

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTABILIDADE: CUIDANDO DO CORPO E DO PLANETA ODS (15)

Lucas Rafael da Silva Santos (E.M.E.F. Professor Ernani Giannico)
Raul Morgado Gouvea (E.M.E.F. Professor Ernani Giannico)
Vanessa Senóbio Camargo Bitencourt (E.M.E.F. Professor Ernani Giannico)

A má alimentação tem se tornado um dos maiores desafios para a saúde infantil, ocasionando problemas como obesidade, diabetes precoce, colesterol elevado e outras doenças associadas ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Além dos riscos à saúde, esse padrão alimentar também gera impactos ambientais negativos, relacionados à produção, transporte e descarte de produtos industrializados, que demandam alto consumo de energia e recursos naturais. Nesse sentido, práticas alimentares mais equilibradas e sustentáveis são fundamentais, pois promovem não apenas o bem-estar individual das crianças, mas também a preservação do meio ambiente, contribuindo para a construção de hábitos mais conscientes desde a infância. Com esse propósito, foi desenvolvido o projeto **“Alimentação Saudável e Sustentabilidade: Cuidando do Corpo e do Planeta”**, que teve como objetivo principal sensibilizar os alunos do Ensino Fundamental I quanto à importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis aliados a escolhas sustentáveis no cotidiano. A metodologia adotada foi organizada em três etapas complementares. A primeira consistiu no levantamento dos hábitos alimentares dos estudantes, acompanhado de rodas de conversa para discutir os riscos do consumo frequente de alimentos ultraprocessados e os benefícios de uma alimentação baseada em produtos naturais e frescos. A segunda etapa contemplou oficinas práticas, com elaboração de receitas utilizando cascas, talos e sementes, bem como a implantação de hortas em recipientes recicláveis, incentivando o aproveitamento integral dos alimentos e a reutilização de materiais. Já a terceira etapa envolveu a criação de cartazes, vídeos e apresentações, que possibilitaram a socialização do aprendizado com toda a comunidade escolar. Como resultados, observou-se maior interesse dos alunos em práticas alimentares conscientes, maior valorização de alimentos naturais e locais, além de engajamento em ações de redução do desperdício. Dessa forma, o projeto demonstrou que a integração entre saúde e sustentabilidade, associada a metodologias participativas, configura-se como estratégia eficaz para formar cidadãos mais críticos, responsáveis e comprometidos com seu bem-estar e com o cuidado do planeta.

Palavras-chave: Alimentação saudável; sustentabilidade; educação ambiental; reaproveitamento; horta escolar.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



MONTEIRO, Carlos Augusto et al. NOVA. A classificação dos alimentos em relação ao grau de processamento, uma proposta para orientar escolhas alimentares mais saudáveis. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.