



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Estela Adriana dos Santos Canabarro¹
Ana Júlia Peres Pinto²
Júlia Moraes Dela Giustina³
Kezia Suellen Pereira da Luz⁴
Samuel Moraski Buzatta⁵
Sandy Ryler Galdino Cardoso⁶

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Linguagens e suas tecnologias

1. Introdução:

Neste trabalho procurou-se analisar os benefícios da alimentação saudável no desenvolvimento humano, quais alimentos realmente são saudáveis e quais as mídias tentam impor como saudáveis. Trabalhamos na disciplina de Projeto de Vida com os objetivos de conhecimentos gerais sobre alimentação, refletir como uma alimentação saudável interfere para o bom funcionamento do organismo humano.

O desenvolvimento humano está diretamente ligado aos hábitos alimentares de cada indivíduo. Uma alimentação adequada e balanceada desde o início da vida possui papel fundamental na garantia de um melhor crescimento físico e mental, tornando-se extremamente importante para o desenvolvimento ideal, manutenção da saúde e prevenção do aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes,

¹ Estela Adriana dos Santos Canabarro, (professor).

² Ana Júlia Peres Pinto, (estudante)

³ Júlia Moraes Dela Giustina, (estudante)

⁴ Kezia Suellen Pereira da Luz, (estudante)

⁵ Samuel Moraski Buzatta, (estudante)

⁶ Sandy Ryler Galdino Cardoso, (estudante)



doenças cardíacas e câncer, promovendo, através disso, uma expectativa de vida maior e melhor ao futuro adulto (OGATA et al., 2018).

A alimentação é essencial para a promoção da saúde, é ela que propiciará ao organismo as condições necessárias para seu completo desenvolvimento e amadurecimento. A boa alimentação requer cuidados e hábitos saudáveis que devem iniciar nos primeiros anos de vida. Sabemos que seguir uma vida mais equilibrada e uma alimentação mais saudável é algo que envolve a mudança de hábitos diversos, disciplina e persistência. E um dos primeiros passos para quem está em busca dessa vida saudável está relacionado com fazer boas escolhas alimentares.

É importante estar atento também àqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde. Alimentos ultraprocessados, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gordura e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos fazer o consumo excessivo de produtos que podem causar danos ao organismo.

Podemos considerar que melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde. Verduras, legumes e frutas, por exemplo, são ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, que estão relacionados com a prevenção de várias doenças. Outra dica importante é comer a tradicional combinação de arroz e feijão, um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. Leites e derivados também são importantes, pois fornecem cálcio, um sal mineral importante para o fortalecimento dos nossos ossos."

2. Procedimentos Metodológico:

Primeiramente iniciamos o trabalho com um questionário sobre o que os alunos entendiam sobre uma alimentação saudável, após esse questionário confrontamos ideias sobre esses conhecimentos prévios. Mantemos um diálogo para enfatizar que o trabalho não seria um julgamento sobre os modos alimentares nem tampouco exigir mudanças com relação a dietas. Porque o objetivo do trabalho era conhecer um pouco sobre alimentação saudável e como as mídias às vezes tentam nos vender certos alimentos como saudáveis e na verdade não são.

Para continuação do trabalho, analisamos a barra de cereal de diversas marcas com o objetivo de responder a questão: a barra de cereal é realmente saudável? Para essa



respostas foi analisado o rótulo, as informações nutricionais, observado a quantidade de açúcares, tipos de açúcares e tamanho do produto, ingredientes adicionados.

Para finalizar os alunos formularam uma cruzadinha sobre alimentação saudável e não saudável. Depois de pronta foi trocado as cruzadinhas nos grupos e respondidas. Enfim podemos refletir como uma alimentação saudável contribui para o nosso bem estar.

3. Resultados e Discussões

Podemos ponderar que obtemos ótimos resultados quanto a conhecimentos e compartilhamentos de ideias. Os educandos entenderam a importância do trabalho e da alimentação saudável no nosso cotidiano. Podemos refletir como a escolha de bons alimentos interferem quanto a prevenção de doenças. E também a importância de observar o rótulo dos produtos, quantidade de açúcares e tabela nutricional.

4. Conclusão

Concluimos que conhecer sobre uma alimentação saudável nos possibilita fazer boas escolhas alimentares, ter bons hábitos alimentares e prevenir doenças futuras. A aprendizagem sobre alimentação também integrou a turma para uma educação inclusiva e assim, houve compartilhamento de conhecimentos.

5. Referências

OGATA, Beth et al. Nutrição na infância. In: MAHAM, L. K.; RAYMOND, J. L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 14ª edição. Rio de Janeiro: ED. Elsevier, 2018.

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>