

Escola tem influência na criação de hábitos alimentares

"Ainda estamos engatinhando em direção à consciência alimentar, cada pequena mudança é uma influência essencial para que, a médio e a longo prazo, possamos ter ganhos cruciais para a saúde da população, indo muito além das fronteiras escolares."

🕒 09/07/2018 - 15h25min
Atualizada em 09/07/2018 - 17h03min

Por Merissa Rodrigues, nutricionista do Colégio Santa Inês

Toda restrição é impactante no início e causa resistência. No caso do [Projeto de Lei 23/2016](#), que proíbe a venda de guloseimas e produtos com excesso de gordura, sódio e açúcar no ambiente escolar, a adequação das cantinas de grande parte das instituições de ensino terá que ser radical. Digo "em grande parte" porque há alguns anos muitas começaram, naturalmente, a mudar seus cardápios e a oferta de alguns itens, por exemplo, excluindo refrigerantes.

A nova legislação, proposta pela [Assembleia Legislativa do Estado](#), será, sem dúvidas, uma grande conquista que beneficiará não só as crianças e os adolescentes, como também todos os que têm contato com esses estudantes. Isso porque, ao assumirem novos hábitos dentro do colégio, os filhos acabam estimulando os pais e responsáveis a adotarem uma nova postura alimentar.

Não há dúvidas de que a escola é um grande influenciador na criação de hábitos alimentares que repercutirão por toda a vida. E se é assim, muito melhor se esses hábitos forem bons e saudáveis, não?!

Hoje, a obesidade, de forma geral, em especial a infantil, vem crescendo drasticamente e já é considerada um problema de saúde pública, principalmente no Rio Grande do Sul. Cientes dos riscos deste problema, cabe a cada um de nós, professores e colaboradores das instituições de ensino, utilizar de todos os artifícios possíveis para investirmos em uma sociedade capaz de se adequar a uma alimentação mais balanceada e rica em nutrientes. E porque até mesmo o óbvio precisa ser dito: campanhas que lembrem a importância de uma alimentação equilibrada e dos riscos de não tê-la são uma boa opção, em especial em um espaço que transpira conhecimento.

*Que as mudanças sejam bem-vindas! Afinal, serão um marco que irá traçar, com certeza, novos rumos para a **alimentação** escolar. E se ainda estamos engatinhando em direção à consciência alimentar, cada pequena mudança é uma influência essencial para que, a médio e a longo prazo, possamos ter ganhos cruciais para a saúde da população, indo muito além das fronteiras escolares.*