

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PARTE DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Alimentar-se de forma saudável é fundamental para o desenvolvimento dos indivíduos. A educação alimentar e nutricional é central para atingir esse objetivo, e a escola é um agente fundamental. Para a nutricionista Vanessa Manfre, as escolas são espaços privilegiados, uma vez que acompanham diversas fases do desenvolvimento desde a primeira infância, etapa em que começam a se moldar os hábitos alimentares que repercutirão por toda a vida. “A escola também tem o papel de promover ações capazes de introduzir novos alimentos e fazer com que os estudantes conheçam, manipulem e mastiguem novos alimentos”, afirma.

No cardápio escolar devem ser considerados fatores como a cultura e os hábitos alimentares locais, além de ser fundamental pensar na faixa etária e nos horários das refeições. Em relação aos nutrientes, a profissional coloca que uma alimentação saudável deve ser composta essencialmente por alimentos in natura, como arroz, feijão, frutas, hortaliças, ou minimamente processados, como carnes e leite. A recomendação é que os alimentos industrializados sejam consumidos com menor frequência.

Os especialistas defendem que as escolas lidem com o momento da alimentação como uma extensão da proposta pedagógica. Para tanto, além de orientação, a formação dos hábitos alimentares saudáveis deve buscar o diálogo com os valores culturais, sociais e afetivos, além dos emocionais e comportamentais a cada proposta de mudança, somando ao desenvolvimento integral dos estudantes. Vanessa entende que, para tanto, o tema deve estar presente transversalmente no currículo, sendo refletido no momento da alimentação, uma vez que aprendizagens vão incidir diretamente na escolha dos alunos. “Eles aprendem a ter autonomia, a pensar sobre a importância de variar a composição do prato, a refletir sobre o desperdício dos alimentos”, explica a especialista. “É importante que os estudantes sejam incentivados a fazer escolhas saudáveis e daí a necessidade de um apoio dirigido para que esse processo não se desequilibre no refeitório”, coloca a diretora da divisão de Nutrição Escolar da Coordenadoria de Alimentação Escolar (Codae)

da prefeitura de São Paulo, Helena Maria Novaretti.

Fonte: <http://educacaointegral.org.br>

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)