



A ESCOLA COMO PROMOTORA DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS: UMA REFLEXÃO NAS ESCOLAS DA REDE PÚBLICA E DA REDE PRIVADA

Isabel Gomes dos Santos (IESP)
Marcus Victor da Silveira Lopes (IESP)
Ana Eloise de Albuquerque Lima (IESP)
Sidclely Cavalcante da Silva (IESP)

RESUMO

As crianças e os adolescentes precisam de muita energia para realizar as atividades do cotidiano e ter um bom rendimento nos estudos. Por isso, é muito importante que se alimentem bem e ingiram nutrientes como carboidratos, proteínas, lipídios, sais minerais e vitaminas. Entretanto, o consumo exagerado de determinados nutrientes pode ser danoso ao organismo. Por exemplo, comer carboidratos e açúcares em excesso pode levar ao desenvolvimento de obesidade e diabetes. Esse é um risco que está crescendo cada vez mais, pois, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de um bilhão de pessoas, no mundo, estão acima do peso. Problemas que antes eram considerados somente de adultos, como colesterol alto, pressão alta, diabetes e doenças do coração, vêm afetando também muitas crianças e adolescentes. Por outro lado, temos percebido que, no espaço escolar, tanto da rede pública quanto da rede privada, a alimentação é muito energética e rica em gorduras. Será que essa é uma realidade de toda a esfera educacional? O teor dos alimentos energéticos ingeridos tem proporcionado o aumento da obesidade infantil? Assim, na perspectiva de responder a essas questões, este trabalho objetiva refletir sobre a importância da escola no desenvolvimento dos hábitos alimentares saudáveis. Quanto à metodologia, optamos pela revisão bibliográfica, de caráter exploratório, com abordagem qualitativa. Fizemos buscas em periódicos nacionais (*Scielo Brasil, Google Acadêmico*) e selecionamos dez publicações. Para isso, adotamos como critério de filtro os seguintes descritores: saúde, nutrição, obesidade, escola e levamos em consideração os trabalhos publicados nos últimos sete anos. Os resultados evidenciam que o ambiente escolar, seja público ou privado, contribui de forma sistemática para a adoção de práticas alimentares consideradas não saudáveis por crianças. Além disso, grande parcela de responsabilidade é do proprietário da cantina e/ou escola, já que a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem é obrigatória, juntamente com o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), como preconiza a Lei nº. 11.947, de 16 de junho de 2009. Grande parte dos lanches preparados e comercializados nas cantinas escolares tem baixo teor de nutrientes e alto de açúcar, de gordura e de sódio. Isso denota que não há preocupação com o bem-estar das crianças e dos jovens, mas interesse em vender sabor, através de produtos que passaram por processos de hidrogenação e os pré-cozidos, entre outros. E o verdadeiro valor nutricional, que é mais importante, vem sendo negligenciado, razão por que o número de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão arterial, além de disfunções como alto colesterol e triglicérides têm aumentado significativamente.

Palavras-chave: Hábitos saudáveis. Escola. Nutrição. Obesidade infantil.