Como é preparada a merenda escolar?

NABUCO. J.V.; LIRA-DA-SILVA, J.R.; ARAÚJO, B.R.N.; LIRA-DA-SILVA, R.M.

Centro Avançado de Ciências, Projeto Social de Educação, Vocação e Divulgação Científica "Ciência, Arte & Magia", Deptº de Zoologia, Instituto de Biologia – Universidade Federal da Bahia (UFBA)

E-mail do autor: jessicaanavi@hotmail.com

Introdução

Todo corpo necessita de alimentos e nutrientes para continuar exercendo suas atividades vitais, sendo que alimento é toda substância que introduzida no organismo serve para o seu sustento, e nutrientes são as substâncias contidas nos alimentos que constituem as fontes de energia para o bom funcionamento do organismo (AVENA, 2006). A alimentação é o princípio básico da boa saúde, uma vez que todos os seres humanos precisam se alimentar e se nutrir para se manterem saudáveis. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2005), a alimentação se dá pelo consumo de alimentos e uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural.

Uma alimentação que não seja saudável nem balanceada, ou seja não contenha quantidade de calorias e nutrientes necessários para garantir o bom funcionamento do organismo, pode levar à deficiência nutricional, que é a carência de certos nutrientes. Além das deficiências nutricionais, temos também a desnutrição que se expressa no baixo peso, caracterizada por uma má alimentação e nutrição do organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Segundo o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criada em 1954, a alimentação adequada é um direito fundamental do ser humano, reconhecido internacionalmente por "Direitos Econômicos Sociais e Culturais". A merenda escolar é um tema que deveria ser mais valorizado pelas escolas, uma vez que a Resolução/CD/FNDE 38/2009, entende, por alimentação escolar, alimentos oferecidos no ambiente escolar, independente de sua origem, durante o período letivo.

http0genesis.brasilportais.com.br/webroot/imgarquivos/imagesgiv/amerenda.jpg

http0guatu.org/portal/wp-content/uploads/2009/07/5179/701/c5f1be5cb89/0ca4586671.jpg

http1.bp.blogspot.com_ZWi5QR_sJYASQHD3lXtuFIAAAAAAAACiEokWl0Vztqgws400dicas-de-saude-alimentacao-saudavel.jpg

http0www.google.com.br/imgres?imgurl=http0www.colatina.es.gov.br/noticiaseducacao/imagens0906002a.jpg&imgrefurl=http0www.colatina.es.gov.br/noticias/imprimir.php%3Farea%3Deduca%26materia%3D0906002&usg=__DK9FkghE49LcQCtYNJzHGKJvsk8=&h=270&w=360&sz=29&hl=pt-BR&start=2&itbs=1&tbnid=GosmVeTr87FXM&tbnh=91&tbnw=121&prev=/images%3Fq%3Dmerendeira%26hl%3Dpt-BR%26gbv%3D2%26tbs%3Disch1

Objetivo

Pesquisar os alimentos que devem fazer parte da merenda escolar.

Método

Este trabalho foi desenvolvido através de análise documental.

Discussão da leitura bibliográfica

Uma alimentação saudável deve favorecer o consumo de alimentos saudáveis e fornecer água, carboidratos como por exemplo macarrão, leite, raízes, proteínas presentes na carne, ovos, feijão, lipídios encontrados no leite e óleos, vitaminas presentes nas frutas, verduras e legumes, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

Pessoas que se alimentam corretamente estão menos sujeitas a doenças e conseguem manter o peso saudável sem precisar recorrer a restrições alimentares rígidas (INSTITUTO AKATU, 2003).

Uma boa alimentação escolar contribui para o bom desenvolvimento físico e mental dos alunos, contribuindo para um melhor aprendizado. Além disso, ela deve ser variada, pois assim fica garantida a ingestão de diversos nutrientes. Uma das formas para realizar a alimentação balanceada é a elaboração de cardápios coloridos utilizando frutas, legumes, verduras porque isso melhora a apresentação da merenda. Nas salas de aulas, é importante que o docente oriente acerca da importância da boa alimentação, o papel dos nutrientes no organismo e a razão pela qual eles devem ser consumidos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

O aproveitamento de todos os alimentos na escola também é muito importante, pois evita o desperdício de alimentos, impedindo que eles acabem no lixo. Quando o consumo racional se torna hábito, é mais fácil evitar o desperdício.

As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque prioritário aspectos regionais, produzidos em nível local, culturalmente referenciados, e de elevado valor nutritivo, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que devem ser consumidos a partir dos seis meses de vida até a fase adulta e a velhice, considerando sempre sua segurança sanitária (INSTITUTO AKATU, 2003). Sabendo escolher uma boa alimentação diária, estaremos proporcionando meios para que nosso organismo se mantenha sempre saudável (BARROS, 2000).

tpwww.google.com.br/imgres?hl=pt-BR&source=imghp&q=alimentos&btnG=Pesquisar+imagens&gbv=2&aq=o&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai=.jpg

http0www.emtemporeal.com.br/imagens/galeria/prato.jpg

http1.bp.blogspot.com_O7Ydbp28ygYSonaxLxxQ8IAAAAAAAAAKgLQ1tDK4XwiQs320Prato+Saud%C3%A1vel.bmp

Considerações Finais

Com base no que foi exposto, conclui-se que a merenda escolar deve ser composta de alimentos saudáveis que contenham proteínas, vitaminas, fibras, carboidratos, lipídios e minerais, pois uma boa alimentação escolar tem papel decisivo na promoção de bons hábitos alimentares.

Referências

•AVENA, Antônio Luiz Waldemar . Subnutrição. **In :Desafios naturais do século XXI**. Salvador , 2006.
•BARROS, Carlos; PAULINO, Wilson Roberto. A importância dos alimentos. **In: O corpo humano**. São Paulo-SP, Editora Ática, 2000..
•INSTITUTO AKATU. Você precisa do quê? A importância de uma boa alimentação. **In: A nutrição e o consumo consciente**. São Paulo, 2003.
•INSTITUTO AKATU. A prática do consumo consciente. **In: A nutrição e o consumo consciente**. São Paulo, 2003.
•MINISTÉRIO DA SAÚDE. Referencial teórico. **In: Guia alimentar a população brasileira.** Brasília-DF, 2005.