**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA**

Lucilene Souza de Brito

Cristina Inácio de Souza

Regiane Rios de Almeida

**Introdução**

A boa alimentação se irradia na qualidade de vida e do alerta em uma sociedade tão proporciona na questão estética, a limite quando falamos é relacioná-la à guerra de chorume versus magreza ou a alistamento de chamas. Mas por mais que sobreavisa a obesidade seja sim grave, evitando o surgimento de muitas doenças, a realidade é que o que comemos exerce uma influência bem mais dilatada, afetando diversos outros meios da vida.

É inegável: a gravidade da alimentação está sem fechamento relacionado à qualidade de interesse. Além de influenciar sem fim nossa saúde e que consolação longevidade, o que ingerimos durante as refeições se raciocina inclusive em nosso aspecto e em nosso poder de trabalhar, estudar e vislumbrar prazer. E não podemos nos esquecer de que, ao falarmos de escolas, estamos discutindo em crianças e moças, indivíduos em plena fase de desenvolvimento! Obviamente, portanto, nessa oportunidade é ainda mais indispensável que os nutrientes elementares estejam presentes nas ágapes. A educação alimentar é sinônima de educação do apetite embora já não cause mais somam espanto ver pequenas tragando legumes, verduras, grãos e todo tipo de ouvir, a lógica da educação infantil, que diz que precisas e adolescentes sempre darão preferência à pizza, macarrão, bife e batata frita ainda é uma veracidade.

Considerando que comer é um ato geralmente relacionado ao prazer, uma artifício que tem se aduzido vencedora nesse convencimento é delatar, na prática, que cremes saudáveis também podem ser saborosos, nesse sentido, o ideal é que, com os primeiros meses, as garotada já tenham contato com os mais combinados tipos de alimentos para tirar bons hábitos e prepararem-se a sentir prazer com as inteligências sensoriais proporcionadas por heterogêneos sabores, texturas e insistências. Lembre-se: o repertório do apetite se forma cedo. De toda maneira, embora seja mais forte reeducar do que orientar essa não é uma comissão impossível.

Felizmente, vivemos um ponto em que comer bem está na moda — agrura disso é a anormal quantidade de programas de TV e sucessões dedicadas ao assunto. Outra mudança mais que bem-vinda no comportamento moderno é um incentivo cada vez maior à atividade de exercícios físicos, o que até acaba estimulando a perfilhação de um estilo de vida mais benfazejo.

**DESENVOLVIMENTO**

**A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

A alimentação saudável é a consumo de, principalmente, alimentos naturais em nossas refeições ordenados. Nessa é necessário a enlevo de açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite materno, óleos, massas, raízes e tubérculos. A quantidade necessária para a refeição saudável varia para cada contextura já que é maroto em consideração a elevação, a idade, a gravidade, e a saúde de cada megafone, além das atividades físicas praticadas pelo mesmo.

Para que uma razão entenda como é a mantimento correta, foi criada a Pirâmide de Alimentação Equilibrada que divide cada tipo de comida de acordo com a instância bruta de cada organização.

Aqui, a palavra-chave é variedade, parceria com a qualidade é fundamental para o êxito de a educação alimentar nas escolas, Além de incluir a nobreza nutricional de maneira transversa no currículo, muitas institutos fazem isso ainda mais sem interrupção, ao preparar e conceder as refeições dos educandos. Isso acontece especialmente na pré-escola, ambiente em que não são nada invulgares relatos de crianças que não comem essa ou aquela pecúnia em casa de tudo duranteotempoque está entre colegas e professores.

Porém, escolher uma ideologia com ótimos refeitórios ou um magnífico plano de educação nutrir não é garantia de nada Como.

Em todas as fisionomias principais da formação dos franguinhos, delegar totalmente uma obra é uma resolução fraqueza. Mais uma vez, a espécie vale ouro. Não adianta querer que seu legatário sem uma banana no regabofe do final de semana se os pais comem um salgado frito. Da intimamente forma, de nada faz o professor pregar mais acima os benefícios de se estrar sucos naturais e muita água se é sabido pelos corredores do obséquio tomando uma latinha de refresco Mesmo. Em escolas em que as sublimes porcarias já foram banidas das cantinas e lanchonetes há tempos, a efetivação de alimentos não saudáveis ainda teima em coexistir, já que muitos lecionandos levam as guloseimas são indicadas de casa. Muitas vezes, isso acontece por infração de conhecimento da designada família a respeito da importância do problema. Para essa combinação dar certo, é taxativo ir à busca de cooperações.

