**NOTÍCIAS NUTRICIONAIS**

**INFORMATIVO 01/2018**

**NA HORA DA ALIMENTAÇÃO, PROFESSORES SÃO REFERÊNCIA PARA CRIANÇAS**

Com o objetivo de alertar os professores sobre como eles orientam os alunos em questões relacionadas à alimentação e perda de peso, a nutricionista e conselheira do Conselho de Alimentação Escolar do Município de São Paulo (CAE-SP), Mariana Gori, realizou uma pesquisa com 55 docentes mulheres da educação infantil e ensino fundamental I de escolas privadas das classes sociais A e B. Inédito no Brasil, o estudo, intitulado Conhecimento, crenças, atitudes e comportamentos relacionados ao controle de peso de professores de escolas privadas de São de Paulo, apontou que 89% das entrevistadas estão insatisfeitas com a imagem do corpo e que acabam influenciando de maneira negativa os hábitos alimentares das crianças. “Há professores que aconselham os alunos – principalmente os com excesso de peso – de modo incorreto, sugerem padrões de beleza e classificam alimentos como proibidos e permitidos. As crianças têm os professores como ídolos. É muito importante que os docentes sejam instruídos a como se comunicar e saibam sobre sua importância na vida dos alunos”, salienta a nutricionista.

Um exemplo mostrado no estudo é o caso de alunos com excesso de peso. Apenas metade das participantes aconselharia a criança a fazer mais atividades físicas, sendo que 20% orientariam o aluno a não comer quando estivesse triste e 25% indicariam comer somente alimentos de baixas calorias. “Quando isso acontece, as crianças vão desenvolvendo medo e uma preocupação desnecessária desde cedo em relação aos alimentos e ao corpo. Podem desenvolver comportamentos não saudáveis e de risco para transtornos alimentares, como a anorexia, bulimia e compulsão alimentar”, alerta Mariana.

Mais da metade das professoras relatou que segue um estilo próprio de dieta, ingerindo comprimidos e laxantes, aposta em dietas da moda descritas em revistas ou tenta manter a mente ocupada para evitar comer. A pesquisa mostrou outro hábito inadequado: 96% das docentes acreditam que beber água antes das refeições ajuda a preencher o estômago e, logo, a comer menos. “A escolha por esses métodos é, em muitos casos, resultado da busca por informações na mídia, devido à pressão para ter um ‘corpo perfeito’, que acaba influenciando o comportamento e pode levar a transtornos alimentares”, adverte.

De acordo com a profissional, esses resultados revelam que é necessário trabalhar, principalmente, a autoestima das professoras. “Elas precisam fazer as pazes com o próprio corpo e com a comida”, orienta. “Precisam saber as necessidades de cada uma e buscar orientação profissional”, observa.

Texto da edição nº 15 da Revista CRN3./ 2018