

Alimentação saudável é coisa para criança

NOVA RECEITA DAS ESCOLAS DO DF PARA GARANTIR QUE A CRIANÇA MUDE OS HÁBITOS É A EDUCAÇÃO ALIMENTAR

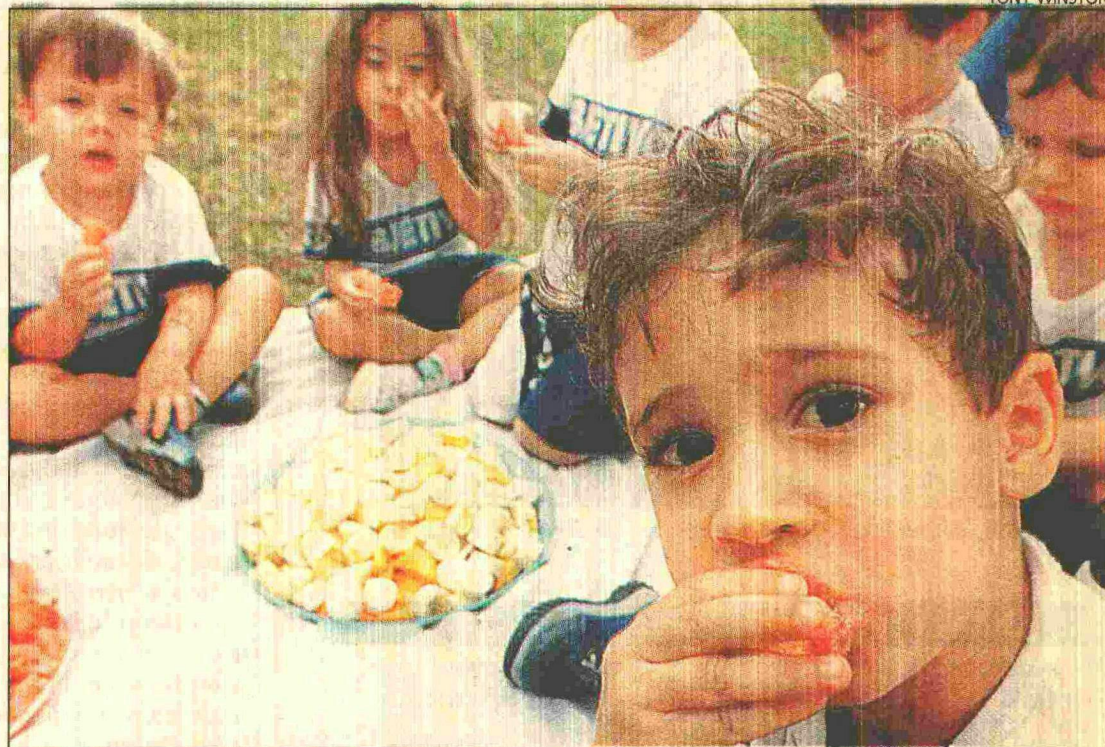
Karla Cardoso

Uma boa alimentação é fundamental para o desenvolvimento saudável de uma criança. Preocupadas com isso, escolas do DF já estão trabalhando na educação alimentar dos alunos. O objetivo é fazer com que elas, desde cedo, passem a gostar de frutas, legumes e verduras.

No Colégio Objetivo Júnior, na 914 Sul, os alunos são estimulados a comerem frutas desde de pequeninos, quando ainda estão no maternal. É o dia da fruta, que os alunos só podem levar para lanche.

Os pequeninos acabam revelando gostos que até os pais desconheciam. Augusto Mendonça de Carvalho, de apenas três anos, adora melancia. Onde ele aprendeu a comer? Na escola. Já o colega Felipe Xavier, da mesma idade, também come melancia, mas só por não ter outra coisa que o agrade.

A diretora pedagógica da escola, Cíntia Gontijo, tem desenvolvido ainda outros projetos visando a educação alimentar dos alunos. "Comer fruta, verduras e legumes é um tipo de hábito ali-



ALUNOS do Objetivo Júnior no Dia da Fruta, criado para estimulá-los a terem novos hábitos

mentar que deve ser adquirido desde cedo", explica.

Uma vez por semana, as crianças também vão para a cozinha experimental, que atualmente está em reforma. Lá, também comem legumes e verduras cultivados por elas mesmas na horta da escola. Ajudam no preparo de sopas e começam a se familiarizar com os alimentos.

Outro projeto de Cíntia é mudar o cardápio das cantinas. Para isso ela já está em

contato com uma nutricionista que vai auxiliar, dizendo quais são os principais alimentos que devem ser consumidos pelas crianças.

No Objetivo Júnior, alunos também aprendem a gostar de comer legumes e verduras, além das frutas

O Colégio Marista Champagnat também instituiu o dia da fruta saudável, quando só comem frutas. E a idéia já está dando resultados. Segundo

Janaína Paim, superintendente de educação infantil do colégio, os alunos estão demonstrando mais interesse em comer frutas, o que

antes não acontecia. Além do dia do lanche saudável, os pequenos também estão sendo acostumados a tomar vitaminas de frutas.

Mas a educação alimentar não pára por aí. Até na hora da alfabetização os alunos são incentivados a comer frutas. Quando aprendem a letra "B", por exemplo, em vez de "bala", eles a associam a palavra "banana", por exemplo. Para ela, é desde pequena que uma pessoa deve ser educada com relação aos seus hábitos alimentares, pois depois de grande, os problemas decorrentes de má alimentação começam a aparecer. "Reeducar depois é mais difícil", informa.