

NUTRIÇÃO INFANTIL DE QUALIDADE É COMPROMISSO DA ESCOLA

Em várias escolas e *playgrounds* pelo País afora, se você chegar inadvertidamente em uma roda de pais e ouvir conversas sobre pressão alta, dores nas costas, diabetes, altas taxas de colesterol, hipertensão arterial, cansaço e, até mesmo dislipidemia, que é o aumento dos níveis de gordura (colesterol e triglicerídios) no sangue, e que pode levar a diversas disfunções cardíacas graves no futuro, vai ficar surpreso ao constatar que estes pais estão conversando sobre males que atingem cada vez mais crianças, que passam a sofrer de doenças que antes só atingiam adultos de mais de sessenta anos.

Pesquisa da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia revelou que entre 15% e 20% das crianças brasileiras apresentam altas doses de gordura no sangue, sejam eles magros ou gordos. Segundo as investigações isto vem ocorrendo devido aos maus hábitos alimentares e ao estilo de vida das crianças que inclui desde sedentarismo a agenda atribulada, principalmente na faixa etária entre os 8 e 9 anos.

Segundo os especialistas, a alta taxa de consumo de alimentos industrializados ricos em gorduras hidrogenadas - como salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, chocolates, doces e frituras - provoca a elevação do teor de gordura no sangue.

A solução, ainda segundo os especialistas, estaria em manter o peso dentro do que é adequado para a altura e idade. Para isso, é necessário o consumo de alimentos mais saudáveis e naturais, além da prática de atividades físicas. A dieta diária deve conter muitas frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes magras, leite e seus derivados,

Ao mesmo tempo deve-se evitar, o que não significa deixar de consumir, refrigerantes, salgadinhos industrializados, frituras, sucos artificiais, macarrão instantâneo e biscoitos recheados, entre outros, que devem ser consumidos, no máximo uma vez por semana.

A escola DNA tem um compromisso inarredável com a saúde de nossas crianças que, entendemos, começa por uma boa e saudável alimentação. Queremos estar ao lado dos pais na prevenção de doenças e enfermidades que podem ser evitados a partir da adoção de hábitos saudáveis e construtivos, que possam acompanhar a criança pela vida afora.

Por tudo isso, desde cedo optamos por oferecer aos nossos alunos uma alimentação saudável e equilibrada, buscando potencializar a energia de nossos pequenos em prol de uma educação de qualidade e a construção de valores de vida pautados na saúde e no bem estar geral.

A seguir entrevista com a doutora Clariane Silva, nutricionista da Escola DNA, que vai explicar aos pais e responsáveis como funciona nossa política de nutrição infantil.

DNA em Ação - Doutora Clariane, enquanto profissional da saúde, especializada em nutrição infantil, como a senhora enxerga esta grave ameaça para nossas crianças, representada pela absorção de maus hábitos alimentares?

Clariane Silva - É um desafio que só será vencido se ocorrer a união dos profissionais de saúde, família e educadores.

DNA em Ação - No caso da Escola DNA que recebe crianças

desde a creche, até estudantes do ensino fundamental, como são desenvolvidos os cardápios e que elementos são levados em conta na implantação e preparação dos mesmos?

Clariane Silva - Os cardápios são elaborados levando-se em conta fatores como faixa etária. Por isso na escola temos como base dois cardápios: o do berçário e outro para as crianças maiores. E quando necessário, ainda fazemos adaptações. Outros fatores são a aceitação, a safra dos alimentos, a consistência, a aparência (refeições coloridas) e a recomendação nutricional principalmente de minerais como o ferro e a vitamina A.

Dna em Ação - Como são avaliadas a eficácia e a aceitação da alimentação fornecida aos alunos da escola?

Clariane Silva - Acompanhamos a aceitação da alimentação fornecida através da observação das crianças se alimentando e utilizamos como critérios de avaliação se as crianças estão comendo tudo, se ocorre repetição, se ocorre recusa ao alimento e qual a causa; se foi pela consistência ou pela aparência ou pelo sabor. Gosto também de questionar as crianças se a refeição estava saborosa, se ficaram satisfeitas.

Conseguimos avaliar a eficácia do nosso trabalho através das duas avaliações anuais do estado nutricional das crianças, onde utilizamos dados como peso, altura e idade e chegamos a uma classificação do estado nutricional, e de acordo com o percentual encontrado temos como planejar nossas metas ou verificar se elas estão sendo alcançadas.

DNA em Ação - De que maneira os pais podem complementar ou interagir em relação aos preceitos nutricionais postos em prática pela escola?

Clariane Silva - Os pais podem complementar e interagir quando dão o exemplo em casa, quando possuem uma alimentação saudável e incentivam principalmente o consumo de frutas, hortaliças e alimentos saudáveis. Ao impor limites os pais também contribuem diminuindo o consumo e a compra de balas, biscoitos recheados, refrigerantes, frituras, fast food, etc. Ressalto que falo em diminuir e não abolir o consumo, todo alimento pode ser consumido, mas com moderação.

DNA em Ação - Para os alunos que trazem lanche de casa, que tipo de conselhos a senhora ofereceria aos pais na hora da preparação da lancheira?

Clariane Silva - Eu primeiro oriento para que a escolha da lancheira seja térmica, para melhor acondicionamento do lanche. Outro ponto importante é que essa lancheira deve ser limpa e higienizada todos os dias para se evitar crescimento de bactérias e fungos ou que seja infestada por insetos como formigas.

Na hora de escolher alimentos para enviar como lanche prefira as frutas, salada de frutas, sucos de frutas (evite refrescos artificiais), bolos sem recheios, biscoitos simples (ao leite, maisena, Maria, cream cracker, aveia e mel, banana e canela, etc), salgados assados, sanduíches naturais, iogurtes, água de coco, etc.

DNA em Ação - Um fato que chama a atenção na escola DNA é a ausência daquelas famosas cantinas que vendem "lanches prontos" aos alunos. Este é um atalho para a implantação de uma alimentação realmente saudável no ambiente escolar?

Clariane Silva - Aqui em Brasília, no ano passado, foi criada

uma resolução na qual as cantinas escolares tivessem como oferta somente lanches saudáveis. Mas, infelizmente não foi possível essa implantação. Enquanto não ocorrer essa conscientização da necessidade de ofertas de lanches saudáveis e de se aprender a efetuar escolhas saudáveis pelo público, acredito que a ausência da cantina ajuda a implantar hábitos saudáveis no ambiente escolar.

ENTENDENDO A LEI 11.274 (AMPLIAÇÃO DO ENSINO FUNDAMENTAL PARA NOVE ANOS)

A Lei 11.274, sancionada em 6 de fevereiro de 2006, estabeleceu as diretrizes e bases da educação nacional, dispondo a duração de nove anos para o ensino fundamental, com matrícula obrigatória a partir dos seis anos de idade.

Conforme o Plano Nacional de Educação (PNE), a determinação legal de implantar progressivamente o Ensino Fundamental de nove anos, pela inclusão das crianças de seis anos de idade, tem duas intenções: *oferecer maiores oportunidades de aprendizagem no período da escolarização obrigatória e assegurar que, ingressando mais cedo no sistema de ensino, as crianças prossigam nos estudos alcançando maior nível de escolaridade.*

O objetivo da ampliação para um maior de anos do ensino obrigatório é assegurar a todas as crianças um tempo mais longo de convívio escolar, maiores oportunidades de aprender e com isso proporcionar uma aprendizagem mais ampla, concebendo uma nova estrutura de organização dos conteúdos em um Ensino Fundamental de nove anos, considerando o perfil de seus alunos, levando-se em conta que uma maior aprendizagem não depende do aumento do tempo de permanência na escola, mas do emprego mais eficaz do tempo.

Compreenda melhor as mudanças da Lei nº 11.274/2006*

IDADE	ENSINO FUNDAMENTAL EM 8 ANOS (antes de 2006)	ENSINO FUNDAMENTAL EM 9 ANOS (depois de 2006)
6 anos	Alfabetização	1º ano (do 1º ano)
7 anos	1ª série	2º ano (do 1º ano)
8 anos	2ª série	3º ano (do 1º ano)
9 anos	3ª série	4º ano (do 1º ano)
10 anos	4ª série	5º ano (do 1º ano)
11 anos	5ª série	6º ano (do 1º ano)
12 anos	6ª série	7º ano (do 1º ano)
13 anos	7ª série	8º ano (do 1º ano)
14 anos	8ª série	9º ano (do 1º ano)

Um ano a mais ou um ano a menos?

