



**VI FÓRUM DE
INTEGRAÇÃO**
AMAJARI - RORAIMA - 2017

**EMPREENDEDORISMO E
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL SUSTENTÁVEL**



Categoria: PBAEX

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

ORIENTAÇÃO SOBRE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS, PARA ESTUDANTES DO 6º ANO DA ESCOLA PEDRO ELIAS, EM BOA VISTA-RR

**Danielle Silva Rodrigues¹
Pedro Calheiros Ramos Filho²**

Considerando a importância de criar ações para favorecer a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que implicam em uma educação alimentar de maneira que os adolescentes levem isso para sua vida adulta e pensando na influência que a escola exerce na vida do estudante, foi desenvolvido o seguinte projeto com os objetivos de desenvolver estudo no ambiente escolar sobre a prática da alimentação saudável levando aos estudantes o conhecimento sobre o que é educação alimentar? Isso por meio de medidas educativas e nutricionais contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida dos mesmos. Buscando também a promoção da saúde e o despertar no aluno a forma saudável de conduzir sua alimentação, adquirindo bons hábitos alimentares que podem evitar futuros problemas de saúde, como também expor aos estudantes a importância de consumir alimentos naturais e saudáveis no seu dia a dia. Para a introdução do tema, foi feito com os alunos uma sondagem através de um questionário de perguntas ligadas ao tema, apontando hábitos alimentares, alimentos mais consumidos por eles em casa e na escola, Após isso foi feita uma série de palestras com recursos de multi mídia (vídeos e slides) explicando como é a alimentação saudável e quais as complicações que ocorrem por não se ter esse cuidado. Após as palestras fizemos a pesagem dos alunos para o conhecimento de seu peso, em seguida partimos para a elaboração de cartazes com a pirâmide alimentar. Ao longo do projeto os alunos das turmas trabalhadas ficaram impactados com a quantidade de informações obtidas sobre sua alimentação; pois grande parte deles faziam um alto consumo de macarrão instantâneo (miojo), refrigerantes, biscoitos, salgados na escola e sucos artificiais, notou-se também uma preocupação deles com seus familiares (avós, pai e mãe) que são hipertensos e diabéticos que faziam o consumo desses alimentos de forma indiscriminada, notou-se que os alunos estavam decididos a mudar sua alimentação, o que mostra que os objetivos foram alcançados, levando o conhecimento para os pais em casa, como: não comprar alimentos industrializados (biscoitos doces, macarrão instantâneo, refrigerantes, etc.), preferir sucos naturais, praticar atividades físicas o que torna satisfatório os resultados obtidos com o projeto.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Alimentos industrializados, Estudantes.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

¹Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista, ²Professor do IFRR/Campus Boa Vista.
Autor correspondente: dannizinharr_@hotmail.com