



# HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



## Entenda a importância da Educação Alimentar

Estamos vivendo um processo de transformação dos hábitos alimentares guiada pela desordenada e intensiva urbanização, pela institucionalização precoce das crianças nas creches e escolas com pais e mães atolados de trabalho e pela divulgação de produtos que não são saudáveis, mas chamam atenção por serem coloridos e de fácil acesso. Tudo isso com gorduras trans, açúcares refinados, sal e aditivos químicos, para citar alguns dos ingredientes que compõem essas guloseimas industrializadas.

A correria do mundo moderno promoveu a troca de uma fruta por um suco industrializado que contém água, açúcar e conservantes. É muito fast-food e pouca saúde.

Assim estamos constatando a crescente epidemia de obesidade infantil, do sedentarismo e da fome oculta de micronutrientes essenciais ao bom crescimento e desenvolvimento, com aumento do risco para doenças crônicas degenerativas como a hipertensão arterial e o diabetes.

Precisamos retomar as rédeas da alimentação infantil e, para isso, o primeiro passo é a Educação Alimentar, que envolve o desenvolvimento e a prática de abordagens educativas que entendem os problemas alimentares em sua complexidade, tanto na dimensão biológica como na social e cultural.

A educação alimentar faz parte de um contexto maior chamado HÁBITOS SAUDÁVEIS que estão interligados: atividade física, higiene pessoal, uso equilibrado das telas, exposição ao sol e contemplação da natureza, passando até por uma retomada do processo de desenvolvimento da espiritualidade das crianças para valorizarem mais o SER no lugar do TER.