

Alimentação Saudável

Instituição: EMEF São Miguel

Cidade: Minas do Leão/RS

Autores:

Professor: Joselaine Silva da Silva

Alunos: Caio Raíra Andrade Amaral, Aléxia Vitória Silva dos Santos.

Série/Ano: 2º ano

O presente Projeto está em desenvolvimento desde o dia quatorze de junho deste ano, com o objetivo de estimular os alunos aos bons hábitos alimentares e sobre a importância da alimentação variada.

O mesmo foi iniciado a partir da montagem de uma mesa de alimentos e lanches trazidos pelos alunos. Assim, ocorreu a classificação e discussão sobre a importância dos mesmos (frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, leite, derivados e bebidas). Através dos lanches ditos gostosos (refrigerante, salgadinhos, bolachas recheadas), refletimos sobre os alimentos citados, que se consumidos em excesso são prejudiciais à saúde. Demonstrou-se, através da pirâmide alimentar, que os nossos músculos, pele, ossos são compostos por substâncias retidas dos alimentos, desde que estavam na barriga da mãe, os quais são responsáveis pelo crescimento, desenvolvimento, energia e saúde.

Preparamos e pesquisamos pratos divertidos e receitas saudáveis, e, após, montamos cadernos de receitas. Deste modo, aprendemos que devemos comer o suficiente e sem pressa, evitar frituras e consumir mais verduras nas principais refeições. Através das hortinhas de PET, conscientizamos sobre a importância de consumir alimentos diretos das mesmas, sem agrotóxicos. Assim, vamos até o final do ano letivo aprendendo e nos reeducando para uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação, consumo, reeducação.