



NUTRIÇÃO: ESCOLHAS ASSERTIVAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL - UM ESTUDO CIENTÍFICO NO CONTEXTO ESCOLAR

Ana Clara Brittes, Colégio Santa Maria Minas, clarabrittes43@gmail.com
Caroline Assis, Colégio Santa Maria Minas, caroldemarqui2018@gmail.com
Elysa Santos, Colégio Santa Maria Minas, elysasantos1105@gmail.com
Luiz Filipe Guimarães Martins, Colégio Santa Maria Minas, luizzfilipeguimaraes7@gmail.com
Maria Eduarda Silva, Colégio Santa Maria Minas, mariaeduardasilva150708@gmail.com

Categoria: D

Palavras-chave: Nutrição; saúde; alimentação saudável; escola.

Resumo expandido

O projeto “Nutrição: escolhas assertivas para uma vida saudável - um estudo científico no contexto escolar” tem como objetivo entender a relação entre os hábitos alimentares dos estudantes e seus impactos na saúde e no desempenho escolar. Acreditamos que a alimentação tem grande influência na disposição, na concentração e até no humor dos jovens. Para comprovar isso, aplicamos um questionário aos alunos do ensino médio do Colégio Santa Maria Minas Contagem, com idade entre 15 e 18 anos.

Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes reconhecem a influência da alimentação em seu dia a dia, principalmente na disposição para as aulas e no rendimento escolar. Muitos relatam que sentem falta de energia ou dificuldade de concentração quando não se alimentam de forma adequada. Também foi possível perceber que, mesmo tendo informações sobre o que é uma boa alimentação, parte dos alunos ainda faz escolhas menos equilibradas, principalmente pela pouca oferta de opções mais saudáveis dentro da escola.

Quando questionados sobre melhorias, grande parte dos estudantes destacou a importância de ampliar as opções da cantina, adicionando



alimentos mais nutritivos e variados. Também apareceram ideias como palestras educativas, campanhas de conscientização e redução da oferta de ultraprocessados. Esses dados reforçam o papel central na formação de hábitos alimentares mais conscientes, podendo incentivar ações entre alunos, professores, familiares e a própria cantina.

Concluimos que incentivar melhores escolhas alimentares dentro do ambiente escolar não contribui apenas para a saúde física e mental, mas também melhora o aprendizado, a convivência e a qualidade de vida dos estudantes. Assim, este projeto busca mostrar à comunidade escolar a importância da nutrição e mostrar que pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para o futuro dos jovens.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

RAMOS, Flávia Pascoal; SANTOS, Lígia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. **Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, V. 29, n. 11, p. 2147-2161, nov. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00170112>. Acesso em: 12 jun. 2025.



13^a FEBRAT
