

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As unidades de Educação Infantil exercem papel importante na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças entre 3 meses a 6 anos. Até os dois anos de idade a apresentação dos novos sabores e texturas às crianças propicia a formação do hábito alimentar saudável. Permeada pelas primeiras experiências, a partir dos dois anos a criança passa a demonstrar sua própria independência, trazendo com maior ênfase suas opiniões sobre os alimentos. Por isso, torna-se essencial que estas experiências sejam positivas e saudáveis, em busca da formação de bons hábitos alimentares, favorecendo nesta fase de vida a saúde, permitindo o crescimento e desenvolvimento adequado e saudável, prevenindo doenças também na idade adulta.

Desta forma, entendendo que o comportamento alimentar das crianças nesta faixa etária é influenciado pelo meio em que estão inseridas, o Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) vem apresentando importantes meios para contribuir no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis de suas crianças. A partir de 2011, o lanche escolar passou a ser ofertado integralmente pela instituição, garantindo assim o Direito a Alimentação Adequada e Saudável no ambiente escolar, consistindo no acesso igualitário e adequado no âmbito nutricional, sensorial, higiênico sanitário, econômico, social, ambiental e cultural, dentre outros.

Fazem parte do lanche escolar alimentos in natura como frutas, verduras e legumes frescos, pães e bolos feitos com cereais integrais, alimentos fontes de proteína e demais nutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil, de acordo com cada faixa etária, com baixo teor de açúcar adicionado e sal. Quando possível, os alimentos que compõem o lanche são preferencialmente orgânicos.

Cabe ressaltar que o planejamento e execução do cardápio escolar ocorrem de acordo com a legislação do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar - Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020), do qual advém parte da verba utilizada para a aquisição dos gêneros alimentícios do NDI.

Atualmente o Setor de Nutrição do NDI conta com uma nutricionista, uma técnica em nutrição e uma cozinheira (chefe de cozinha experimental) que qualificam as questões relacionadas à alimentação saudável por meio da elaboração do cardápio, supervisão da manipulação dos alimentos, avaliação da aceitabilidade dos alimentos, pedidos e ajustes com fornecedores, atividades de educação nutricional, formação e orientação de profissionais e estagiários do NDI, entre outras atividades pensadas para uma maior aproximação da criança com o alimento e com um estilo de vida mais saudável. Para a execução do cardápio escolar o NDI possui uma

equipe com quatro cozinheiras terceirizadas. As atividades culinárias na cozinha experimental também são importantes no processo educativo, despertando o interesse e a conscientização pela alimentação. Considera-se importante ter ações em relação ao aprendizado cotidiano das crianças no NDI relacionados as questões alimentares que podem refletir em mudanças de hábitos familiares, ampliando as questões educativas para outros ambientes e gerando uma cultura mais rica e saudável para todos.

Por Caroline Franz Broering de Menezes e Jackeline Nass