O documentário Muito além da urucubaca, disponível na íntegra neste link, por exemplo, é um reflexo do quanto o que colocamos na mesa para nossos filhos e como eles se alimentam no dia a dia comando todos os aspectos de suas ocorrências.

**ESTIMULANDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE AS CRIANÇAS**

Uma alimentação saudável é inevitável em todas as sazões de nossa vida, mas em cada uma das senhoras a alimentação tem uma quantia diferente. Quando somos pequenos, nossa alimentação é talhada para o crescimento de nossos ossos, pele, músculos e órgãos. Nessa fase brincamos, pulamos, aprendemos a ler e a grafar, entre várias outras trecos, por isso uma acolhimento balanceada é imprescindível, pois temos de energia necessária para todas as essas atividades. É de natureza igual nessa época da vida que formamos nossos hábitos alimentares, ou seja, que “aprendemos” a considerar ou não de certeiros alimentos.

A escola tem ponta importância na formação das práticas alimentares de seus educandos, e a partir de lições de culinária o educador pode apresentar vários mantimentos às crianças. Com estratégias que envolvam alimentos saudáveis, professores e alunos podem provar vários pratos que eles até mesmos prepararam. Dessa forma, além de acordar o espírito de associado nas crianças, ainda vivifica sua curiosidade para aduzir alimentos novos.

Outra forma de motivar a atenção dos guris para uma alimentação potente é estudando as epígrafes dos alimentos. A aquinhoar dos rótulos podemos perícia o que determinado pecúnia tem como ingrediente, e se ele poro trolado é saudável ou não. Por personificação, peça a seus estudantes que levem rótulos de víveres variados para a sala de exposição, e a partir de um preconcepção, como o de um biscoito de morango, peça que eles pontuem quantos alimentos com alvedrio “morango” eles conhecem. Em desenvolvimento faça alguns questionamentos, consoante: “Todos esses alimentos foram feitos com morango?”; “Será que a cor ou a peculiaridade desses alimentos foram efetuadas em laboratórios químicos?”; “Se eu devorar esse produto, o que estarei consumindo?”; “Esse alimento é predominante para o desenvolvimento do meu corpo?”; “Esse alimento é saudável?”. Esses e outras chegadas podem ser feitos para somatórias os rótulos, e a repartir das respostas dadas pelas crianças o professor pode dizer sobre a importância de se usar alimentos naturais, pois eles possuem inúmeros nutrientes necessários ao bom movimento do organismo.

Procurando despertar seus estudantes para o sustento são a escola pode realizar um projeto no qual os professores de todas as zonas podem trabalhar. Por exemplo: na História, os professores podem pedir a seus lecionandos que pesquisem sobre os usos alimentares ao longo dos ciclos, e o que dificultou; qual o país de encetamento de cada fruta e frescor; qual a influência da poder na produção e pedido de certos alimentos etc.

**CONCLUSÃO**

Todos conhecem a importância de um ornamento saudável durante toda a essência. Sem uma alimentação balanceada os riscos de vícios cardíacos, diabetes, deficiências imunológicas entre outros problemas. Por isso na mocidade, crianças que estão na polidez infantil, devem ter uma comida saudável.

Incentivar a praxe nas crianças de tragar alimentos como frutas, verduras e verduras é intrínseco para que elas cresçam e se tornem maior de idades. Na educação infantil de umas escolas os pais das pequenas são incentivados a optarem por opções de lanches saudáveis ao arrumarem os lanches dos filhos e contrárias cantinas escolares estão interditando as frituras das prateleiras, existem. Também atividades que os professores podem fazer para induz a alimentação saudável na mesura infantil. Algumas oficinas professorando as crianças a montarem pratos decorados com pomos e verduras, ensinar os pequenos a fazerem sopas, executar murais com a notícia nutricional dos alimentos. Digerir um mural com subsistências não saudáveis e enegrecer que devem ser utilizados com moderação.

Essas são umas maneiras de trabalhar um nutrimento saudável na educação cria e, com o escoar dos anos, esses brejeiros se tornaram adultos saudáveis que podem repassar aquelas dicas para os seus nascidos. É preciso reconhecer a pecúnia da escola no decorrente alimentar das crianças.

# REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, Miriam. Escola e violência. Universidade Católica de Brasília: UNESCO, 2003.

Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2010.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DENTE) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde; 2011. 148 p.: il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

GUIMARÃES, Áurea. Vigilância, punição e depredação escolar. Campinas: Papirus, 2003.

Bardina L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2009. 281 p.

LUCINDA, M. da Consolação; NASCIMENTO, M. das Graças; CANAL, Vera M. Escola e violência. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2000.