

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Anderson Luis de Godoy Almeida
Emanuel dos Santos Paz
Gabriel Oliveski Paz
Leonardo Vidmar
Maria Luiza Costa
Wesley Pascoal Fim

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Vida, saúde e ambiente

A alimentação saudável é aquela que oferece ao corpo os nutrientes necessários para o seu bom funcionamento, permitindo que o indivíduo tenha uma saúde equilibrada e uma boa qualidade de vida. No entanto, manter uma alimentação saudável não é uma tarefa fácil, não basta apenas consumir saladas e evitar gorduras. Uma alimentação saudável existe quando há uma ingestão balanceada de nutrientes e vitaminas, considerando uma correta proporção de consumo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras entre outros.

Quando se fala em alimentação saudável logo se pensa que é só comer verduras, legumes e frutas, mas não se resume a apenas isso. Uma boa alimentação é aquela que consiste em uma dieta que priorize os grupos alimentares que fazem bem para o ser humano, como por exemplo: cereais, proteínas, sementes, as próprias verduras e legumes, entre outros.

Sabendo disso, muitas pessoas não conseguem ter uma boa alimentação, isso se dá por conta de não terem tempo para comerem e assim optarem por comidas rápidas, por exemplo, fast foods. Além disso, não terem tido uma boa educação alimentar durante a infância, também pode acarretar nessa má alimentação, o estilo de vida de inúmeros cidadãos também é um grande fator.

Portanto, fica evidente que uma alimentação saudável vai muito além do simples consumo de vegetais e frutas. É um equilíbrio complexo entre os diversos grupos alimentares que fornecem os nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do corpo. A busca por uma alimentação equilibrada pode ser desafiadora devido a várias razões, como a falta de tempo, influências do ambiente e a ausência de educação alimentar adequada. No entanto, reconhecer a importância de uma dieta balanceada e suas repercussões na qualidade de vida é o primeiro passo para implementar mudanças positivas. Investir em conscientização, planejamento e escolhas inteligentes no dia a dia pode conduzir a uma saúde aprimorada e a um bem-estar duradouro. Ao priorizar uma alimentação que respeita as necessidades do corpo e promove um estilo de vida saudável, os indivíduos têm a oportunidade de colher os benefícios de uma vida mais plena e energética.

7ª MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica

1ª Mostra de Extensão Unijuí

O Protagonismo Estudantil em Foco

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



Educação
nas Ciências
MESTRADO E DOUTORADO
UNIJUI



Referência: https://www.metamucil.com.br/pt-br/saude-e-wellness/importancia-dos-alimentos-ricos-fibra/?gclid=Cj0KCQjwrfymBhCTARIsADXTabnA4gRghxZLQ76a3tk4bH1BAbWZrI9y2JcHkt6Ej89Mf7bKAV6MEjQaAirQEALw_wcB