

Resumo:

A presente monografia apresenta o tema “A alimentação saudável na idade escolar” e teve como objetivo geral, valorizar a alimentação adequada como fator essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável. O método usado centrou-se numa pesquisa bibliográfica, analisando o posicionamento de vários autores que tratam do assunto em questão. Constatou-se que educação nutricional e alimentar faz-se necessária para conscientizar a todos sobre a importância de oferecer uma alimentação saudável, com produtos selecionados, em quantidade suficiente para suprir as necessidades da criança em idade escolar. Nesta fase, a criança está em crescimento e o rendimento escolar pode estar relacionado às reservas nutricionais adquiridas. É importante preparar um cardápio variado, contendo alimentos pertencentes aos três grupos: construtores, energéticos e reguladores. Também o conhecimento da pirâmide alimentar contribui em muito no preparo de uma refeição balanceada, equilibrada e saudável. A alimentação é uma necessidade básica para a manutenção da saúde e da vida. Em decorrência da falta de nutrientes e/ou o excesso deles, graves problemas podem ser gerados como a subnutrição e/ou a obesidade. A família e a escola devem estar atentas e buscar desenvolver hábitos alimentares saudáveis através do exemplo e da educação. A criança pode ser influenciada por vários meios, a consumir produtos industrializados e pobres em nutrientes. Sem orientação procedente, ela é incapaz de distinguir e rejeitar alimentos nocivos à sua faixa etária. Neste momento é de suma importância que, professores e pais, se conscientizem e aprendam sobre educação alimentar para ensinar e se reeducarem, servindo como exemplo, além de orientar a criança sobre a importância do valor nutricional dos alimentos para um crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Palavras-chave: Idade escolar - Educação alimentar - Alimentação adequada - Saúde.