



## FAMÍLIA, ESCOLA E A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por **Gabrielle Zampieri** \*

**PODEMOS CONCEITUAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO AQUELA QUE ATENDE A TODAS AS NECESSIDADES DO NOSSO CORPO, NEM MAIS NEM MENOS DO QUE O ORGANISMO NECESSITA, E QUE NOS PROPORCIONA SAÚDE E PRAZER.**

Quando falamos em alimentação saudável no ambiente escolar, geralmente pensamos nos lanches que os alunos consomem nos intervalos e, a depender do tempo de estudos, nos alimentos ingeridos no almoço. Porém, pelo alcance que tem na formação integral do aluno, o tema exige uma reflexão um pouco mais aprofundada. Ou seja, é preciso conhecer o assunto e estabelecer conceitos para, daí, definir as ações que conduzirão os processos de aprendizagem relacionados a esse tema.

Podemos conceituar alimentação saudável como aquela que atende a todas as necessidades do nosso corpo, nem mais nem menos do que o organismo necessita, e que nos proporciona saúde e prazer. Essa alimentação precisa incluir vários grupos alimentares, respeitar o consumo adequado de cada alimento e dar preferência pelos alimentos in natura em vez dos industrializados. Um prato saudável deve conter alimentos de qualidade, coloridos, variados e equilibrados, livres de contaminação por bactérias e produtos químicos.

Obviamente, a formação de hábitos alimentares saudáveis é um processo que se inicia desde o nascimento, com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, primeiros responsáveis pela formação dos filhos. Portanto, apesar de existirem programas de conscientização e políticas públicas para essa questão, a família continua sendo a grande responsável pelo desenvolvimento de hábitos que efetivamente garantirão uma alimentação de qualidade.

Para ajudar as famílias no estabelecimento de uma alimentação saudável na dieta de seus filhos, a escola promove o que comumente chamamos de educação alimentar, que visa desenvolver bons hábitos alimentares — muitos vezes esquecidos, ou simplesmente nunca adquiridos — que passarão a fazer parte do dia a dia dos alunos. Esse

aprendizado busca promover a autonomia voluntária de hábitos alimentares saudáveis, o que permite ao indivíduo comer de tudo, sem exageros, sem sacrifícios, com prazer e sem se privar da vida social. Trata-se de um aprendizado permanente.

Através do Planejamento Pedagógico e do seu Projeto Político Pedagógico, a escola e seus educadores devem auxiliar os alunos a refletirem sobre suas necessidades e identificarem suas preferências alimentares, buscando a construção da autonomia e promovendo a conscientização da prática de uma boa alimentação. Para tanto, esses profissionais seguem algumas diretrizes, como as propostas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), do Ministério da Educação, que tem como objetivo "contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo." No Villa, várias ações educativas perpassam o currículo escolar, abordando o tema da alimentação e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida.

É importante que se entenda a formação escolar como fundamental para o desenvolvimento de um ser humano íntegro, tanto do ponto de vista pessoal, quanto



## **IMPORTANTE ACOMPANHAR AS ATIVIDADES ESCOLARES DO(A) FILHO(A), BUSCANDO APLICAR EM CASA AS APRENDIZAGENS ADQUIRIDAS SOBRE O TEMA, ASSIM, SERÃO VERDADEIRAMENTE SIGNIFICATIVAS.**

social. E a formação para uma alimentação saudável faz parte desse processo. Considerando isso, a família deve conhecer os projetos da escola, através dos veículos oficiais de formação e comunicação. Além disso, é importante acompanhar as atividades escolares do(a) filho(a), buscando aplicar em casa as aprendizagens adquiridas sobre o tema, assim, serão verdadeiramente significativas.

Quando houver algum tipo de disfunção relacionado a esse tema, a família e a escola devem se alinhar, buscando

estabelecer diretrizes para ações específicas que tenham como finalidade resolver o problema. Quando o caso for mais acentuado, é importante contar com o auxílio de profissionais da área da saúde, como o médico e o nutricionista, pois são eles que garantirão, junto aos pais, o melhor acompanhamento da alimentação das crianças, através de exames, orientações, programas alimentares, dentre outras coisas. A escola também pode ajudar dando informações sobre a alimentação dos alunos e promovendo formações específicas sobre o tema.

Uma boa alimentação, seja em casa ou na escola, deve ser parte integrante de uma vida saudável, consciente de si mesma, comprometida com a terra e com o outro e, principalmente, feliz.

### **\* Gabrielle Zampieri**

Gabrielle é Supervisora Educacional da Educação Infantil, no Villa Campus de Educação. Pós-graduada em Gestão Educacional, especialista em Supervisão Escolar, graduada em Educação Física pelo Instituto Federal de Muzambinho/MG, formada no Curso Básico de Filosofia para Crianças – Educação para o Pensar, do filósofo e educador Matthew Lipman.

