

II CONGRESSO DE REDES INTERNACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Eixo VI - SAÚDE

TÍTULO: A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DE FORMA SUSTENTÁVEL

Autores:

Ovídio Mário Luís César. (Universidade do Namibe-Angola)
ORCID N°: 0000-0002-8115-1454 EMAIL: suluvika@gmail.com

Laurinda Nancali Hangula César, ((Universidade do Namibe-Angola)
ORCID N°:0009-0006-3301-585X EMAIL: aurindacesar24@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho é o resultado de uma investigação desenvolvida nas escolas da Zip nº3 do Município de Moçâmedes, como objectivo: propor actividades que visam contribuir para o desenvolvimento de hábito alimentares saudáveis a partir de uma educação alimentar sustentável. Visto que a alimentação é uma dos aspectos de grande importância para a saúde e a vida, e a escola é o local adequado para o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e valores para toda a vida, para o efeito, foi desenvolvida uma pesquisa de natureza descritiva, com uma metodologia de enfoque qualitativa fenomenológica interpretativa, e apegando-se a métodos de nível teórico, empírico e matemático, aplicando um inquérito por questionário a professores, alunos, pais e encarregados de educação, demonstrando que por um lado os professores dificilmente utilizam acções didácticas para favorecer o desenvolvimento de uma educação alimentar dos alunos, e como consequência os alunos apresentam um fraco nível de conhecimentos sobre uma alimentação saudável, utilizam com frequência alimentos inadequados. Assim sugeriu-se acções didácticas desenvolvidas activamente por professor e alunos, com a intervenção dos familiares e para favorecer o desenvolvimento de uma educação alimentar sustentável, pois uma boa alimentação influencia positivamente para o nosso presente e futuro.

Palavras-chave: PEA de Biologia; Educação alimentar; Actividades; Alimentação saudável e sustentável;