

Educar para Saúde – Projeto Alimentação Saudável

A alimentação escolar deve ser saudável, completa, variada, agradável e deve observar as leis da nutrição nos seguintes tópicos:

- ✓ **Equilíbrio** entre os nutrientes;
- ✓ **Moderação** no consumo de açúcares e gorduras (principalmente a saturada) e o sal;
- ✓ **Variedade**, pois uma alimentação balanceada não deve ser fundamentada em proibições, devendo, antes, prevalecer o bom senso.

As crianças e os adolescentes, por ficarem em contato com alimentos menos nutritivos o tempo todo e em todo o lugar, precisam aprender a optar pelo melhor, e não transformar esse alimento menos nutritivo na principal refeição do dia.

No estilo de vida atual, faz-se necessária uma ação educativa para despertar nas crianças e adolescentes o prazer de se alimentarem e a consciência dos benefícios que uma alimentação saudável pode lhes proporcionar, com um completo bem-estar físico, psíquico e social.

Na volta às aulas em 2004, no Colégio Cruzeiro, as crianças e adolescentes tiveram uma surpresa na cantina na hora do recreio. Foi realizada uma intervenção nutricional no cardápio da cantina, o qual passou a oferecer lanches menos calóricos e mais nutritivos:

- os refrigerantes foram substituídos por sucos naturais da fruta, mate, guaraná natural, bebidas lácteas, água de coco e água mineral;
- as frituras foram substituídas por salgados de forno, com recheios mais saudáveis, e por salgados integrais;
- Os doces deram lugar a cereais integrais, barras de cereais, salada de frutas e frutas da época.

Essas mudanças estão sendo muito questionadas nessa fase de adaptação, e o grande desafio dos profissionais que estão envolvidos nessa intervenção é persistir nas justificativas e nos esclarecimentos dessas medidas para promoção dos hábitos de alimentação e saúde, visando a atingir não apenas as crianças, mas também os pais, os responsáveis, professores, funcionários e a Direção da escola.

Fortalecendo essas intervenções, na hora do almoço, no refeitório, é servido um cardápio balanceado, variado, nutritivo, saboroso, criativo e adaptado às diversas faixas etárias.

As crianças são orientadas pelas professoras do Tempo Integral do Colégio, que apresentam a cada uma delas as opções do cardápio para que façam a escolha dos alimentos que querem almoçar. Em seguida, as crianças são estimuladas a comer com prazer, descontração e bons hábitos de alimentação.

Dentro dessas ações, também está sendo implantado um serviço de Kit Lanche Saudável a ser oferecido para as crianças na hora do recreio.

Para que as ações e medidas adotadas pelo serviço de alimentação do Colégio Cruzeiro sejam desenvolvidas com sucesso são necessárias três dimensões importantes:

- ✓ **Apoio** (reunir ações para fortalecer a adoção e práticas de hábitos saudáveis);
- ✓ **Estímulo** (desenvolver ações que informem as pessoas e as motivem a adotar bons hábitos);
- ✓ **Proteção** (medidas que visam a evitar a exposição e o acesso a lanches calóricos e o consumo dos mesmos).

Maria Bernadete de Almeida Ramos
Nutricionista