compor um cardápio saudável e que agrade as crianças. Existem várias opções saudáveis tais como gelatinas com pedaços de frutas, barrinhas caseiras de frutas e cereais, sanduíches naturais (sem maionese), salada de frutas, bolos enriquecidos com frutas.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Brasil. Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde; 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenir é sempre melhor.** Brasília: Ministério da Saúde, 2000.

Dutra, Eliane Said. **Alimentação saudável e sustentável.** Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

Instituto da Cidadania**. Projeto Fome Zero**: uma proposta de política de segurança alimentar para o Brasil. São Paulo; 2001.

Valente F. **Em busca de uma educação nutricional crítica**. In: Valente F. Fome e desnutrição: determinantes sociais. São Paulo: Cortez; 1986.