

**ALIMENTAÇÃO: CONSCIENTIZAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**  
ESCOLA ESTADUAL COMBINADO - COMBINADO – TO  
ANELICE MARQUES DE SOUZA

O projeto “Alimentação: conscientização para uma vida saudável”, tem o propósito de sensibilizar os alunos para uma alimentação saudável, colorida, que venha contribuir com o crescimento, aprendizagem e bem estar. Vem propondo diversas situações, que o professor pode utilizar para incentivar os alunos a manter uma alimentação saudável, balanceada, sendo também, oportunidades para as crianças conhecerem os tipos de nutrientes dos alimentos e sua importância no funcionamento do nosso corpo.

Com o intuito de atingir os objetivos foram realizados estudos sobre diversas vitaminas, sais minerais e a importância desses nutrientes em nosso corpo, além de atividades diversificadas: construção da pirâmide alimentar, exposição de alimentos que contenha vitaminas variadas, piquenique com alimentos saudáveis, apresentação de trabalhos pesquisados sobre o tema em estudo, relatórios sobre as aulas, produção textual, coquetel com frutas variadas e coreografia de músicas reforçando sobre a importância de uma boa alimentação. Esta metodologia despertou nos alunos o gosto pela leitura, o trabalho em grupo e o desenvolvimento de atitudes críticas e reflexivas que contribuiu para mudança de atitudes em relação ao consumo adequado dos alimentos.

O projeto visou conscientizar os alunos a consumir a merenda escolar, cujo cardápio é preparado com o apoio de nutricionistas contendo os nutrientes necessários para uma alimentação saudável, reduzindo o consumo excessivo de doces, refrigerantes, salgadinhos e frituras que são prejudiciais à saúde. Pois o que se percebe hoje em dia é que a maioria das pessoas, se alimentam mal, resultando num grande índice de doenças, principalmente em crianças. E eram constantes as reclamações dos alunos sobre dores de dente, de barriga e em alguns casos indisposição para realizar as atividades propostas.

Por fim, o projeto “Alimentação: conscientização para uma vida saudável” teve uma boa aceitabilidade e mudanças na vida alimentar da maioria dos alunos, pois eles se alimentam hoje, com consciência do que podem lhes fazer bem ou não. Ensinar as crianças a consumirem alimentos que proporcione um bom desenvolvimento do corpo e da mente, sensibilizando-os da importância de manter uma alimentação saudável.