

CIÊNCIAS

Teoria e prática nos laboratórios do Maria Auxiliadora **Página 4**

OPINIÃO

A Copa do Mundo e as lições para a educação **Página 3**

DC

COLÉGIO LA SALLE/DIVULGAÇÃO



Alimentação saudável se aprende

Projeto do Colégio La Salle Ponha Mais Diversão em Seu Cardápio incentiva o conhecimento aos alunos sobre alimentos para promover hábitos saudáveis desde cedo para crianças e jovens.

PÁGINA 2

La Salle Canoas incentiva alimentação saudável

Com objetivo de aprimorar os hábitos nutricionais dos alunos do Turno Integral, o Colégio La Salle Canoas abriu espaço para o projeto "Ponha mais diversão em seu cardápio", desenvolvido pela coordenadora do Turno Integral Camila Biazetto.

A ideia surgiu após a observação de estatísticas da Organização Mundial da Saúde, que mostra que o sobrepeso e a obesidade são os principais desafios da saúde no século 21, principalmente quando se trata de crianças.

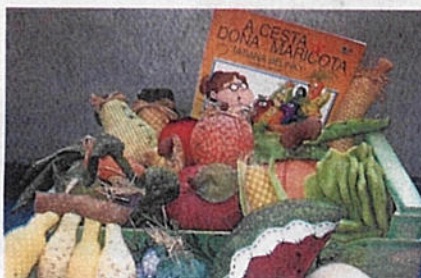
De acordo com a coordenadora Camila, a alimentação saudável deve ser estimulada desde a infância, para que se crie hábitos saudáveis de alimentação para toda a vida. "As crianças que estão acima do peso tendem a ficar obesas na idade adulta e são mais propensas a desenvolver diabetes, doenças renais e cardiovasculares ainda jovens", afirma.

Segundo a profissional, dados recentes da iniciativa de Vigilância da Obesidade Infantil, da OMS, mostram que em média um terço das crianças de 6 a 10 anos está obesa ou acima do peso.

Camila salienta que, como a obesidade e o excesso de peso podem ser evitados, é importante que os pais e a sociedade tenham como meta uma boa alimentação durante a infância, combinada com a prática de exercícios físicos. "Por este motivo, um dos objetivos do projeto é, além de conscientizar os alunos sobre alimentação saudável, promover atividades práticas (brincadeiras e culinária) onde o alimento saudável seja apresentado de forma atrativa aos educandos".



Acima, oficina de sucos com nutricionista da escola. Abaixo, imagem da atividade Hora do Conto, que integra o projeto



RESULTADOS visíveis

De acordo com a coordenadora do turno integral, Camila Biazetto, os resultados do projeto "Ponha mais diversão em seu cardápio", que está no seu 3º ano, já são visíveis.

Segundo a profissional, pelo exemplo dos colegas e incentivos das professoras e

nutricionista, muitos alunos acabam experimentando e gostando de alimentos que até então, não tinham o hábito de comer em casa. "É comum recebermos comentários de pais relatando que os filhos passaram a comer alimentos que antes eram rejeitados em casa", revela.

NOVOS ALIMENTOS

Segundo a coordenadora do Turno Integral do La Salle Canoas, Camila Biazetto, um dos principais desafios do projeto "Ponha mais diversão em seu cardápio" é instigar as crianças a experimentar novos alimentos. "Além de ensinar aos alunos a diferenciar os grupos de alimentos e suas funções, também temos a preocupação de identificar as preferências alimentares dos educandos e realizar atividades que os estimulem a experimentar novos alimentos", diz Camila.

Dentre as diversas atividades do projeto Ponha mais diversão em seu cardápio destacam-se A Hora do Conto, sempre com temática relacionada a alimentação saudável; a Oficina do Prato Colorido, que consiste na elaboração de pratos nutritivos com diversidade de alimentos; a Oficina Educacional com a nutricionista Ana Vogt, falando sobre como ter uma alimentação balanceada e saborosa diariamente; além de um musical apresentado pelos alunos sobre alimentação saudável.

As turmas ainda realizam, como parte das atividades propostas, a criação de propagandas sobre alimentação saudável, fazem pesquisas sobre os hábitos alimentares de sua família e até a confecção de um livro com receitas saudáveis. O projeto também conta com visita a horta da escola, Festival de sucos naturais para degustação e circuitos físicos e jogos, para incentivar a prática de esportes. Para Camila, uma das atividades que mais fazem sucesso com os alunos são as oficinas de culinária, quando eles tem a possibilidade de preparar seus próprios lanches, com auxílio da nutricionista.



Helena
descobriu
NA ARTE UMA FORMA DE FALAR COM O MUNDO.

LA SALLE 
CANOAS
O CONHECIMENTO EMOCIONAL

(51) 3476-8774 • lasalle.edu.br/matriculas
Avenida Victor Barreto, 2288 • Canoas/RS