

Projeto Plantando Saúde

ÁUREA RODRIGUES SEWAYBRICKER

(CRN3-0060), Chefe da Divisão de Merenda Escolar

ANA CLÁUDIA STORANI DE CASTRO ABBÁ

(CRN3-9677), Nutricionista da Cozinha Piloto

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores favorece a construção de uma relação saudável da criança com o alimento.

A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três campos:

- ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais;
- ações de apoio à adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e;
- ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas.

A Cozinha Piloto, com o apoio da Prefeitura Municipal de Louveira, vem desenvolvendo um projeto que visa, justamente, estes cuidados com os seus escolares. Primeiramente, foi realizada uma avaliação antropométrica de todos os alunos de ensino infantil e pré-escola para os classificarmos quanto ao estado nutricional. Das avaliações, as crianças enquadradas na desnutrição, assim como na obesidade, recebem uma atenção especial da

Secretaria de Saúde por meio de consultas pediátricas que acompanham seu estado de saúde. Além desses casos, a pediatra solicita, quando necessário, uma alimentação especial aos alunos que possuem certas moléstias específicas, como é o caso de crianças diabéticas, com colesterol elevado, alérgicas a algum ingrediente.

Os casos de obesidade recebem, ainda, uma atividade extra de educação física, na qual a Secretaria de Esportes complementa as aulas de movimento das escolas, aumentando os dias de práticas de atividade física dessas crianças.

O Projeto “Plantando Saúde” da Divisão de Merenda Escolar, com o respaldo da Secretaria de Educação, contem os três campos de ação descritos acima, já que as refeições oferecidas aos alunos têm a preocupação, não só de alimentar o escolar, mas principalmente de nutri-lo corretamente e de forma consciente. Saber o que comer, por que comer e para que serve o alimento ingerido é a proposta que estamos desenvolvendo neste ano de 2006, como parte do processo educativo.

Aulas são ministradas por uma Nutricionista, que aborda o tema alimentação equilibrada de maneira bastante didática, utilizando materiais lúdicos que envolvem os escolares com o tema. As aulas consistem em teatro de fantoches, no qual histórias são contadas para incentivar as crianças a fazerem o café da manhã diariamente, devido à importância desta primeira refeição do dia. Outra história aborda a questão de experimen-



Hábitos alimentares saudáveis são ensinados em sala de aula e praticados na hora da merenda.

cuida dos escolares do Município de Louveira

tarem novos alimentos e preparações, de maneira a não dizerem que não gostam de comer algo sem antes experimentar.

A Pirâmide Alimentar é montada para os escolares mostrando os quatro grupos alimentares, exemplificando os alimentos e a função de cada um dos quatro grupos. Com ela, é mostrada a importância do consumo de verduras, legumes e frutas, alimentos que normalmente são mais recusados por crianças. Desta forma, brincando com os alimentos, as crianças se familiarizam com eles e passam a comer de tudo.

Hábitos alimentares saudáveis são ensinados em sala de aula e praticados na hora da merenda. Como se portar à mesa, a maneira correta de mastigar os alimentos, devagar e de boca fechada; como pegar os talheres; evitar a ingestão de líquidos às refeições, porém, incentivar seu consumo ao longo do dia; lavar as mãos antes das refeições, assim como antes e após usarem o banheiro etc.


Ao término de todas as salas de aula de cada escola, os pais são convocados a participar de uma aula, também sobre alimentação equilibrada, que tem por objetivo informá-los sobre o que seus filhos aprendem em sala de aula e comparando ao que é servido na escola, e, a partir disso, convidados a estimular o consumo da merenda, inclusive a melhorar a alimentação da família.

Atividades em sala de aula são ministradas pelos professores de maneira a incluírem, naturalmente, o tema

Nutrição no programa educativo. Desta forma, o conteúdo é reforçado sem que atrapalhe o andamento da aula. Os professores recebem uma capacitação dada pela Nutricionista, e esta disponibiliza atividades, livros de histórias, jogos que devem ser aplicados ao longo do ano.

De tempos em tempos, a Nutricionista percorre, novamente, todas as escolas, acompanha a distribuição da merenda e verifica qual a aceitação desta por parte dos alunos. Nesses momentos, é possível conversar de perto com as crianças, saber suas preferências e críticas, que servem para melhorarmos a qualidade da mesma. De maneira cíclica, mais atividades serão ministradas, incluindo práticas culinárias, visitas à Cozinha Piloto, local onde é preparada toda a refeição servida na merenda.

Em tais visitas à Cozinha Piloto, todos os procedimentos da preparação da merenda são mostrados aos alunos, pais e professores que nos visitam. Desde o recebimento das mercadorias, as etapas de higienização dos alimentos, esterilização de utensílios, pré e preparo da refeição servida, assim como os procedimentos de higiene de manipuladores e do ambiente são passados aos visitantes para revelarmos todos os cuidados e carinho que temos em oferecer uma refeição saudável, segura e saborosa aos nossos escolares. Desta forma, percebemos que a adesão à merenda escolar aumenta significativamente por ganharmos confiança do nosso trabalho.

Para melhor exemplificarmos nossa merenda, segue, abaixo, alguns cardápios que são servidos às crianças nas escolas. 

- Arroz à Grega (cenoura, ervilha, pimentão vermelho) + Carne em cubos com couve-flor + salada de feijão soja + sobremesa: banana.
- Arroz + Feijão + Lagarto em cubos ao molho + salada de escarola com cenoura ralada + sobremesa: tangerina.
- Arroz + Feijão + Carne em tiras com cará e cabochã + salada de tomate e alface + sobremesa: melancia.
- Macarrão com carne e pimentão (verde e vermelho) + salada de escarola com pepino + sobremesa: salada de frutas.
- Arroz + Feijão + Carne em cubos + salada de feijão branco com cenoura e mandioquinha + sobremesa: maçã.
- Além das carnes citadas acima (patinho red e lagarto), também servimos frango (sassami) e peixe (filé de cação).

Estamos à disposição para receber visitas e teremos satisfação em repassar nosso programa para outros profissionais da área.