## Importância da merenda escolar - Merenda escolar saudável

Lucilene Souza de Brito

Cristina Inácio de Souza

Regiane Rios de Almeida

**Introdução**

Você já parou para avaliar o seu cardápio diário? E a alimentação dos seus filhos, anda realmente equilibrada? A sensação é de que não temos tempo para nos alimentar direito e por isso incluímos em nossas refeições comidas variadas, mas que nem sempre são saudáveis.

Estamos nos referindo ao consumo excessivo de doces, fast-foods e diversas outras comidas que fazem parte da rotina das crianças e adolescentes da atualidade. E, para completar, esse consumo exacerbado tem forte influência da mídia, que utiliza os meios de comunicação para incentivar a compra de alimentos ricos em gorduras e com alto valor calórico.

Ao invés de uma salada, incrementada com uma carne magra, muitos jovens garantem que um hambúrguer é muito mais saboroso.  Isso faz parte do resultado dos interesses de grandes indústrias alimentícias, que fazem dos jovens presas fáceis.

O fato é que a alimentação é um dos fatores mais importantes em qualquer fase da vida de um indivíduo. Por meio de uma alimentação balanceada e devidamente equilibrada, o organismo consegue trabalhar com mais facilidade, pois é suprido de energia e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento e manutenção de sua saúde.

Nessas condições, muitos pais resolvem proibir o consumo de certos alimentos, sem saber que esse não é o melhor caminho. O mais indicado é explicar e conscientizar a criança ou o adolescente do quanto é importante ter como aliada uma alimentação saudável. Além disso, é fundamental que explique sobre os malefícios que trazem o excesso do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e de alto valor calórico.

**DESENVOLVIMENTO**

Em sua maioria, os padrões alimentares consolidados na vida mulher-feita são adquiridos durante a surgimento, momento marcado por muitas descobertas. Por essa sentido, é fundamental estimular a pequena, o mais precoce honesto, a ter hábitos saudáveisNo. ambiente escolar, no ciclo entre os seis aos doze classes, muitas crianças não se dão gravidade da importância de diversos alimentos e rejeitam aqueles que são primordiais para a sua nutriçãoNesta. fase, o crescimento é identificado como lento e arraigado, devendo ser acompanhado de unido.

O principal motivo é que esse instituto etário possui suas distinguidoras necessidades nutricionais, como emgrausuperior quantidade energética com reforço vitamínica e mineral emconformidadecom. criança pode até asério desenvolver um quadro de lazeira, principalmente por registrar desconto ingestão de calorias e impulso.

A desnutrição protéico-energética, demonstrada principalmente na infância, se disserta de um conjunto de doenças que geram a desconcerto de proteínas e de empreendimento na alimentação.

É nesse setor que a merenda secretária se faz tão bizarro, sendo comprovada até pelomenos em estudos e inquéritos de instituições renomadas.

Dados tirados de um trabalho adquirido pela Universidade Estadual de campos (Unicamp), publicado em 2003, revelam que a mantimentos escolar é considerada a fundamental refeição do dia para 50% dos educandos da região Nordeste e 56% para a localização Norte.

Tendo em vista aquelas informações, fica ainda mais nítido a influência da regabofe escolar no hábito nutrir saudável da criança.

O que percebemos, na hoje, é que o regabofe escolar saudável é aventado uma grande dificuldade enfrentada pelas mães quando o entrecho é alimentação infantil. Na desembestada do dia a dia, reunir praticidade e qualidade comcerteza não é uma compromisso fácil, pois nem infinitamente aquilo que é movediço é saudável.

E quando não folga tempo para preparar um regabofe mais adequado, as descendentes aproveitam para mergulhar em saborosas guloseimas.

O grande atribulação é que esses subsistências passam a ser utilizados com maior freqüência, podendo se tornar um costume alimentar bastante prejudicial ao arrastado do tempo.

Estatísticas apontam que a obesidade infantil cresce consideravelmente e pode tramar complicações para as pequenas até a sua vida mulher-feita, mesmo que a obesidade seja revertida nesse época. E, com certeza, a fornimento escolar contribui para aqueles resultados.

Para que o seu consequência não seja vítima desse tipo de problema, é desmarcado que direcione um vigiar cuidadoso para a sua fornimento. Procure preparar lanches mais nutrícios, que incluam pelo salvo três grupos de alimentos.

É consenso que se alentar de forma saudável é vital para o desenvolvimento geral de todos indivíduos. emconformidadecom informações do Guia nutrir para a População Brasileira, do Ministério da conveniência, o Brasil alcançou, nas fome décadas, importantes mudanças no nível de consumo alimentar emconsequência à ampliação de finuras sociais nas áreas de voto, educação, trabalho, emprego e comparecimento social.

Em um país onde a fome e a lazeira ainda são graves doenças sociais, ao passo que aumentam os casos de obesidade, o tema da gentileza alimentar e nutricional é cardeal, e a escola é um causa fundamental nesse sentido. Para a nutricionista Vanessa Manfre, as entidades educacionais são um clima privilegiado, uma vez que acompanham as diversas fases do melhoria desde a primeira mocidade, etapa em que começam a se moldar os práticas alimentares que repercutirão por toda a energia.

**CONCLUSÃO**

No Brasil, a merenda discente surgiu como uma cometida da comunidade, inicialmente era mantida pelos contribuintes da "Caixa Escolar", hoje Associação de Pais e principais. A "sopa escolar" era explicada nas residências das parentelas e levadas até as ilustrações antes da década de 30. Naquela época, a merenda não se preocupava com a nutrição acriançado, e, sim, em aviltar a fome no quarto escolar.

Na década de , foi esbirro o Programa de regabofe Escolar, pelo Governo Federal, já com a Carregando... de atender às urgências nutricionais das crianças. recentemente, o Programa Nacional de comida Escolar (PNAE) estabelece que o banda das escolas deverá ser delineado por nutricionistas, com presença do Conselho de educação Escolar.

Todos os estudantes de creches e pré-escolas e da 1ª à 8ª chuva do ensino fundamental, ainda indígenas, têm o desembaraçado de receber uma massa por dia nas ilustrações públicas de todo o pátria. "O cardápio deverá ser organizado de modo a abastar, no mínimo 15% das premências nutricionais diárias dos estudantes de creche, pré-escola e faculdade fundamental", explica a médica, quem também é nutróloga.

# REFERÊNCIAS

AMORA, Natacha and SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2007, vol.12, n.6, pp. 1641-1650. ISSN 1413-8123

CASTRO, I. R. R. de et al . A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. Rev. Nutr., Campinas, v. 20, n. 6, Dec. 2007.

OLIVEIRA, S.I.;OLIVEIRA,K.S. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. PSICOLOGIA USP, São Paulo, outubro/dezembro, 2008, 19(4), 495-504.

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