

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR

## **Maus hábitos são os vilões do peso**

**O excesso de peso além de prejudicar a saúde, faz com que o aluno sofre bullying e consequentemente acabe sendo excluído do grupo de amizades.**



## **A importância da boa alimentação e dos exercícios físicos para a saúde**

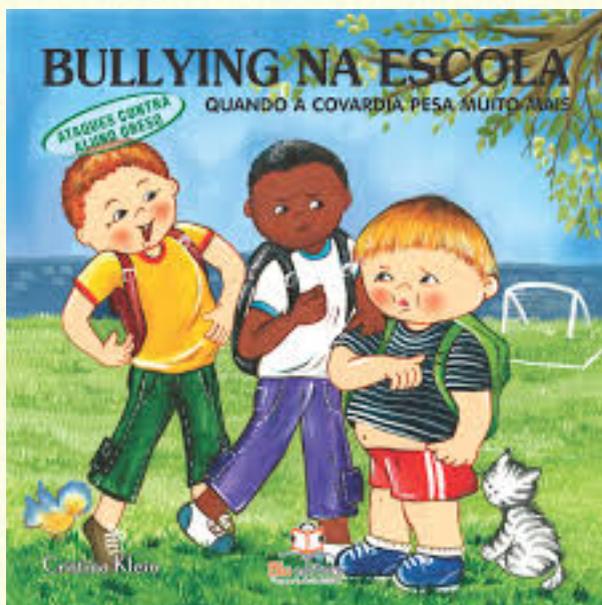
**Desde pequenos as crianças devem ser estimuladas a consumir alimentos saudáveis como cereais, leguminosas, frutas e verduras. Também é importante saber que a carne está dentro do grupo de alimentos saudáveis. Em contramão o açúcar e doces em geral, frituras, salgadinhos e enlatados devem ser evitados, pois são ricos em gorduras, açúcares e sódio, o que pode prejudicar a saúde.**



Na fase pré escolar muitas crianças se alimentam em excesso e , geralmente, ficam muito tempo em frente a televisão, praticando poucas atividades físicas.

A partir dos sete anos as crianças são influenciadas pela publicidade começam então a ter interesse especial por molhos gordurosos, maionese, ketchup, frituras e outros alimentos muito calóricos. É aí que muitos acabam com sobrepeso ou obesidade.

Se continuar engordando, a criança chegará a adolescência obesa e incomodada com sua aparência baixando sua autoestima. Esse fato faz com que a socialização fique prejudicada e a criança passe a receber dos colegas apelidos e gozações a respeito de sua aparência.



É nossa obrigação ,como professores alertar pais, alunos o que é uma alimentação saudável ,para que nenhum aluno seja excluído.