

Educação alimentar começa cedo

Especialistas reforçam a importância do papel da alimentação para a preservação da saúde

No dia 7 de abril é celebrado o Dia Mundial da Saúde e a data tem o objetivo de conscientizar sobre a importância da preservar a saúde para se ter uma melhor qualidade de vida, e a alimentação é um dos principais fatores que ajudam a manter o corpo saudável.

Saber selecionar bem os alimentos de acordo com seus nutrientes e benefícios é resultado de uma educação alimentar que deve começar cedo. Segundo as nutricionistas Juliana Porto e Júlia Steffen Netto, responsáveis pelo cardápio do Colégio Crescer, quanto antes a criança consumir alimentos saudáveis, melhor será a alimentação dela no futuro. “É um processo de adaptação do paladar, é preciso oferecer o alimento até 15 vezes até a criança passar a aceitar”, enfatiza Juliana.



Para elas, o papel da escola é fundamental nesse processo, principalmente para as crianças que ficam período integral ou que compram lanche na escola é necessário oferecer opções saudáveis. Além disso, alimentar as crianças não envolve apenas preparar e servir, diz respeito a toda a gestão escolar, implica um processo de formação e, acima de tudo, de inclusão dos profissionais nos projetos pedagógicos desenvolvidos na escola.

As nutricionistas contam que as receitas oferecidas no colégio são baseadas em normas do Ministério da Educação, aliando o balanço nutricional com a escolha dos alimentos. “O objetivo é sempre colocar novas opções, que talvez, as crianças não tenham o hábito de consumir em casa”, explica Júlia.

A coordenadora do ensino infantil do Colégio Crescer, Carolina Fantin, explica que a escola procura também conscientizar os pais a adotarem hábitos alimentares saudáveis. “De nada adianta essas ações na escola se a boa alimentação não tiver continuidade em casa. Para incentivar a participação da família enviamos o cardápio aos pais e orientamos a fazer o prato junto com o filho, pelo menos uma vez no mês.

Também orientamos sobre o que colocar na lancheira das crianças”, conta a coordenadora.

O Colégio Crescer realiza oficinas de culinária que a cada aula trabalha um alimento chave. “É importante a criança conhecer os alimentos, eles aprendem sobre seus nutrientes e o que promovem no corpo, ajudam a fazer a receita e sempre provam e normalmente gostam do que fazem. Todo esse trabalhado de apresentar o alimento e deixar a criança manipular durante o preparo, gera segurança e curiosidade para o momento de comer. A criança pode não gostar de beterraba de uma forma, mas pode aprovar de outra”, conclui Juliana.



Informações para imprensa:



Andréa Barbieri e Kátia Sacchetto

(19) 99831 3129/ (19) 98114 2488

up@upcomunicacaoeficiente.com.br

www.upcomunicacaoeficiente.com.br