

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: PROGRAMA "5 AO DIA".

Karolayne Viana Alves Lopes¹
Maria Do Socorro Moura Rufino²

RESUMO

O presente projeto tem como objetivo contribuir e incentivar as discussões sobre a temática da alimentação saudável no ambiente escolar. A escola de ensino fundamental, objeto do estudo, foi a Escola municipal José Ildefonso Campos, localizada em Palmácia-CE. Participaram do projeto, alunos do 9º ano do ensino fundamental e merendeiras. O tema alimentação saudável foi abordado através de atividades lúdicas, seminários e questionários aplicados, além da análise do cardápio oferecido pela escola. Desta forma, constatou-se que, a maioria dos estudantes que participaram do projeto, possui aversão à merenda escolar, especialmente os pratos mingau de aveia, baião de dois, sopa de legumes e canja de galinha. Além disso, evidenciou-se o alto consumo de alimentos industrializados ou com elevado teor de sódio e lipídeo. Alguns alimentos e bebidas como, refrigerantes, biscoitos e doces são comercializados livremente no interior da própria escola, levando ao aumento da substituição da merenda escolar por produtos não nutritivos. Em relação as atividades lúdicas e seminários, os alunos participaram com entusiasmo, realizando perguntas e depoimentos, demonstrando interesse em aprender mais sobre o tema específico e discutindo a melhor forma de empregá-lo de maneira leve e gradual no cotidiano. Dentre as propostas do projeto, foi sugerido aos alunos, o consumo de frutas, legumes e verduras de cada estação do ano, preferencialmente comprando de agricultores locais em Palmácia. Pode-se concluir que, a discussão sobre alimentação saudável, bem como o baixo consumo da merenda escolar, carece de mais informações e incentivo por parte da equipe técnica da escola, especialmente merendeiras e nutricionistas, potencializando o consumo das refeições fornecidas pela escola, na construção de hábitos saudáveis. Há uma demanda por parte dos alunos em conhecer melhor os diversos benefícios das frutas, legumes e verduras e, por sua vez, os riscos à saúde provenientes de uma má alimentação.

Palavras-chave: merenda escolar; educação; saúde.

UNILAB, IDR, Discente, karolviana17@gmail.com¹
UNILAB, IDR, Docente, marisrufino@unilab.edu.br²