

Merenda Escolar e uma Alimentação Saudável

Instituição Instituto Estadual de Educação Ponche Verde

Cidade: Piratini/RS

Autores:

Professor: Tania Regina de Avila Furtado Neitzke

Alunos: Luana Bandeira Barão, Tiago Oliveira Dias

Introdução: Este trabalho tem por finalidade orientar pais e crianças sobre a importância de uma alimentação saudável. Enfatizou-se o lanche escolar que é uma grande dificuldade na alimentação infantil. É difícil para a mãe unir praticidade com qualidade e é difícil para a criança aceitar o que a mãe escolhe. Muitas vezes o prático não é o mais saudável, mas é o que a criança adora e esses alimentos passam a ser consumidos com maior frequência. Hoje nós encontramos um grande crescimento da obesidade infantil e com certeza a alimentação na escola influencia muito nessa questão.

Objetivo: Proporcionar aos pais e crianças, uma reflexão sobre a importância de uma alimentação saudável para uma melhor qualidade de vida.

Material e Método: Foi realizada uma pesquisa com alunos do 1º ao 5º ano. A partir daí foram construídos panfletos para serem distribuídos entre os alunos, visando à conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável.

Resultados e Discussão: Após a pesquisa e distribuição dos panfletos, observou-se mudança na merenda escolar das crianças.

Conclusão: Percebeu-se que é fundamental realizar trabalhos que orientem as crianças, para que as mesmas tomem consciência de que é de suma importância cuidar de nossa saúde.