“Uma cantina escolar deve ter como missão a promoção de saúde a partir da oferta de alimentos saudáveis, saborosos e de excelente qualidade, aliados à educação alimentar e nutricional. A mesma deve fornecer e/ou comercializar produtos de alta qualidade nutricional, de preferência os de fabricação própria, sem adição final de conservantes e com a melhor composição nutricional possível, por fim e mais importante, uma cantina escolar não pode ser deseducativa!”

**Porque o lanche escolar é tão importante?**

A hora do lanche na escola certamente é um dos momentos mais esperados pelos alunos, pois é um período de socialização, onde há trocas de experiências, risos, aprendizados e diversão.

Mas o momento do lanche, vai muito além disso tudo, ele é na verdade parte importante da rotina de vida saudável da criança/adolescente, isso, porque o lanche escolar representa 200 refeições durante um ano letivo, em 15 anos, serão em média 3.000 refeições feitas na escola. De fato, não é algo que podemos subestimar!

O contato diário com excesso de açúcares e aditivos ou uma alimentação baixa em nutrientes pode levar a alguns sintomas como: agitação, sono, falta de energia, disbiose intestinal e mais uma porção de distúrbios graves, o que pode impactar diretamente no rendimento escolar da criança/adolescente.

Já uma alimentação adequada e nutritiva vai contribuir para o aprendizado, estimular o raciocínio, a memória e garantir toda a energia que a criança precisa para se desenvolver e evoluir também, no âmbito escolar.

Por entender e se preocupar com o estado nutricional dos seus alunos, desde o ano de 2022, a Escola da Gente implementou o programa nutricional “Nutrir & Semear: plantando a sementinha da alimentação saudável nas escolas!”, que tem como principal objetivo trabalhar a educação nutricional dos alunos através de um cardápio balanceado, nutritivo, diversificado, divertido e saboroso, sim, tem como um lanche ser saudável e gostoso ao paladar infantil!

**VAMOS JUNTOS PLANTAR A SEMENTINHA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NESTA GERAÇÃO!**