

//

EMTI JOSÉ BEZERRA DE MENEZES

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

FORTALEZA– CEARÁ

2024

EEMTI JOSÉ BEZERRA DE MENEZES

EQUIPE: LUIS,NAYANNE,VITORIA,SARAH
LUZ,PAULA,KELLY,BEATRIZ,CATHARYNA,

+

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Projeto de Pesquisa apresentado no Núcleo de Trabalho,
Pesquisa e Práticas Sociais – NTPPS, para o desenvolvimento
do aluno pesquisador na educação básica do Ensino Médio.

FORTALEZA – CEARÁ
2024

SUMÁRIO

1	Contextualização.....	x
2	Relevância.....	x
3	Questão Norteadora.....	x
4	Objetivos.....	x
5	Referencial Teórico.....	x

6	Metodologia.....	x
		
7	Resultados.....	x
		
8	Conclusão.....	x
		
9	Bibliografia.....	x
		
10	Apêndices.....	x
		

INTRODUÇÃO

CONTEXTUALIZAÇÃO:

A alimentação saudável pode ser definida como um padrão de consumo de alimentos que fornece todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis e fibras.

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.
<https://bvsms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/>

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio. Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade.
<https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>

RELEVÂNCIA DO TEMA

para saber o que os alunos gostam de comer, e se é saudável ?

Os alunos geralmente gostam de comidas práticas e saborosas, como sanduíches, pizzas, salgadinhos e doces. Muitos também curtem frutas, iogurtes e snacks saudáveis, especialmente se forem bem apresentados.

Quanto à saúde, isso pode variar bastante. Enquanto algumas opções são nutritivas, outras podem ser ricas em açúcares e gorduras. O ideal é incentivar uma alimentação equilibrada, misturando opções gostosas e saudáveis para que eles possam se alimentar bem e ainda aproveitar o que gostam!

PERGUNTA NORTEADORA: qual refeição os alunos mais gostam ,e qual os alunos acham mais saudável ?

Os alunos gostam mais das vitaminas de frutas, pão com patê, cuscuz com frango ou carne moída. eles acham saudável as principais comidas: salada de frutas, pão com patê, vitaminas e mingau.

OBJETIVO GERAL analisar a alimentação dos alunos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (Ações?)

REFERENCIAL TEÓRICO

Uma alimentação saudável na adolescência precisa ter cereais, pães, verduras, legumes, frutas, carnes, ovos, feijões, leites e derivados, óleos e gorduras saudáveis, açúcares e doces (com moderação)

obesidade na adolescência: Diferentes fatores podem contribuir para o excesso de peso, sendo os **hábitos alimentares** e o estilo de vida fundamentais para o controle do peso corporal. Ainda de acordo com a pesquisa Covitel 2023, o percentual de jovens que consomem regularmente verduras e legumes soma apenas 39,2% e somente 33,5% comem frutas com regularidade. (Fonte) ?

A manutenção de uma **alimentação saudável** está diretamente relacionada à melhoria da **saúde mental**. Isso inclui consumir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes e evitar o excesso de alimentos processados e açúcares refinados. Um plano alimentar saudável deve incluir:

- **Proteínas magras:** carne, peixe, ovos, feijão e legumes.
 - **Grãos integrais:** arroz integral, quinoa, aveia e pães integrais.
 - **Frutas e vegetais:** uma variedade de cores e tipos para garantir a ingestão de diferentes vitaminas e minerais.
 - **Gorduras saudáveis:** azeite de oliva, abacate, nozes e sementes.
- (FONTE ?)

METODOLOGIA: público alvo 1ªC, abordagem qualitativa ,entrevistas e questionários ,entrevista semiestruturada.

CRONOGRAMA

RESULTADOS

RESPOSTAS DAS ENTREVISTAS

FELIPE 1C

1- Colocar suco no almoço

- 2- Respeitar a fila
- 3- Não exagerar no prato.
- 4- 5 vezes.
- 5- A saúde.
- 6- O horário é importante.
- 7- Sim.

EDUARDA MELO 1C

- 1- Deveria melhorar a quantidade de sal e óleo, mais temperos, ter suco, não colocar macarrão na hora o lanche da manhã e da tarde
- 2- Comer mais salada, suco e não comer coisas gordurosas
- 3- Evitar o consumo de comida industrializadas, beber 2l de água e procurar se alimentar de alimentos ricos em carboidratos
- 4- Diariamente na escola eu só como uma vez, porém quando estou em casa eu como 3 vezes
- 5- É importante porque precisamos nos se alimenta saudavelmente
- 6- É importante termos horario de comer pois assim não teremos chance de comer impulsivamente
- 7- Sim, como muito

SARAH ELOY 1 C

- 1- Deveria mudar o mau humor, o tempero é insosso e sem gosto às vezes, e acrescentaria mais tempero, sucos. E que a gente deveria ter mais liberdade de colocar a própria comida
- 2- Ter mais organização na hora do almoço, ajustar a encanação, os pombos, a organização da limpeza das mesas, melhora a lavagem dos pratos e talheres
- 3- Comer o tanto certo, não colocar muita comida, não inventar de correr. Mais saladas, suco de fruta e tirar o óleo da carne
- 4- 3 vezes ou 5
- 5- Para mim ficar fortinha e crescer com saúde
- 6- Concordo com os dois, é bom comer direitinho e ter o horário certinho
- 7- Sim

MARIA GABRIELA 1 C

- 1-deveria melhorar o tipo de almoço que é servido, porque tem gente que às vezes não come ou tem alergia em relação a algum alimento.
- 2-o horário ser o certo que está no cardápio, questão de ter suco no almoço porque tem vezes que não tem como comer, ter organização melhor na fila do almoço e merenda.
- 3-Comer adequadamente as comidas, comer legumes e frutas, e não exagerar muito em questão de muita comida.
- 4-ela come 6 vezes por dia
- 5-ela come frutas e legumes sempre

Angelina Jessica da Silva, 16 anos, 1°C.

- 1- Ela acha que deveria melhorar o sal na comida, e colocar mais açúcar no café. Uma vitamina gostosa, suco de mais sabores.
- 3- Tendo suco e frutas todo dia.
- 4- 7 vezes
- 5- Me faz muito feliz comendo.
- 6- Quando sentimos fome.

7- Somente frutas

KLAUSON CORREIA 1C

- 1- fruta e suco
- 2 - sempre comer as fruta e saladas
- 3 - bota a mesma quantidade de todos os ingredientes que você vai comer
- 4 - 3 vezes
- 5 - a importância da alimentação saudável é levar uma vida equilibrada com nutrientes que ajudam na sua saúde
- 6 - o horário é sim importante porque temos um horário recomendado para nos alimentarmos
- 7 - sempre que estão disponíveis

ADRIELE 1C

- 1- acrescenta salada, melhorar na feijoadá
- 2- se alimentar bem
- 3- se alimentar bem
- 4- duas ou três
- 5- a saúde
- 6- sim
- 7- quando tem sim

CONCLUSÃO

BIBLIOGRAFIA (Fontes utilizadas)

ANEXOS E APÊNDICES

Questionário

PERGUNTAS:

- 1- Oque você acha que deveria melhorar na alimentação da escola? e o'que deveria acrescenta?
- 2- Que regras podemos aplicar no nosso dia a dia para termos uma alimentação saudável na escola?
- 3-Como ter uma alimentação equilibrada?
- 4-Quantas vezes por dias você come?
- 5-Qual a importância de uma alimentação saudável?
- 6-O horário das refeições é importante ou devemos comer quando estamos com fome?
- 7- Você come legumes e frutas na escola?