

AULA ALIMENTACAO PARA O 9º ANO EF

Em março, uma das aulas de SOE do 9º ano EF do Colégio São Paulo teve um gostinho especial. A convite da professora Eliana, a nutricionista da cantina e do refeitório, Tatiana, foi conversar sobre alimentação com os alunos, em sala.



Essa é uma idade onde a preocupação estética e os cuidados com o corpo aparecem com mais intensidade. Mas é preciso cuidado. Muitas vezes, o padrão de beleza da mídia, pressão de colegas, o desconhecimento e a ansiedade por resultados rápidos podem trazer danos à saúde, com dietas muito restritivas, e uso de suplementos ou outras substâncias de forma inadequada.

A aula com a nutricionista abordou qual o peso adequado para os adolescentes; a importância de cada nutriente para o nosso corpo, e o risco do excesso e da falta desses nutrientes; os distúrbios alimentares, como anemia e bulimia; rotulagem dos alimentos; suplementos; ricos dos anabolizantes, entre outros.

No final, foi proposta uma reflexão sobre os padrões de beleza e a influência da mídia. A mensagem principal é o equilíbrio na alimentação e a importância do acompanhamento profissional.

