

## **SC propõe novos hábitos alimentares**

Este ano, o Colégio Santa Cecília elegeu o tema da SUSTENTABILIDADE como foco do trabalho da formação continuada de seus educadores. Nosso objetivo é que a sustentabilidade seja abordada em diferentes aspectos, possibilitando um novo olhar e postura diante do planeta, do outro e de si mesmo, atingindo toda a comunidade educativa e possibilitando uma cultura de maior responsabilidade social.

Assim, a discussão sobre o tema da alimentação saudável surgiu como imprescindível nesse trabalho. Além de ser um aspecto relevante para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, diz muito da cultura do consumo e desperdício em nossa sociedade.

A partir de várias atividades que serão desenvolvidas ao longo do ano letivo junto aos educadores, pais e alunos iremos promover reflexões sobre o tema e o incentivo a uma nova postura que promova uma vida mais saudável.

Nossa cantina também passará por uma modificação, tendo como referência a proposta do Ministério da Saúde no Programa de Promoção a Alimentação Saudável, através das Cantinas Escolares Saudáveis. Tendo em vista que toda mudança gera alguma resistência, iremos iniciar esse trabalho com uma sensibilização junto aos alunos para paulatinamente substituir os alimentos oferecidos por outros mais saudáveis, até retirarmos do cardápio as frituras e os refrigerantes.

Acreditamos que esse é um passo importante para toda a comunidade educativa, principalmente para nossos alunos, que terão a possibilidade de desenvolver hábitos alimentares mais condizentes com sua fase de desenvolvimento. Da mesma forma, isso também possibilita aos adultos que reflitam sobre a qualidade de sua alimentação e a necessidade de novos hábitos.

Em nossa reunião geral de março com os educadores, promovemos um encontro com o pediatra e professor da UFC, Dr. Lício Campos, e o educador físico Rossman Cavalcante para tratarmos da importância da nutrição e do exercício físico para a saúde e a prevenção de doenças.

Entendemos que a participação da família é importante para que esse projeto tenha sucesso e apostamos que essa é uma boa oportunidade para repensarmos nossas escolhas e tomarmos outras formas de cuidar de nossa saúde. Estaremos divulgando as atividades do projeto no portal da escola e enviaremos textos que possam ajudar a esclarecer e contribuir para atos de alimentação mais saudáveis. Contamos desde já com a ajuda de todos!

**Priscila Gadelha** – Coordenação do NAP