

Saúde Gol de Placa, Alimentação Show de Bola

Anderson Carvalho

Tendo em vista que o hábito alimentar é fortemente influenciado pelo acesso à informação, a escola tem como um de seus objetivos fundamentais incentivar a construção da autonomia e estimular o interesse dos alunos pela alimentação saudável e nutritiva.

As turmas do Tempo Integral iniciaram a Semana do Projeto de Alimentação com o filme “A Batalha dos Vegetais”, e participaram também do “Festival de Frutas Self-Service”, do “Festival de sucos”, da “Feirinha de legumes”, que tinha como objetivo o preparo de uma sopa, e a montagem da “Pirâmide Alimentar”.

Entre as atividades coletivas que os Grupos I e II vivenciaram em sala de aula também estavam cantigas de roda, quadro das saladas preferidas e confecção de fantoches para teatro.

Os alunos ainda ouviram histórias como a do livro “A Descoberta das Frutas”, de Hennâni Donato, que narra a descoberta das frutas pelos índios de uma tribo, e confeccionaram o trabalho “A Árvore das Frutas Saborosas”, utilizando, com muita criatividade e imaginação, diversas técnicas de arte, como colagem, rasgadura, pintura a dedo e pintura com guache e montando, assim, a bela árvore com as frutas preferidas da turma.

Professoras Silvana Lopes e Débora Manhães
Grupo I e II - TICC



As turmas de GI e GII produziram uma bela árvore com as frutas preferidas de cada aluno

Importância da Boa Alimentação para a Saúde

Estudos científicos recentes apontam o estilo de vida como o fator preponderante para que uma pessoa ultrapasse os 65 anos. Dentre os fatores que mais colaboram para um estilo de vida saudável estão a boa alimentação e a prática regular de atividades físicas.

O que seria uma alimentação saudável? As boas práticas alimentares devem fornecer, em quantidade e qualidade, alimentos adequados para suprir as necessidades nutricionais definidas pelo crescimento e desenvolvimento da criança. Isto significa uma alimentação diversificada, contendo alimentos pertencentes a todos os grupos da pirâmide alimentar; equilibrada; que incorpore as quantidades apropriadas dos cinco grupos da pirâmide, provendo as calorias e nutrientes necessários; e moderada, ou seja, controlando as calorias e quantidades de gordura, colesterol, gorduras saturada e trans, sal e açúcares.

Os alimentos com excesso de gordura, sal e açúcar são comprovadamente fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis no adulto. O aumento do consumo de alimentos industrializados e ricos em gordura aumentou e o de alimentos não processados diminuiu. Esta transição nutricional, fruto da sociedade urbana e industrial, causou um aumento na prevalência da obesidade e incremento de casos de “fome oculta” – deficiências nutricionais específicas, pouco evidentes clinicamente, mas prejudiciais à boa saúde. Uma situação de estresse nutricional pode potencializar as tendências genéticas específicas de cada indivíduo para desenvolver doenças, aumentando risco de danos a vasos sanguíneos e reduzindo as defesas orgânicas contra agentes causadores de enfermidades, diminuindo ainda a possibilidade de controle, no estado inicial, de processos cancerígenos e da arteriosclerose.

A obesidade é importante fator de risco para doenças cardiovasculares, pois se associa à síndrome metabólica, que inclui hipertensão arterial, perfil lipídico adverso e alterações no metabolismo da glicose. O controle da obesidade infantil é a estratégia mais efetiva para impedir a instalação da doença arterial coronariana na fase adulta.

Nesse contexto, família e escola devem ser aliadas na manutenção da saúde (física e psíquica) da criança. O escolar conhecedor da importância de uma alimentação saudável pode ser um potencial agente de mudança na família e na comunidade, onde está inserido.

Dra. Maura Calixto Cecherelli de Rodrigues - Pediatra

Projeto TICC: Semana da Alimentação

fotos Anderson Carvalho



Na Feirinha, os estudantes puderam conhecer o valor nutricional de cada alimento e comprar os produtos expostos



Os alunos montaram a Pirâmide Alimentar com a ajuda das nutricionistas do Refeitório



O Festival de Sucos foi sucesso entre a garotada



No encerramento da Semana da Alimentação, os alunos se deliciaram com um self service "natureba"

