

NOME: IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO

TÍTULO: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM ESCOLAS COMO PERSPECTIVAS DE MUDANÇAS

AUTORES: SILVANA RODRIGUES PIRES, IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO, JOSIANE KÊNIA DE FREITAS, IARA DE SOUZA ASSUNÇÃO, KARLA MARIA VALENTE DE SOUZA

PALAVRA CHAVE: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, ESCOLAS, CRIANÇAS.

RESUMO

Uma boa alimentação é sinônimo de uma vida saudável. A combinação correta de alimentos é a base para uma alimentação de qualidade. Entretanto, o termo "alimentação saudável" vem sendo associado a menções equivocadas: "Para uma alimentação saudável é necessário ter dinheiro" e "Alimentação saudável é baseada no consumo de alimentos com sabor ruim". Este trabalho tem como finalidade realizar a conscientização de pais e crianças de sete a dez anos sobre a importância de uma alimentação saudável. Foram selecionadas três escolas públicas nos municípios de Ubá e Tocantins. Para avaliar a qualidade da alimentação que as crianças tinham em casa, foram realizadas entrevistas semi estruturadas por meio de 157 questionários aplicados aos pais e palestras educativas sobre alimentação saudável. Os resultados encontrados foram preocupantes, revelando o despreparo dos responsáveis. Cerca de 40 % das crianças fazem apenas três refeições por dia, sendo que a principal refeição é realizada na escola. Outro fator que merece atenção foi em relação aos nutrientes consumidos pelas crianças, apenas 30 % dessas consomem verduras, carnes, leites e frutas com frequência. Desta forma, com o apoio dos pais e de uma nutricionista estão sendo elaborados cardápios específicos que atendem às necessidades das crianças. De uma maneira simples, temos a possibilidade de conscientizar adultos e especialmente crianças sobre o papel fundamental que a alimentação assume na vida do indivíduo.