

Alimentação Saudável e Qualidade de Vida

Instituição: EMEF Domingos Saraiva

Cidade: Palmares do Sul/RS

Autores:

Professor: Mari Giovana dos Santos Gomes

Alunos: Andriago Silva da Silva e Chiara Lopes de Moraes

Ano/Série: 5º Ano

O projeto “Alimentação Saudável e Qualidade de vida” tem como objetivo abordar e discutir assuntos relacionados à alimentação saudável, bem como analisar a informação nutricional contida nas embalagens dos alimentos.

Sabe-se que a alimentação balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psicológico e social das crianças, pois uma nutrição inadequada compromete a aprendizagem. A escola exerce papel fundamental na formação dos hábitos alimentares, visto que ocupa praticamente um terço da vida ativa do aluno. Portanto, ensinar às crianças a importância de uma alimentação equilibrada é o caminho para que elas saibam fazer escolhas alimentares corretas que venham a lhes favorecer não apenas diante de algum problema específico de saúde.

A parceira família/escola é de suma importância para que haja essa conscientização e, para realização deste projeto, fez-se necessária uma pesquisa com pais e alunos, com dados descritivos relacionados à alimentação saudável e qualidade de vida, com questionamentos, reflexões e sugestões de práticas benéficas de uma nutrição equilibrada.

Os envolvidos tiveram oportunidade de fazer e degustar lanches e sucos naturais, utilizando o alimento em sua totalidade, usando recursos disponíveis na escola, sem desperdício, reciclando e respeitando a natureza, alimentando-se bem.

Alimentação saudável é um compromisso de todos nós.

Palavras-chave: Alimentação, saúde, vida.