Reeducação Alimentar Escolar Dentro da Instituição Infantil

Quando falamos em alimentação, não podemos deixar de destacar a unidade escolar, pois a escola muito contribui para que novas práticas alimentares sejam adotadas pelos nossos pequenos, porque a alimentação saudável no espaço escolar implica a integração de ações em questões fundamentais; ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio da oferta de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas

A escola é um espaço propício para promover a saúde, a formação de valores e hábitos saudáveis (e entre eles o da alimentação). A alimentação escolar surge desde quando é elaborado o cardápio da merenda, pois é nesse momento a importância de saber escolher os alimentos adequados para que a clientela possa saborear alimentos saudáveis e de certa forma conscientiza-los a pôr em práticas o consumo de alimentos de saudáveis por toda a vida. Como coloca Pardal (2005) que os bons hábitos alimentares devem ser iniciados na infância, e que a escola seja disseminadora desse processo, visto que a escola desempenha importante função na formação do hábito alimentar e que nesse ambiente as crianças e adolescentes permanecem por um expressivo período de tempo, ela pode ser considerada um local privilegiado para a intervenção na busca de um estilo de vida que tenha por objetivo uma boa qualidade de vida presente e futura.

Coletivamente as crianças se sentem motivadas a degustarem variados e saudáveis, dessa maneira a escola fomentará a criação de bons hábitos de alimentação pelas crianças.

A reeducação alimentar trabalhada dentro das escolas se faz tão necessário considerado o elevado número de casos e doenças diretamente ligados diretamente aos maus hábitos alimentares e higiênicos. Com essa mudança de hábitos, a escola incentiva o consumo de alimentos saudáveis e práticas higiênicas, contribuindo para o crescimento com uma boa saúde, sendo essa missão de toda e qualquer escolar orientar e incentivar a pratica de uma boa alimentação.

Quando falamos em escola, principalmente na educação infantil, onde as crianças começam a aprender e a descobrir coisas diferentes , que começam a se tornarem mais independentes e a saber o que é bom ou ruim, daí cabe a escola a ensinar, orientar e educa-lo desde pequeno, a degustarem de uma boa alimentação, ajudando-a a ter uma vida saudável tanto no presente como futuramente, ou seja uma vida com qualidade, porque uma alimentação balanceada ajuda no desenvolvimento tanto físico quanto cognitivo da crianças, pois os nutrientes são distribuídos de modo adequado.

Em muitas unidades escolares onde não são oferecida a merenda, deparamos com crianças com lancheiras recheadas de guloseimas como: sanduíches não naturais, bolachas, doces, bombons e uma série de alimentos que futuramente podem trazer graves consequências. Alimentar-se de forma saudável é importante para garantir uma boa saúde e prevenir doenças como: a anemia, obesidade, desnutrição às vezes relacionada à fome oculta e também para diminuir o risco de infecções, além de garantir o bom desenvolvimento físico e mental.

Ressaltando que a merenda escolar atende parte das necessidades nutricionais diárias das crianças, e durante sua permanência na escola, contribui para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, pois é importante zelar pela 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.

Em algumas unidades escolares não são vendidos mais doces ou alimentos que possam fazer mal a saúde dos pequenos que frequentam a instituição, pois a equipe entendeu que as práticas alimentares se aprendem desde pequeno, daí se faz necessário que o professor trabalhe dentro da sala de aula as práticas de uma boa alimentação, como comer verduras, frutas e legumes, e sanduiches naturais para que possam gozar de uma boa saúde futuramente.

Rosana Aparecida Cavalcante Barros