



Zoom na Informação Ambiental

A merenda escolar dentro do contexto da Educação Ambiental*

Berenice Gehlen Adams

Considero ser de extrema importância um debate e/ou uma reflexão acerca da merenda escolar. Não estou me referindo à merenda escolar distribuída pelo Governo (este seria outro assunto para reflexão), mas à merenda que vai de casa para a escola ou que é adquirida no próprio estabelecimento educacional. É importante refletir quanto ao valor nutricional da mesma, bem como sua origem (caseira ou industrializada) e geração de lixo (embalagens). Todos nós sabemos que quanto mais natural e integral for nossa alimentação, melhor será a nossa saúde. Muitas escolas, cientes desta questão, sugerem aos pais um cardápio para a merenda diária, incentivando uma alimentação mais saudável, o que facilita na aceitação por parte das crianças, o consumo de alimentos com maior valor nutricional. Por outro lado, muitas escolas, na sua grande maioria, deixam para livre escolha, o que as crianças levam ou adquirem para merendar.

As escolas que estão empenhadas com esta questão já deram um grande passo em relação à Educação Ambiental, pois a alimentação está diretamente relacionada às questões ambientais. Penso que incentivando a utilização de frutas, leguminosas, cereais, alimentos caseiros, para a merenda escolar, estão contribuindo de forma direta com a conscientização de que quanto mais natural for nossa alimentação, menos lixo será produzido e mais saúde teremos.

Na maioria das escolas a merenda escolar é uma questão esquecida e não levada a sério. Muitos estabelecimentos mantêm um barzinho onde as guloseimas e os refrigerantes são consumidos diariamente. Além da produção de lixo, do baixo valor nutricional dos alimentos oferecidos, dos aditivos químicos, e do incentivo ao consumo, muitas crianças acabam rejeitando sua própria merenda (quando, eventualmente, alguma delas leva frutas, sanduíches, chá, etc.) Devido ao pouco tempo de que dispõem os pais, para a manufatura da merenda escolar, estes recorrem a uma vasta gama de produtos industrializados, o que acaba, também, interferindo na qualidade da merenda escolar. Certa vez escutei um comentário de uma criança: "Na nossa sala nós separamos o lixo, mas o lixo orgânico está sempre vazio!". Este comentário é, no mínimo, revelador.

Seria interessante a escola fazer um levantamento quanto ao o que está sendo consumido na hora da merenda. Não tenho dúvidas de que o resultado seria, na sua maioria, o consumo de produtos industrializados (salgadinhos, refrigerantes, bolachas recheadas, todynhos, chocolates).

A Escola que deseja inserir a Educação Ambiental de forma ampla e integrada não pode deixar de lado a questão da merenda escolar. Este não é um desafio fácil, mas necessário para uma verdadeira inserção da Educação Ambiental dentro do contexto da mudança de atitudes, para uma reintegração do elemento humano ao meio ambiente. Está lançado o desafio!

Fonte: <http://www.apoema.com.br/merenda.htm>

* Escrevi este texto há muito tempo, porém, ainda é bem atual e a preocupação continua, por isto, selecionei-o para abrir esta edição.

zoom

MERENDA SAUDÁVEL - 9 dicas para um lanche saudável na escola

O lanche é fundamental do ponto de vista nutricional. As crianças em idade escolar, no qual há um desenvolvimento de atividades físicas (brincadeiras, pular, correr) e intelectuais (capacidade de concentração, familiarização com letras e números), devem consumir refeições saudáveis. O lanche não é o vilão que tira o apetite das crianças antes das principais refeições. O horário do lanche escolar, a qualidade e quantidade de alimentos é que devem ser selecionados.

A seguir dicas para o preparo de lanches nutritivos para seu filho:

Inclua um líquido para repor as perdas hídricas ocorridas durante as atividades físicas. Ofereça a bebida acondicionada em garrafas térmicas. Bons exemplos de bebida nutritiva são: água de coco, suco de fruta natural caseiro (...)

Inclua uma fruta para enriquecer o lanche com vitaminas, minerais, água e fibras. As mais práticas são as que podem ser consumidas com casca ou cuja a casca pode ser retirada com facilidade (pêra, maçã, banana, ameixa, pêssego, tangerina, uva);

Inclua um tipo de carboidrato para fornecer energia gasta durante as brincadeiras. Acrescente pães (integral, de fôrma, sírio, broa de milho e outros) e bolachas integrais. Uma sugestão é preparar bolos nutritivos com açúcar mascavo, frutas, verduras, frutas secas e nozes;

Inclua um tipo de proteína para fornecer matéria prima para a construção e manutenção de tecidos do corpo. Ofereça laticínios como queijos e iogurtes, se possível na forma de orgânico para evitar o excesso de antibióticos e hormônios. Também pode-se usar frios com baixo teor de gordura, pasta de soja e de grão de bico. Cuidado com a quantidade, pois são apenas parte do lanche;

Existem lanches industrializados que agradam às crianças e são nutritivos. Leia atentamente os rótulos;

Evite barrinhas de cereais com chocolate e com menos de três gramas de fibra por porção. Prefira barrinhas de granola, com mix de frutas secas e de quinoa, que são mais nutritivas e contêm mais fibras e menos açúcar;