As escolas exclusivamente de Educação Infantil terão, inegavelmente, a redução de um ano com a nova proposta de Educação

Fundamental de nove anos, uma vez que se encontravam estruturadas como creches para crianças de zero a três anos e como pré-escolar para as crianças de quatro a cinco anos.

Já as escolas que não possuem educação Infantil, apenas Ensino Fundamental, terão de se preparar pra essa mudança. Não precisarão necessariamente oferecer Educação Infantil, apenas que se adaptem para receber alunos de seis anos de idade.

Uma orientação do Ministério da Educação é que nos seus projetos político-pedagógicos, sejam previstas estratégias possibilitadoras de maior flexibilização dos seus tempos, com menos cortes e descontinuidades. Estratégias que, de fato, contribuam para o desenvolvimento da criança, possibilitando-lhe uma ampliação qualitativa do seu tempo na escola.

Desde o final de 2005, quando a lei foi sancionada, as escolas

começaram a se movimentar de modo a adaptar-se às mudanças. Porém, tanto para as escolas públicas, quanto para as particulares, a nova realidade deve estar totalmente implementada em 2010.

Veja no quadro ao lado as principais mudanças introduzidas pela Lei.

O MATERIAL PEDAGÓGICO INTEGRANDO PAIS, ALUNOS E PROFESSORES



Dando seqüência a uma apresentação efetiva do Sistema J. Piaget de Ensino Multimídia, falaremos um pouco mais sobre o material pedagógico utilizado. O material J. Piaget foi desenvolvido para ser trabalhado através de um sistema multimídia, associando o trabalho em sala com a atividade do CD Rom.

Em casa, o objetivo é que a criança brinque e, através da brincadeira possa se desenvolver no mundo atual com o computador. Para as crianças que não tem acesso ao computador em casa, não haverá problemas, pois a escola disponibilizará este trabalho através de nossa sala multimídia, com as aulas de informática e com trabalhos juntos com a professora regente.

"Com a utilização deste material estamos dando a oportunidade de os pais desenvolverem outras brincadeiras em sites infantis junto com as crianças. Em tudo isso, o objetivo principal é o de criar crianças questionadoras, desafiadoras, além de altamente interessadas e curiosas", explica a professora Tânia Payne, diretora Pedagógica do DNA.

DIA INTERNACIONAL DA MULHER



No último dia 8, a Escola DNA através da direção, professores e alunos, fizeram uma singela homenagem às mulheres de todo o mundo, representadas pelas mães, avós e responsáveis por nossas crianças.

Nosso coral para as mulheres.

Um lindo coral, composto pela criançada, cantou uma música em inglês (para mostrar que a parceria com a Thomas Jefferson vai muito bem), que encantou a todos. Na seqüência, para mostrar a valorização e a importância do trabalho feminino, algumas mães, convidadas pela escola, fizeram uma mini-exposição de atividades.

Fabiana, mãe do Thiago Radica, mostrou sua competência na fabricação de bijuterias; Elen, mãe do Carlinhos e da Aninha, mostrou a arte em biscuit. Além disso ainda houve a presença de uma consultora das lojas Boticário. Sabe como é... mulher adora perfume.

CONTAGEM REGRESSIVA



Bruno Rosa, diretor Administrativo do DNA.

No próximo dia 19, segunda-feira, o novo parque da Escola DNA já poderá ser usado por nossas crianças, como informou Bruno Rosa, Diretor Administrativo.

Posteriormente será realizada uma festa de inauguração, quando será apresentada a Academia que será parceira na co-gestão do novo espaço.

EXPEDIENTE ESCOLA DNA

DIRETORA-GERAL: Paula Gomes

DIRETORA-PEDAGÓGICA: Tânia Pagano Junqueira Payne

DIRETOR ADMINISTRATIVO: Bruno Rosa

EDITOR: Rogério Sampaio

ARTE-FINAL: Luciano Calheiros Lapas

TELEFONE: (61) 3326-5348

E-MAIL: escoladna@gmail.com / imprensa.dna@gmail.com