

JUSTIFICATIVA

A proposta ora apresentada visa levar informações e conscientizar alunos e familiares sobre a importância de uma alimentação correta para se alcançar uma saúde e bem-estar integral.

Os meios de comunicação têm divulgado periodicamente os males que uma alimentação descontrolada e sem um mínimo de cuidados pode trazer aos jovens e aos adultos.

Para melhor esclarecer a importância desta proposta disponibilizo aqui informações enviadas pelo Sindicato dos Nutricionistas de São Paulo, sobre os problemas ocasionados por uma alimentação desregrada.

OBESIDADE

A obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo ser classificada como uma doença nutricional ou como alteração do estado nutricional. É considerada como uma epidemia, um problema gravíssimo de saúde pública.

Segundo pesquisas nos Estados Unidos, a obesidade consome mais de 4% do orçamento americano destinado à saúde pública, podendo chegar à 39 bilhões de dólares por ano.

"Nos Estados Unidos morrem mais pessoas por excesso do que por falta de comida, segundo John Kenneth Gailbraik."

A obesidade predispõe a pessoa a uma série de doenças como hipertensão arterial, dislipidemias, alterações respiratórias e musculares, diabetes, infertilidade, depressão emocional, entre outras.

No Brasil 40% (70 milhões) de adultos e 20% das crianças são obesos.

OBESIDADE INFANTIL

Atualmente no Brasil o número de crianças obesas e desnutridas é preocupante, porque 65% dessas crianças estão com anemias, carências e outras patologias, principalmente nas camadas mais humildes da população. Se pudermos identificar e modificar os fatores de risco, estaremos prevenindo a obesidade infantil e oferecendo melhor perspectiva de vida para essas pessoas. A maior causa da obesidade infantil ainda é o erro alimentar.

Associação Americana do Coração recomenda combater a obesidade infantil como forma eficiente de prevenir a obesidade no adulto, assim diminuindo o risco de várias doenças.

As causas da obesidade infantil podem ser divididas em genéticas e ambientais. As causas genéticas são difíceis de serem modificadas, mas as ambientais podem ser. Vários pediatras já encontraram em crianças obesas, alterações nos índices de colesterol e tri, glicérides, hipertensão arterial, problemas de coluna vertebral e de articulações. É preciso saber que

infelizmente ainda não existe cura para a obesidade. É necessário portanto, controle permanente e duradouro dos fatores de riscos possíveis de modificação. Isto significa que o indivíduo que tem facilidade para engordar, precisa aceitar este problema e adaptar hábitos que dificultem a manifestação dessa tendência.

A idéia é promover a conscientização desde a infância, já que em muitos casos o tratamento e principalmente a manutenção dos resultados obtidos é bastante difícil.

Conscientizar também aos pais, fazendo uma educação nutricional para tirar os vícios que por ventura possuem.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

A Educação Nutricional é considerada um componente importante da maioria dos programas de promoção e manutenção da saúde e de prevenção de doenças. De acordo com "The American Dietetic Association", para o indivíduo alcançar um ótimo estado nutricional, a educação nutricional deve estar incorporada em todos os sistemas educacionais. A Educação Nutricional é um processo que capacita a pessoa a aplicar os conhecimentos da ciência da nutrição, a dieta e a saúde na prática alimentar. O objetivo a longo prazo é habilitar os indivíduos a tomarem decisões sobre nutrição, de acordo com conhecimentos científicos, assim como com seus próprios objetivos, valores e estilos de vida. O intuito final é a melhoria do estado nutricional e da saúde.

A porcentagem de crianças obesas que irão se tornar adultos obesos é de:

- 14% aos 6 meses
- 41% aos 7 anos
- 70% dos 7 aos 10 anos

A escola tem papel fundamental para modelar as atitudes e o comportamento das crianças sobre nutrição. Uma forma de realizar este trabalho é integrar a nutrição à sala de aula (Schartzman & Teixeira, 1998).

A Educação Nutricional é essencial, pois visa a modificação e melhoria dos hábitos alimentares e torna-se um elemento de conscientização e reformulação das distorções do comportamento alimentar, auxiliando a refletir sobre a saúde e qualidade de vida (Mantoanelli, et al, 1997).

As escolas deveriam desenvolver programas de educação nutricional desde o pré-primário até o nível superior. Os conhecimentos científicos sobre saúde, principalmente os de caráter preventivo e educador, deveriam ser continuamente transmitidos à população de todas as idades e níveis sociais. É importante ter o conhecimento para poder prevenir.

Educação Nutricional, visa transmitir aos jovens, adolescentes e adultos, conhecimentos para melhoria da saúde, promovendo hábitos alimentares saudáveis e induzindo a conscientização da importância de uma alimentação adequada, na prevenção e manutenção da saúde e fazendo este trabalho se estender até os pais. Os profissionais que trabalham com educação nutricional devem fazer um diagnóstico das necessidades individuais de cada escola e população, considerando os fatores sócio-econômicos e culturais.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Objetivos Gerais

Proporcionar informações básicas sobre alimentação e nutrição aos escolares. Fomentar práticas adequadas de alimentação e nutrição, visando o estabelecimento de bons hábitos alimentares nesta clientela.

Contribuir para a melhoria de estado nutricional das crianças e adolescentes, projetando à família informações básicas sobre alimentação e nutrição e adquirir hábitos saudáveis para combater à obesidade.

Público-Alvo

Crianças de 1 ano e 6 meses à 6 anos

Objetivos

Estimular o interesse pela alimentação através da descoberta de alimentos in natura, suas diferentes formas, cores e texturas;

Estimular o interesse pela alimentação através da manipulação dos alimentos no processo de preparo de receitas;

Demonstrar as transformações sofridas pelos alimentos no processo de manipulação e coação dos mesmos;

Desenvolver hábitos de higiene adequados tanto à manipulação dos alimentos bem como as refeições;

Levar ao conhecimento dos pais, noções de alimentação saudável e adequada à faixa etária de seus filhos.

Crianças de 1ª à 8ª série

A escola oferece às crianças e adolescentes o alicerce para a edificação da sua vida. Promovendo o ensino formal, seqüenciado, gradual e sistematizado, dispondo de pessoal especializado, constitui o campo ideal para se iniciar e conduzir, sucessivamente, a cada série, o estudo sobre alimentação e nutrição e o professor é o próprio elemento multiplicador de informações.

Objetivos

Oferecer informações sobre as necessidades básicas dos seres vivos com ênfase na alimentação;

Explorar a contribuição que os alimentos e a água oferecem ao nosso organismo; Estimular o interesse pela alimentação e sua composição;

Desenvolver hábitos e atitudes indispensáveis à conservação da vida e a manutenção da saúde;

Criar hábitos de higiene e demonstrar técnicas que contribuam para a conservação dos alimentos;

Ampliar os conhecimentos adquiridos sobre verduras e frutas, incorporando a noção de vitaminas e principais fontes de vitamina A e C;

Orientar a aquisição destes produtos e paralelamente, estimular a produção e o consumo;

Abordar, em maior profundidade, a função energética dos alimentos pertencentes ao grupo de grãos e raízes, estimulando o consumo através de pratos típicos regionais;

Propiciar a compreensão da nutrição como processo, descrevendo o trajeto dos alimentos no corpo humano;

Explorar e ampliar o conhecimento prévio dos alunos sobre as doenças mais comuns transmitidas pelos alimentos.

Diante disto e acreditando que a informação correta é uma grande arma para combater esses problemas espero poder contar com o apoio de meus nobres Pares para a breve aprovação desta proposta.