

OS MACRO E MICRONUTRIENTES NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DOS ALUNOS DO IFF CAMPUS ITAPERUNA

Área: Ciências da saúde - Nutrição

Rafaela Espíndola

Instituto Federal Fluminense *campus* Itaperuna
espindolarafaela84@gmail.com

Manuella de Lourdes Ramos

Instituto Federal Fluminense *campus* Itaperuna
manuella.delourdes@gmail.com

Igor Ximenes

Instituto Federal Fluminense *campus* Itaperuna
igormartinsximenes@yahoo.com

Brunno Penna

Instituto Federal Fluminense *campus* Itaperuna
brunno.de.oliveira.penna@gmail.com

Márcio Cabral

Instituto Federal Fluminense *campus* Itaperuna
macabral@tahoo.com

Resumo: É de conhecimento geral que a escola tem papel fundamental na promoção da saúde e proteção contra doenças por meio da alimentação servida nos intervalos das aulas. A escola pode ser considerada um bom lugar para implementar ações visando a melhoria da saúde dos estudantes, assim como é fundamental para formação de hábitos, valores, estilo de vida, dentre eles a alimentação saudável. O artigo “os macro e micronutrientes na alimentação escolar dos alunos do Iff campus Itaperuna” tem como proposta analisar os alimentos que são oferecidos aos alunos, bem como os benefícios e malefícios dos mesmos, avaliando a qualidade das refeições recebidas pelos estudantes no horário do lanche da manhã e da tarde com base em dados comprovados, como por exemplo, a quantidade máxima e mínima diária de alguns macro e micronutrientes, tendo em vista que uma alimentação escolar de qualidade contribui para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis. Para chegar aos resultados foi feita uma pesquisa no cardápio no mês de junho do corrente ano, através do qual foi possível pesquisar informações nutricionais de cada alimento servido e comparar esses dados com valores de referência. Além do mais, deve-se perceber a escola, por vezes, como o único ou principal local onde a criança e/ou adolescente terá acesso a uma alimentação rica e variada, uma vez que em alguns casos as famílias dos alunos não possuem condição financeira de ofertar aos filhos alimentos que atendam de maneira correta as demandas nutricionais dos mesmos. Dessa maneira fica evidente o importante papel da alimentação escolar.

Palavras-Chave: Alimentação Escolar. Macronutrientes. Micronutrientes.