

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Uma Alimentação Saudável é aquela preparada com cuidado de higiene e oferece todos os nutrientes em quantidade adequada a cada pessoa.

Os nutrientes são as proteínas, os carboidratos, as gorduras, as vitaminas e os minerais, além das fibras - substâncias que nos ajudam a crescer, a nos desenvolver e a nos fortalecer, prevenindo doenças. Um prato saudável é com uns alimentos saudável, colorido e equilibrado. A alimentação inadequada pode ser a causa ou contribuir para a perda de saúde, a falta ou excesso de alimentos pode levar varias doenças como a desnutrição, obesidade, diabetes, hipertensão e entre outras. Todas as pessoas têm o direito humano a uma alimentação saudável em todas as fases da vida. Estimular os alunos a comer verdura, legumes, frutas, hortaliças, sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivo relacionado às praticas alimentares com eles.

Para tornar-se ou manter-se saudável, o nosso corpo precisa de boa comida, e do tempo e energia para processá-la e usá-la no seu metabolismo. Uma boa nutrição fornece ao organismo nutriente para produzir ou reparar tecidos, manter o sistema imunitário saudável e permite ao corpo executar tarefas diárias com facilidade.

Existe uma grande variedade de alimentos e diferentes formas de consumi-los. Para o melhor aproveitamento de nutrientes e vitaminas disponível nos alimentos, é preciso consumir os alimentos em diferentes formas e preparação, além de variar ao máximo os grupos dos alimentos que compõem o cardápio. Bons hábitos alimentares e a pratica de atividade física são fundamental para uma vida saudável.

Vemos há alguns anos os americanos preocupados com suas crianças, que, de tanto que se empanturram com lanches e guloseimas, vêm alcançando a casa da obesidade antes mesmo de completar os 11 anos de idade! Com certeza alguém precisa avisar a essas crianças que comer muito não é comer bem!

Desta forma, precisamos lembrar que não basta comer, mas sim, é necessário saber:

- O que comer (e o que não comer);
- Quando comer;

- Quanto comer;
- E como comer.

O período escolar é chamado de momento de latência do crescimento. Desacelera-se a taxa de crescimento, e as mudanças físicas ocorrem gradativamente. No entanto, estão sendo armazenados recursos para o crescimento rápido logo adiante, na adolescência. É muito importante a escola ter um papel fundamental na formação de bons hábitos de vida e da personalidade da criança, sendo que a criança ocupa praticamente um terço da vida ativa na escolar. As escolas devem oferecer alimentação equilibrada e orientar seus alunos para a prática de bons hábitos de vida alimentar. Uma má alimentação escolar pode causar uma obesidade, pois é na escola que eles comem de tudo, a lanche vai errado, pois os pais preferem alimentos práticos e estes tipos de alimentos podem estar causando uma obesidade em seus filhos, pois são bolacha, salgadinho, lanches etc..

Uma má alimentação também atrapalha nos estudos, pois estas crianças não estão comendo corretamente e acaba faltando alguns nutrientes para ajudar ela estudar.

Na escola, uma criança pode observar muitas atitudes alimentares que, normalmente, ela não conhece ou não aceita.

A criança em idade escolar expõe-se cada vez mais a influências nos hábitos alimentares. A televisão passa a ser uma poderosa fonte de seleção alimentar. Há oportunidades positivas de aprendizagem na sala de aula, especialmente quando os pais oferecem apoio e reforço em casa, e a educação nutricional está integrada em outras atividades.

Dicas como oferecer certos alimentos para as crianças.

1. **Verduras e frutas:** As frutas costumam ser apreciadas. De todos os grupos, no entanto, são as verduras os itens menos apreciados pelas crianças, embora tais alimentos contêm muitas vitaminas e minerais necessários ao crescimento. Idas ao mercado podem auxiliar a criança a ver uma variedade de formas e cores nas verduras, além de descobrir outras, sendo que cada uma pode ser preparada em casa de maneiras gostosas. As crianças costumam não gostar de verduras mais fortes, como repolho e cebolas. Elas possuem um sentido do gosto bastante refinado, de modo que textura e

sabor são importantes. Elas gostam de porções de verduras e frutas cruas e crocantes, que possam comer com as mãos, aos pedaços.

2. **Leite, queijo, ovos e carnes:** A quantidade de leite necessária costuma reduzir-se durante esses anos. A criança beberá duas, três e, raramente quatro xícaras de leite ao dia. Crianças menores gostam de seu leite à temperatura ambiente, não gelado. Além disso, elas preferem copos pequenos, evitando copos de tamanho para adulto. O queijo é apreciado como lanche ou alimento que pode ser comido com as mãos. Os ovos são preferidos se cozidos. A carne deve ser macia, facilmente mastigada ou cortada.
3. **Grãos:** A ampla variedade de ingestão dos grãos agrada às crianças, que apreciam vários pães, cereais e biscoitos.
4. **Temperatura:** Uma vez que as crianças preferem os alimentos mais mornos, não quentes, alguns podem ficar em seus pratos, tornando-se secos e endurecidos, sendo então, recusados. Porções pequenas devem ser servidas de início.
5. **Alimentos isolados:** As crianças costumam preferir os alimentos isoladamente, ao invés de combinações. Trata-se de um período de aprendizagem lingüística para a criança. Elas gostam de aprender os nomes dos alimentos e serem capazes de reconhecê-los a partir de sua forma.
6. **Alimentos para serem comidos com as mãos:** As crianças gostam de comer os alimentos que elas possam pegar com os dedos.
7. **Preferência por um só alimento:** Devido às necessidades sociais e emocionais em desenvolvimento, a criança pré-escolar passa por preferência por um só alimento, comendo apenas um tipo de item alimentar.

O período pré-escolar representa muito crescimento físico para a criança. Os hábitos alimentares que duram pela vida toda estão em formação. Alimentar-se em grupo torna-se como um meio importante de socialização