

Concepção de alimentação escolar

Os momentos de alimentação trazem múltiplas possibilidades educativas, valorizam os hábitos alimentares saudáveis, respeitam a identidade cultural, fornece à criança a possibilidade de conhecer e escolher os alimentos de maneira consciente, incentiva o direito da escolha e estimula a autonomia das crianças. As práticas cotidianas precisam assegurar uma alimentação saudável, assim como aspectos ligados ao bem-estar afetivo da criança, condições para um bom desenvolvimento infantil nessa faixa etária.

O refeitório precisa ser um espaço ressignificado, onde as crianças aprendem com a forma que é servida a alimentação. Nesta perspectiva, a organização de um ambiente acolhedor potencializa essas vivências, porque está vinculado ao tempo para degustar e escolher, conhecer outros gostos, cheiros, sabores e não apenas viver um ato mecânico de se alimentar.

As crianças devem ser incentivadas a experimentar todos os alimentos do cardápio, podem repetir se desejarem e devem ser estimuladas a respeitar sua sensação de saciedade. Desta forma, as crianças aprendem qual é a quantidade certa de alimento para não ter sobre e tomar consciência do desperdício.

As refeições nas escolas seguem o cardápio adequado a cada faixa etária, elaborado pela equipe do DENU TRI, mensalmente. Essa equipe também é responsável por acompanhar e orientar casos de restrições alimentares ou demais situações que envolvam a alimentação escolar das crianças no dia a dia.

Nossa Unidade Escolar elabora, conforme a necessidade, um plano de ação que possa responder às necessidades específicas, principalmente em casos de restrição alimentar. Este plano é elaborado conjuntamente entre gestão escolar, professoras, família e a nutricionista da escola. Caso seja necessário, haverá a participação do professor de Educação Especial.

Logo, o refeitório deve ser um espaço aconchegante, acolhedor e deve atender as necessidades e possibilitar a interação e as aprendizagens das crianças.

Escutar as crianças durante o momento da refeição, nas rodas de conversa, assembleias e brincadeiras pode resultar em temas interessantes para novos projetos ou atividades. O professor pode levar para rodas de conversa os alimentos in natura que serão consumidos no dia ou na semana para a exploração e degustação, que poderá resultar na diminuição do desperdício de alimentos e no aumento do consumo de frutas, verduras e legumes.

A apresentação do alimento preparado na U.E, sua origem, quem preparou, como foi preparado e experimentado pelas crianças devem ser considerados no planejamento curricular. Sabe-se que a criança aprende a valorizar o sabor dos alimentos in natura inclui estes alimentos em seu hábito alimentar, ampliando seu repertório.

Como as crianças comem na escola, quem melhor para avaliar a apresentação, sabores e combinações se não elas mesmas? Assim, convidar periodicamente grupos de crianças que deem seu parecer sobre esse processo é legitimar um espaço que é legitimar um espaço que é delas e que, deve ser construído com elas.

Há, em nossa escola, alguns projetos que auxiliam na temática da alimentação: horta escolar, alimentação saudável e sustentável (O grande cozinheiro mirim) e divulgação mensal do cardápio as famílias para que estas nos ajudem na estimulação do provar os alimentos com antecedência. Além destes projetos, desenvolvemos outras ações:

- Propiciar um ambiente tranquilo para alimentação;
- Propiciar que a criança socialize através do ato de alimentar-se;
- Incentivar e motivar a criança a experimentar os diversos alimentos oferecidos no cardápio;
- Motivar a criança a realizar mudanças positivas, caso seu comportamento alimentar esteja inadequado, visando promover hábitos alimentares saudáveis;
- Estimular a criança a utilizar os talheres corretamente;
- Dedicar atenção a criança, no momento das refeições, prontificando-se a ajudá-las;
- Respeitar o ritmo alimentar, estimulando a mastigar bem os alimentos;
- Orientar a criança a comer com moderação e de servir de forma adequada, tanto na quantidade e qualidade;
- Permitir que a criança se alimente sozinha, orientando-a como fazer e não a reprimindo quando derramar ou espalhar os alimentos;
- Jamais castigar, chantagear, constranger ou forçar a criança, quando se recusar a comer;
- Não forçar a criança limpar o prato, mas sim orientar a criança a se servir de quantidade adequada;
- Jamais utilizar o alimento como prêmio, distração ou recompensa;

- Incentivar o ato de alimentar-se sozinha, pois é uma sensação nova para a criança e deve ser realizada com prazer;
- Trabalhar com as crianças as manifestações de crenças: tabus, mitos e preconceitos alimentares, desvendando questões para estimular/promover a aceitação, porém respeitando valores religiosos quando estes surgirem;
- Não realizar comentários desfavoráveis em relação a algum alimento, dada sua influência em relação às crianças.

