

C. E. GERAQUE COLLET - CONTEUDO PROGRAMÁTICO – 1º BIMESTRE/2022		
Profº José Marcondes Gomes Felix	DISCIPLINA : BIOLOGIA	
SÉRIE: 1º NOMAL	TURMA: 1001	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Alimentação e ambiente escolar – é possível relacionar?

Na última aula, aprendemos sobre como os órgãos do sistema digestivo retiram dos alimentos os nutrientes necessários para que o nosso corpo funcione. Hoje, entenderemos porque esse processo é importante não apenas fisiologicamente, para nossa sobrevivência, mas também a nível pessoal e social, possibilitando que desenvolvamos funções específicas dos seres humanos.

Mas, antes de tratarmos especificamente deste assunto, como você acha que é a alimentação nos países do mundo? Existe um guia alimentar universal que as nações seguem ou você nota diferenças entre elas? Seres humanos estabelecem relações com sua alimentação que vão além da simples obtenção de nutrientes, torna-se algo cultural, ou seja, próprio de sua cultura. Esta relação, que chamamos de culinária, é desenvolvida a partir dos alimentos disponíveis naquela região e os hábitos alimentares daquele povo. Por isso notamos as diferenças entre as culinárias de vários países do mundo. Aqui no Brasil, por exemplo, temos o hábito de comer feijão com arroz; no Japão, é comum a utilização de peixes crus. Certos hábitos foram desenvolvidos ao longo da história da civilização humana e perduram até hoje, mantendo as tradições de cada povoado. Porém, uma coisa é comum na maioria dos povos: a comida é algo muito maior que uma fonte de nutrientes, é também uma forma de bem social, uma vez que reuniões e comemorações, por exemplo, são celebradas ao redor de uma mesa. Pense e tente lembrar das festas mais comuns que conhecemos. Aniversários, casamentos... como são organizados? Em geral, os donos da festa oferecem comida e bebida para que celebremos aquele momento de alegria com eles. Por isso, a questão alimentar deve ser vista por uma ótica que vai além da Biologia ou da Educação Física, mas também como parte da História e da Sociologia, afinal, sendo essencial para a sobrevivência, ela é (ou deveria ser) direito básico de todos os habitantes do planeta.

Você acha que uma criança que sofre com a desnutrição pode ter um ótimo desempenho escolar? Sua resposta provavelmente é não. Isso acontece porque os poucos nutrientes que ela recebe são usados para suas funções vitais e pouco dessa energia sobra para que ela consiga desenvolver funções cognitivas, isto é, relacionadas ao aprendizado. A construção do conhecimento requer o pleno funcionamento dos neurônios, células nervosas que transmitem impulsos elétricos e que, por isso, necessitam de muita energia. Além disso, a própria formação da estrutura celular pode ficar deficiente, devido à falta de moléculas orgânicas que a compõem.

Por isso, os governos apresentam planos como o Programa Nacional de Alimentação Escolar, visando oferecer uma alimentação saudável para todos os alunos matriculados em escolas públicas e filantrópicas brasileiras. O cardápio escolar é desenvolvido por nutricionistas, respeitando hábitos alimentares locais e culturais em sua elaboração. Dessa forma, estudantes de todo país tem acesso aos nutrientes fundamentais para o desenvolvimento de suas funções vitais e cognitivas, melhorando assim o seu desempenho escolar. Inserindo alimentos saudáveis nas refeições dos estudantes, a escola colabora ainda para a promoção de hábitos alimentares benéficos, que contribuem com a saúde e a qualidade de vida não só dos alunos, mas também da sociedade, uma vez que estes hábitos, quando possível, podem ser desenvolvidos em casa, com pais e responsáveis. Isso soma-se ainda à discussão das aulas de Biologia e Educação Física sobre a importância da alimentação saudável, o que torna a escola uma grande promotora da saúde e da qualidade de vida da população.



Fonte: Facebook Devaneios Sigmund e Freud