

DÉFICIT NUTRICIONAL ALIMENTAR EM CRIANÇAS NA FASE ESCOLAR

II Congresso Brasileiro Online de Nutrição, Saúde e Bem-estar, 2ª edição, de 26/07/2021 a 29/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-44-9

FERREIRA; Luana Brasil¹

RESUMO

As crianças passam maior parte do seu dia na escola, com isso faz parte de sua rotina fazer refeições no ambiente educacional, essa alimentação pode vir de duas vias, ou de casa ou adquirida na própria escola, nos lanches advindos das residências dos alunos podemos observar a escolha dos pais pelo lanches prontos e industrializados como salgadinhos, biscoitos recheados e sucos prontos, e isso é uma consequência da rotina acelerada das famílias que buscam por praticidade nesse tipo de alimento ignorando o teor alimentar dos mesmos, mas não porque querem isso, as vezes até pela falta de informação adequada a respeito desses alimentos, por outro lado também se vê muita vantagem em comprar um lanche pronto na própria instituição de ensino, nas cantinas e refeitórios o que vemos são expositores repletos de alimentos industrializados carregados de sódio, açúcares e tudo mais que podemos citar de malefícios nesses alimentos além de pouco ou nenhum valor nutricional, com isso o que vemos hoje são crianças mal nutridas, obesas ou acima do peso adequado, e com vários tipos de deficiências nutricionais, mas esse cenário pode ser modificado, pode-se aproveitar a influência que as escolas exercem na vida dos alunos, famílias e comunidade, podemos trabalhar com uma educação alimentar de qualidade, claro que isso só é possível com a colaboração e o engajamento da família, informações nutricionais e educação alimentar devem ser temas de constantes debates nas escolas, através de palestras cursos abertos às famílias e comunidade esse cenário pode ser transformado, e essa mudança de hábitos é de grande importância para a nutrição adequada desse grupo etário, pode-se ainda mudar o cardápio oferecido nas escolas, oferecer alimentos naturais, menos industrializados, frutas e sucos naturais, quanto melhor a alimentação dessas crianças menos problemas de saúde vão agravando ao longo dos anos, sabemos que a alimentação de qualidade e rica em nutrientes é muito importante para o desenvolvimento do corpo e do cérebro, e assim podemos evitar o surgimento de diversas patologias associadas ao déficit de vitaminas e nutrientes essenciais para o correto funcionamento dos sistemas do organismo vivo.

PALAVRAS-CHAVE: escola-familia-alimentos-nutricao

¹ Facunicamps, luanabrasilferreira@yahoo.com