Não utilize produtos diet e light. Estes são pobres em energia e ricos em produtos químicos;

Evite alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas como chocolates, doces, balas, refrigerantes e salgadinhos. Estes alimentos saciam e roubam a cena do almoço e jantar, pois são excessivamente calóricos e não têm valor nutricional;

Para manter boas condições de higiene arrume os alimentos na lancheira da seguinte forma: use lancheira térmica para conservar e evitar a alteração da temperatura dos alimentos; guarde cada alimento separadamente e bem embalado afim de evitar troca de aromas, interferindo no paladar da criança;

guarde os alimentos longe dos materiais escolares que as crianças levam para a escola; mande as frutas já lavadas e secas e envolva o sanduíche ou biscoitos em papel filme.

Dr^a Isabel Jereissati

Nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional e em Nutrição Materno-infantil

Fonte: <http://filhosecia.uol.com.br/2011/09/9-dicas-para-um-lanche-saudavel-na-escola/>

zoom

DADOS IMPORTANTES RELACIONADOS:

--> Estima-se que a obesidade infanto-juvenil tenha aumentado 240% nas últimas décadas (TALAMONI, 2005).

--> Setenta por cento (70%) dos gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) vão, atualmente, para o tratamento de doenças crônicas como: diabetes, hipertensão, obesidade, câncer e doenças do coração, causadas, em grande parte, por uma alimentação de má qualidade (ARAÚJO, 2006).

--> Estudos científicos revelam a existência de osteoporose em crianças e adolescentes, causada pelo consumo excessivo de refrigerantes (SBEM).

--> A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população. O Direito Humano à Alimentação foi incluído na Constituição brasileira em 4 de fevereiro de 2010 pela PEC 047/2003.



CURIOSIDADE SAUDÁVEL

Arroz com Feijão: A Combinação Perfeita!

Benefícios do Arroz

Rico em vitaminas do complexo B

Rico em amido (contribui com a absorção de proteínas e fornece energia)

Fácil digestão

Raramente provoca alergias

Benefícios do Feijão

Rico em proteínas vegetais

Rico em vitaminas do complexo B

Rico em ferro, potássio, zinco, entre outros minerais essenciais

Rico em fibras

Além dos benefícios demonstrados em separado, a combinação do feijão com arroz é perfeita, pois ambos fornecem os aminoácidos que auxiliam nosso corpo a formar suas próprias proteínas (músculos, pele, cabelos, unhas, ossos, cicatrização). Tudo isso porque os aminoácidos deficientes no feijão são justamente os que estão presentes no arroz. O arroz é pobre no aminoácido lisina, presente no feijão. Este por sua vez, não possui o aminoácido essencial metionina, abundante no arroz. Por este motivo, a mescla proteica, resultante de um prato de arroz e feijão, apresenta um valor biológico equivalente ao da proteína da carne.



Para complementar:

Aminoácidos essenciais (o organismo não produz, necessário ser ingerido pela alimentação): Leucina, isoleucina, valina, triptofano, metionina, fenilalanina, treonina e lisina (a histidina é um aminoácido essencial na infância).

Aminoácidos não-essenciais (o próprio organismo produz): Alanina, arginina, ácido aspártico, asparagina, ácido glutâmico, cisteína, glicina, glutamina, prolina, serina e tirosina.

Fonte: <http://www.nutrinet.com.br/nutridicas/arroz-com-feijao-a-combinacao-perfeita>

**“QUE O TEU ALIMENTO SEJA A TUA MEDICINA,
E QUE A TUA MEDICINA SEJA O TEU ALIMENTO.”**

Hipócrates

Muito cuidado com estes ingredientes:

Açúcar: é fonte de energia para o ser humano. Mas, quando comemos em exagero, pode causar aumento de peso e excesso de gordura no sangue.

Gordura saturada: é um tipo de gordura muito encontrada em alimentos de origem animal. Comê-la excessivamente pode provocar o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos e causar doenças do coração.

Gordura trans: é produzida pela transformação de óleos vegetais em gordura vegetal hidrogenada. Está presente em produtos como biscoitos e chocolates. Consumida, em excesso, pode causar problemas de saúde, principalmente ao coração.

Sódio: faz parte do sal de cozinha e é acrescentado aos alimentos, pelas indústrias, para dar um sabor mais salgado e aumentar o tempo de conservação, ou seja, a validade do produto. Comer muito sódio pode causar pressão alta.

Fonte: Alimentação saudável fique esperto - ANVISA

“Não temos outro caminho que não a retomada e o entranhamento da ética em nossas vidas, desde as atitudes mais simples que superam o “penso, logo existo” norma da ecologia rasa, de origem cartesiana e racionalista, para um “escolho, logo existo” onde a participação responsável de cada um pressupõe níveis aprofundados de consciência, característica da ecologia profunda e do pensamento sistêmico”. - Pedro Celso Campos

CIRANDA APOEMA:
www.apoema.com.br
www.revistaea.org
www.amigosdanatureza.net
[Http://projetoapoema.blogspot.com/](http://projetoapoema.blogspot.com/)

Informativo elaborado por:
Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br
Participe, envie sugestões ou conte sua experiência!