Sobre este tema, Freinet (1977) diz que quando a criança muito pequena não quer comer, podemos não insistir e deixá-la simplesmente sem alimentação. Mas, na prática, como se receia que esta ausência de alimento seja fatal para sua saúde ou para o seu crescimento, oferece-lhe qualquer mimo aliciante. Ou então, força-se ou tenta forçá-la a comer – e nem sempre se consegue – ralhando, batendo, ameaçando...

Mas, há um outro processo mais humano, mais hábil, que permite evitar ao mesmo tempo a guloseima ou as reações brutais de autoridade: diverte-se a criança, conta-lhe uma história que a faz aceitar a refeição. Esta é uma solução que apresenta grandes vantagens. Mas, será ela a solução ideal?

Não o creio, porque ao proceder assim, apenas esquecemos uma coisa: não pusemos a pergunta “Por que é que esta criança não quer comer?”.

Chegaremos às seguintes respostas: ou ela não tem fome ou ela não sente a necessidade de comer, ou então tem fome, mas a refeição não lhe agrada. Neste último caso, temos de pensar: trata-se de um simples capricho ou a criança foi mal-educada?

Em ambos os casos, obrigar a criança a comer, ainda que pela maneira mais suave, pelas histórias ou pelo jogo, não pode ser mais que um mal menor que nos tranquiliza por um instante, poupa o nosso amor próprio e salvaguarda a nossa autoridade, mas não é a solução.

Seria muito mais lógico e muito mais salutar, perguntamo-nos antes de mais nada por que motivo a criança não tem apetite e o que será preciso fazer para que reapareça essa necessidade natural de alimentação.

Para restabelecer o apetite podemos oferecer à criança pratos simples que, pelo seu odor, pelo seu sabor, o seu conteúdo nutritivo, respondam às necessidades normais da espécie. Mas, lembrem-se: é um grave erro supor que possamos e devemos comer de tudo.

Uma dica é deixar a criança a vontade, pois se pela nossa autoridade intempestiva, o nosso exemplo, as nossas ameaças, as nossas promessas e também pelo jogo, não conseguirmos reestabelecer seu apetite, faça o melhor que puder e com o mínimo possível de estragos e, lembre-se de que, dentre todas as estratégias, o jogo é o recurso mais humano. E, se você tem consciência da nocividade de certas ações, é bom, é humano que procurem os meios mais aptos para atenuar os efeitos.

Não faça nada sabendo que é errado ou humilhante para a criança. Isso é muito perigoso. Mas, o verdadeiro perigo começa quando se finge ignorar o que há de anormal nos meios empregados para fazer a criança aceitar o alimento, quando consideramos nossas ações como corretas ou regular...

É normal que a criança que passou por autoridade intempestiva, ameaças ou promessas recorra ao jogo de descontração compensadora fisiológica ou psíquica. A descontração compensadora vai exaltar o que há de pior na criança, ou seja, implantar-se-á uma desordem perversa que a fará não seguir as normas.

São exemplos de descontração compensadora fisiológica: empurrões, farsas, objetos atirados, gritos, torturas de animais, etc. São exemplos de descontração compensadora psíquica: desordem, desequilíbrio que podem gerar fobias, manias, traumas. Essa descontração é tanto mais aguda, tanto mais profunda também, quanto a tensão e a opressão tiverem sido mais anormalmente prolongadas.

Se estes comportamentos começarem a ocorrer será necessário um período de fortes vibrações antes que se estabeleça o equilíbrio elementar que é assim por vezes definitivamente comprometido. Portanto, a ação da criança que é desenvolvida a partir de uma imposição ou de uma autoridade brutal, provoca a necessidade de descontração compensadora. Se a constrangeram, direta ou indiretamente, a criança fica então reduzida a procurar uma descontração compensadora.

Quanto mais a criança se aproxima de uma ação compreendida e desejada, mais o indivíduo satisfeito se afasta da descontração compensadora. Queremos que as crianças se alimentem bem, mas constrangê-las pode gerar uma grave anomalia.