



ESCOLHA A
ESCOLA DO
SEU **FILHO** 2026



Brasília, domingo, 27 de setembro de 2026 • CORREIO BRAZILIENSE 33

Saúde no prato das crianças

Com a rotina corrida, ofertar alimentos naturais para os filhos, muitas vezes, torna-se um desafio. As escolas entram como aliadas dos pais nesse processo

ANA MILETTI*

Ofertar uma alimentação infantil saudável, em meio a um mundo repleto de ultraprocessados atrativos, torna-se cada vez mais complexo. Salgadinhos, refrigerantes e doces são formulados para despertar o desejo nas crianças, que passam a ter cada vez menos contato com alimentos naturais e não processados. O papel dos pais e da escola numa rotina alimentar nutritiva é essencial.

A nutricionista Maíra Mazoto, gerente de saúde em obesidade do Instituto Desiderata, explica como a alimentação dos responsáveis impacta a das crianças: “As escolhas são influenciadas pelo ambiente, pelo que está disponível, acessível e é oferecido diariamente. A criança passa uma parte importante do dia na escola, e aquilo que está disponível nesse espaço também influencia suas escolhas. Por isso, a escola tem um papel fundamental na construção de hábitos saudáveis”.

Nesse contexto, o fortalecimento do vínculo entre a criança e a comida deve estar presente no ambiente escolar, com atitudes voltadas para o processo de introdução e diversificação alimentar. “Hortas escolares e

ações de educação alimentar e nutricional também ajudam a aproximar os menores dos alimentos e a fortalecer uma relação positiva com a comida”, acrescenta Maíra.

Com esse olhar diferenciado, o Centro Educacional Brink Kids, em Vicente Pires, adota uma proposta didática e nutricional que alia a oferta de refeições baseadas em alimentos naturais a atividades pedagógicas sobre alimentação.

Gisele Pontes, diretora e mantenedora da instituição, explica que a oferta de café da manhã, almoço, lanche e jantar, com cardápios variados, estimula a aceitação de novos sabores. “Vemos crianças que chegam aqui com certa dificuldade para consumir determinados alimentos. Tentamos introduzi-los de maneiras diferentes ou até de forma disfarçada no meio da proteína, como é o caso de legumes e vegetais.”

Mão na massa

Ela esclarece que uma das estratégias usadas é dar um toque lúdico a pratos comuns. “Oferecemos tapioca como uma das opções. Como sabemos que alguns alunos têm resistência, adicionamos beterraba ou couve para deixá-la rosa ou verde.

Ana Miletti/CB/D.A Press



Daniele e Thiago, pais de Esther, alegram-se ao ver o entusiasmo da filha no Dia da Fruta

O que diz a lei

No Distrito Federal, a Lei Distrital nº 5.146/2013 e o Decreto nº 36.900/2015 regulamentam e proíbem a venda de alimentos não saudáveis nas cantinas das escolas públicas e privadas. É vedada a comercialização no ambiente escolar, entre outros produtos, de frituras, balas, chicletes, chocolates, biscoitos recheados, refrigerantes e outros itens com alto teor de sódio, gordura ou açúcar. Enquanto é permitida a venda de frutas, legumes e verduras; suco natural ou de polpa de fruta (100% fruta), sanduíches naturais e outros ricos em fibra e nutrientes.

Assim, os pequenos acham que é algo superdiferente”, detalha.

Além da oferta de alimentos nutritivos e sem leite, explica Gisele, a escola desenvolve projetos práticos. “Temos uma cozinha experimental na qual os alunos colocam a mão na massa e aprendem a preparar receitas como sanduíche natural e bolo. Além disso, toda quarta-feira promovemos o Dia da Fruta, em que pedimos aos pais que enviem uma opção para ensinarmos a importância e a diversidade desses alimentos.”

Gisele ressalta que, embora o papel da escola seja essencial, os responsáveis devem reforçar esse incentivo em casa, já que os filhos tendem a espelhar os hábitos dos pais. “Realizamos duas palestras anuais com os pais para que eles compreendam a importância de a escola estar lado a lado com eles. Sabemos da praticidade do alimento industrializado, mas a

comida saudável tem que ter seu lugar no dia a dia.”

Pais de Esther Gonçalves, de 3 anos, o tatuador Thiago Marques, 37, e a auxiliar administrativa Daniele Raniele, 33, notam a evolução da filha, em relação à alimentação. “Vemos que o cardápio é diferenciado e o tempero é muito saboroso. Além disso, comer junto com um amigo faz com que eles entrem em uma competiçãozinha e não deixem nada no prato. Essas coisas estimulam a criança a comer comidas que não aceitava em casa”, relatam.

A mãe se alegra ao ver o entusiasmo da filha com a rotina escolar, especialmente no Dia da Fruta. E Esther finaliza, convicta: “Minha comida favorita daqui é o macarrão, e sempre quero levar para os meus pais quando tem na escola!”

* Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte