

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EEFM TEODORICO TELES DE QUENTAL

Genilson Barros Freires¹, Fernanda Rodrigues Maia², Cicero Magerbio Gomes Torres³, Norma Suely Ramos Freire Bezerra⁴

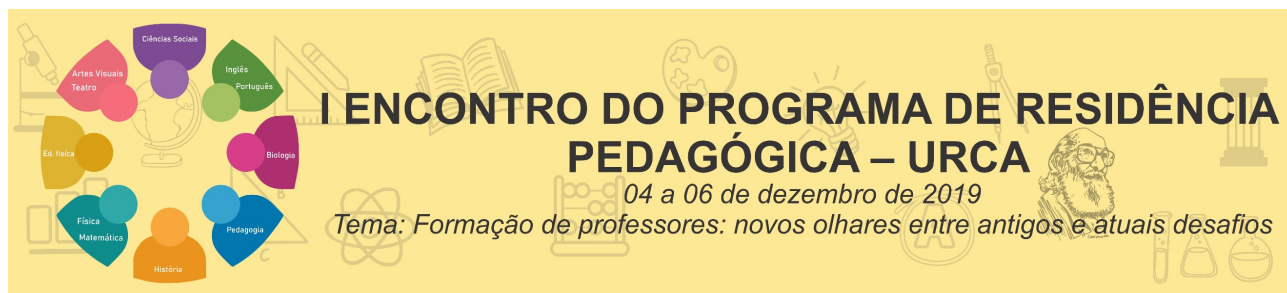
Resumo: É essencial uma alimentação saudável para adquirir qualidade de vida melhor, adotando hábitos que trazem benefícios para saúde. A alimentação é um ato voluntário e consciente. Ela depende totalmente da vontade do indivíduo e é o homem quem escolhe o alimento para seu consumo. A alimentação está relacionada com as práticas alimentares, que envolvem opções e decisões quanto a quantidade; o tipo de alimento que comemos; quais os consideramos comestíveis ou aceitáveis para nosso padrão de consumo; a forma como adquirimos, conservamos e preparamos os alimentos; além dos horários, do local e com quem realizamos nossas refeições. (RODRIGUES, ET AL 2007). Com isso, fez-se necessário Incentivar os alunos da EEFM Teodorico Teles de Quental a terem uma necessidade de uma alimentação saudável. No entanto, se alimentação ocorre de modo que não está adequado é preciso que haja incentivo de uma prática diferente e saudável. É um ato bem comum nos dias de hoje não se alimentar corretamente, com isso não se garante uma boa qualidade de vida. Nessa perspectiva é fundamental propiciar conceitos relativos ao tema. O projeto trata-se de uma pesquisa descritiva onde foi investigado se os alunos que fazem parte da EEFM Teodorico Teles de Quental tem uma alimentação saudável. Segundo Gil (1991) a pesquisa descritiva tem objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis. O projeto se desenvolveu durante o ano letivo de 2019 com a participação de um residente do programa Residência Pedagógica da Universidade Regional do Cariri-URCA com os alunos das turmas do 1º A e 1º B para assim obter conhecimento e produzi-lo. Foi aplicados questionários aos participantes para obtenção de dados para uso de estudo e com o consentimento dos alunos para avaliar a forma de alimentação dos mesmos. O desenvolvimento do projeto criou um despertar nos alunos envolvidos, no quesito que se refere a importância da alimentação saudável, foi evidenciado que os participantes durante alguns encontros se

¹Universidade Regional do Cariri, email: Genilsonbarrosfreires@outlook.com

²EEFM Teodorico Teles de Quental, email: fernandaafn@hotmail.com

³Universidade Regional do Cariri, email: cicero.torres@urca.br

⁴Universidade Regional do Cariri, email:norma.freire@urca.br



sensibilizaram e viram que realmente muitos dos alimentos consumidos são prejudiciais e relatam que precisam mudar aqueles hábitos. Para maior entendimento do tema foram construídos instrumentos nos encontros realizados como pirâmide alimentar, semáforo da alimentação e a televisão da alimentação. A escola é o local essencial para o desenvolvimento de intervenções que venham incentivar práticas de alimentação saudável para assim vivermos melhor. Em um dos momentos de regência teve uma discussão sobre a importância de alguns alimentos, revelando o perigo de outros e como afetam a nossa saúde, uma verdadeira troca de saberes. Portanto as ações feitas na EEFM Teodorico Teles de Quental por este projeto em relação a necessidade de uma alimentação saudável buscou antes de mais nada incentivar os alunos a terem uma boa alimentação para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Alimentação; Saúde; Educação Alimentar.