Educar para Alimentar



O processo de educação alimentar deve envolver toda a família, já que os adultos servem de modelo para as crianças.  
  
Um importante desafio quando se trata de promover uma alimentação saudável é a mudança de hábitos. As práticas alimentares inapropriadas e o baixo nível de informação da população em relação a atitudes que melhoram suas condições de saúde entre as quais se inclui a atividade física podem ser identificados por todo o País. Para acabar de vez com a desnutrição, é preciso pôr fim à pobreza e à fome. No entanto, os problemas nutricionais não se relacionam exclusivamente à falta de alimentos.  
  
Assim, os esforços no sentido de possibilitar a todos os brasileiros o acesso a pelo menos três refeições diárias devem ser acompanhados de um trabalho de conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada, qualitativa e quantitativamente. Para isto, é preciso levar em conta a realidade de cada comunidade. Perceber a diversidade cultural brasileira e, a partir daí, identificar os alimentos preferidos em cada região, assim como as crenças e tabus relacionados à comida, são condições fundamentais para promover a adoção de hábitos mais saudáveis pela população. Na hora de propor alterações no cardápio da família, é necessário respeitar as particularidades locais e valorizar os alimentos regionais. Também é preciso ter em mente que a mudança de hábitos só será possível se houver, de fato, uma compreensão da sua importância para a saúde, o que passa pela socialização do conhecimento sobre alimentos e nutrição.  
  
A escola representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas. Muitas vezes, a falta de referência para uma boa alimentação é agravada pela ação da mídia na divulgação de produtos comerciais nem sempre nutritivos. O impacto negativo que a propaganda pode ter nos hábitos alimentares da população será tanto  
maior se crianças e jovens não forem educados para escolher adequadamente os alimentos que irão consumir. O estudo e a realização de debates sobre alimentação e nutrição na escola, assim como o desenvolvimento de outras atividades educativas, propiciam ao aluno condições de assumir uma postura crítica diante das informações que chegam até ele.  
  
No Brasil, a desnutrição não é o único problema relacionado a uma alimentação inadequada que causa preocupações pela sua dimensão. Também merece destaque a questão da obesidade, que deve ser detectada o quanto antes para evitar o aparecimento de problemas de saúde diversos. Estima-se que 20% das crianças brasileiras sejam obesas e que cerca de 32% da população adulta tenham algum grau de excesso de peso, dos quais 25% são casos mais graves. Entre as diferentes causas da obesidade, está um maior consumo de alimentos em relação a um menor gasto de energia. Comer bem, nunca é demais lembrar, não significa comer muito. Os princípios de uma alimentação saudável, ao contrário, são a variedade, o equilíbrio e a moderação. Embora acabar com os problemas nutricionais seja um desafio que depende de uma melhor distribuição de renda e erradicação da miséria, a escola pode contribuir para melhorar o quadro existente no País, por meio da formação proporcionada aos alunos e de uma política que garanta a qualidade da merenda. Nesse espaço onde pessoas de diferentes realidades estabelecem uma convivência diária, em um constante processo de ensino e aprendizagem, pode-se criar a consciência necessária à formação de hábitos mais saudáveis, com repercussão no desempenho alcançado nos estudos e na vida.