

Alimentação e Saúde



Você sabia que a escola tem um papel fundamental na alimentação de muitas crianças brasileiras? Pois além de contribuir para a segurança alimentar delas, também é na escola onde alimentar-se faz parte de um processo de educação e autoconhecimento.

Podemos entender a segurança alimentar como o acesso permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente (Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional). Infelizmente, agravado pela pandemia da COVID-19, a porcentagem de domicílios no Brasil em situação de insegurança alimentar aumentou 54% desde 2018. Isso demonstra uma pesquisa realizada pela Rede PENSSAN, em dezembro de 2020. Na época que a pesquisa foi feita, a quantidade de brasileiros em situação de insegurança alimentar foi de 116,8 milhões, o que corresponde a duas vezes o número de habitantes da Argentina. Essa preocupante situação dá ainda mais importância ao papel da escola pública de alimentar as crianças brasileiras, reforçado pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que busca garantir alimentação saudável para todos estudantes de escolas públicas e estimular a economia local, pois no mínimo 30% deste recurso é utilizado na aquisição de produtos de agricultura familiar.

De forma paralela, a escola também deve ser um espaço de estímulo para bons hábitos alimentares, pois dentro dela as crianças aprendem como

funciona o corpo humano, a função e tipos de alimentos, e também têm a oportunidade de consumir refeições saudáveis por meio da merenda oferecida. E disso se trata a educação alimentar, que deve ser praticada não somente dentro da escola, mas também dentro da casa do aluno e no contexto onde ele vive. A merendeira é muito importante neste processo, pois seu papel não se limita a oferecer refeições bem preparadas e do gosto das crianças, mas também de criar pratos que incluam ingredientes mais nutritivos, além de incentivá-los a provar novos sabores, fazendo um ótimo par com a professora na educação alimentar dos estudantes.



Cultivando bons hábitos

O aprendizado sobre os alimentos e seus efeitos no corpo é uma tarefa urgente. Um estudo feito pela UNICEF, em 2019, aponta que no Brasil há um aumento progressivo do consumo de alimentos ultraprocessados. “Uma em cada três crianças de 5 a 9 anos possui excesso de peso, 17,1% dos adolescentes estão com sobrepeso e 8,4% são obesos” (UNICEF, 2019).

Veja algumas atitudes para incentivar a alimentação saudável das crianças:

- 1 Oferecer sempre alimentos diversos, com o objetivo de incentivar que provem outros sabores mesmo que a princípio elas não gostem.
- 2 Não relacionar doces e outras guloseimas a bons comportamentos. Alimentação não deve ser um prêmio.
- 3 Deixar de lado celulares e outros aparelhos no momento das refeições. É importante estar presente no momento da comida, e dar o exemplo para as crianças. Alimentar-se de forma tranquila e aproveitando o momento, além de favorecer a digestão, também pode ser uma oportunidade para construir memória afetiva.
- 4 Dentro das possibilidades, oferecer pratos equilibrados, que contenham proteínas, carboidratos, lipídios, minerais e fibras.

A seguir, você encontrará dois planos de aula, que podem ser aplicados de forma remota ou presencial. Esses planos são sugestões de como abordar alimentação saudável com crianças em fase de alfabetização e já alfabetizadas.

Para **1º e 2º anos**, as atividades propõem uma análise crítica sobre as comidas favoritas dos alunos, fazendo com que se questionem se há benefícios para a saúde. Em seguida, sugere-se que os alunos elaborem receitas saudáveis e que tirem fotos criativas dos pratos com o objetivo de construir uma revista digital gastronômica.

Para **3º, 4º e 5º anos**, a sequência didática possui como objetivo principal valorizar as pessoas que cozinham para os alunos, fazendo com que se alimentem de forma mais saudável, com alimentos mais frescos e preparados de forma caseira. Os alunos são desafiados a enviar uma mensagem artística para estas cozinheiras, expressando reconhecimento e gratidão a mãe, pai, avó ou merendeira.

Referências:

The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition. UNICEF. 2019. Disponível em <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar. Olhe para a Fome. Disponível em <http://olheparaafome.com.br/#manifestu>

