

ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA, UMA BOA PEDIDA!

ODS 2.1

Jaqueline Adriana de Toledo Sanhueza (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Álvaro Martim Almeida de Souza (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Antonella Ribeiro Smegal Braga (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Davi Franco Rodrigues (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Helena Barreto Carreira de Lima (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Henri Ferreira Campos (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Isabelle Maximiano de Carvalho Brito (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Julia Mendes Denez (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Luisa da Cunha Conceição (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Marina Pedroso Galvão (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Marina Pereira dos Santos Ramos (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)
Miguel Ferreira Pereira (Escola de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi)

A alimentação saudável, baseada numa dieta rica e variada em nutrientes, é um dos requisitos recomendados por médicos e nutricionistas a fim de se manter um bom funcionamento do corpo e uma boa saúde ao longo da vida. Para desenvolver e consolidar hábitos alimentares adequados é fundamental conhecer sobre os alimentos e seus nutrientes. O objetivo do presente trabalho é promover o reconhecimento da importância de uma alimentação saudável para o crescimento e a prevenção de doenças, bem como estimular a modificação de alguns hábitos alimentares e também sensibilizar sobre o problema da má distribuição de alimentos à população brasileira. As atividades se iniciaram com uma roda de conversa sobre o tema e os alunos foram estimulados a refletir como são seus hábitos alimentares e a compartilhar quais alimentos costumam ingerir nas refeições do dia a dia e também expor seus conhecimentos a respeito de como é composta uma alimentação saudável e equilibrada e se todas as pessoas podem se alimentar bem. Em continuidade, estudaram textos, realizaram pesquisas, apreciaram vídeo aulas e realizaram atividades sobre a origem dos alimentos, grupos alimentares e nutrientes presentes nas variedades de alimentos. Após essas etapas e com seus conhecimentos ampliados, confeccionaram um prato saudável, nutritivo e equilibrado com massinha de modelar e fizeram uma apresentação explicando sobre os nutrientes. Também tiveram um dia especial com um delicioso piquenique composto por lanches saudáveis, o que gerou uma indagação sobre as opções oferecidas na cantina da escola, assim iniciou-se uma pesquisa com os alunos das outras turmas a fim de descobrir quais seriam os lanches saudáveis mais pedidos, fizeram um gráfico com os dados obtidos e entregaram na cantina. Com a família, cada aluno realizou em casa uma receita com alimentos nutritivos, a qual compôs um caderno

de receita saudável que foi compartilhado entre a turma. Tiveram uma aula especial com os alunos do curso de Nutrição. Por fim, confeccionaram cartazes a fim de realizar uma campanha de arrecadação de alimentos em benefício do Lar de idosos São Francisco de Taubaté. Ao longo das atividades e pesquisas percebeu-se a ampliação do conhecimento e os alunos passaram a ser capazes de montar uma refeição equilibrada já que aprenderam a classificar os alimentos nos três grupos, compreenderam que o hábito da alimentação saudável também está vinculado ao lanche escolar e houve relatos dos pais sobre os alunos estarem experimentando alimentos que antes se negavam. Percebeu-se também que ficaram muito satisfeitos em poder contribuir com a dieta saudável dos idosos do asilo. Assim, o trabalho oportunizou a real conexão entre o conhecimento teórico e a prática, que se espera repercutir para a vida toda.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Nutrição; Dieta equilibrada.