

Semeando sabedoria, colhendo nutrição!

STÉFANY DOS SANTOS RODRIGUES
KALIANY VICTORIA ARAÚJO BARROS
LUIZA DE FÁTIMA ALVES GRINGS

Renata Fetter; Pamela Regina Pastorio



O PROJETO É O PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DE UMA ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL, QUE FOI ABALADA E MODIFICADA EM MUITAS FAMÍLIAS DEVIDO AO ENSINO REMOTO E A NOVA ADAPTAÇÃO ESCOLAR.

Problema de Pesquisa

Por que não podemos comer doces todos os dias?

Hipóteses

- Pode dar dor na barriga;
- Ficar “ gordinho”;
- Estragar os dentes;
- Ter doenças.

Objetivo

Entender a importância de uma alimentação equilibrada, proporcionando uma vida saudável, assim conhecendo os variados tipos de alimentos e suas funções.

Justificativa

Nos dias atuais, vivemos em meio a correria de nossas rotinas diárias, resultando em alimentações rápidas e industrializadas. Percebendo à vontade dos alunos em comer doces diariamente, e também partindo da curiosidade deles em saber o porquê de não poder consumir doces todos os dias, fez-se necessário trabalhar a importância de termos uma alimentação saudável, em que podemos comer de tudo, mas de forma equilibrada.

Metodologia

Realizaremos inúmeras atividades que envolvam a importância de termos uma alimentação saudável, o sentido que isso tem para vivermos bem e melhor. Faremos receitas e degustações, gráficos e pesquisas com os pais sobre a nossa rotina alimentar. Assistiremos vídeos explicativos com profissionais da saúde que contribuirão para esse processo saudável.

Realizaremos uma horta em nossa escola com plantação de temperos, verduras e legumes, escolhidas pelos alunos. Implantaremos o dia da “ porcaria”, o dia livre para trazer um lanche, que será na sexta-feira.



FONTE: ARQUIVO PESSOAL PROFESSORA RENATA FETTER

Conclusões

É importante colocar em prática todo o trabalho realizado até aqui sobre adquirirmos bons hábitos alimentares, pois a rotina mudou devido a pandemia, porém aprendemos de maneira lúdica o quanto é prejudicial a nossa saúde consumirmos muitos doces e produtos industrializados. Agora é preciso construir uma nova organização alimentar, contribuindo para a nossa saúde.

Referências

LEVERTON, R.M. Healthy. Journal American Dietary Association.,v. 64, p. 17-18, 1974

ALMEIDA, S. S. NASCIMENTO, P. C. BD. QUAJOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. Rev. Saúde Pública, vol. 36, nº 3, São Paulo, 2002.

PELEGRINE, A, Silva DAS, Silva AF, Petroski EL. Insatisfação corporal associada a indicadores antropométricos em adolescentes de uma cidade com índice de desenvolvimento humano médio a baixo. Ver.Bras.Ciênc. Esporte 2011; v. 33,nº 3, p. 687-698.

CHALITA, M. A. (2013). A resposta da escola na prevenção da obesidade no estado de Alagoas: Estudo centrado em escolas do ensino médio da cidade de Maceió. Porto: M. A. Chalita. Dissertação de Doutorado apresentada à faculdade do Desporto da universidade do porto. Disponível em:< <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/67091/2/3803.pdf>

CHALITA, M. A. (2013). A resposta da escola na prevenção da obesidade no estado de Alagoas: Estudo centrado em escolas do ensino médio da cidade de Maceió. Porto: M. A. Chalita. Dissertação de Doutorado apresentada à faculdade do Desporto da universidade do porto. Disponível em:< <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/67091/2/3803.pdf>>

HÉRNANDEZ, J. C. Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, A. M.; DIEZ GARCIA, R. W. (orgs.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.