

SEÇÃO: Painel

ÁREA: Interdisciplinar

NÍVEL DO CURSO: Ensino Médio/Técnico

Alimentação x Saúde (IMC)

Rafael Lorenzetti, Flávia Elisa Lohmann, Cristiane Gasperini Galante, Angela Rocha Peruzzo
Escola de Educação Básica Dogello Goss
Ensino Médio
E-mail de contato: angela_rocha0501@hotmail.com

Em uma pesquisa feita na Escola de Educação Básica Dogello Goss de Concórdia, sobre os índices de massa corporal dos alunos, pode-se perceber que muitos alunos se encontram com o seu peso acima do nível normal para a sua faixa etária, pois quando um indivíduo está com seu IMC elevado ou abaixo do ideal, este pode adquirir diversas doenças, as quais, se não descobertas a tempo e tratadas corretamente, podem levá-lo à morte. Todos nós sabemos que uma alimentação saudável surte em grandes benefícios; esta inclui frutas, legumes, verduras e é claro que não podemos esquecer que fazer atividades físicas regularmente é imprescindível para manter um equilíbrio e prevenir doenças tais como: diabetes, osteoporose, depressão, doenças cardiovasculares e câncer, pois geralmente essas doenças são ocasionadas pela falta de nutrientes no organismo. Uma boa alimentação é importante para todas as pessoas, pois é a partir dos alimentos ingeridos que o organismo retira os nutrientes indispensáveis para se manter resistente às doenças. Dentre outros aspectos, uma alimentação rica deve possuir variedade, qualidade e moderação. Por meio deste projeto, pretendemos conscientizar os educandos a se alimentarem de uma forma saudável e, conseqüentemente, fazer com que eles façam parte do grupo de multiplicadores. Para tanto se criou a pirâmide alimentar, a qual apresenta alimentos que contém mais nutrientes e que devem ser ingeridos com mais frequência e os que devem ser ingeridos em menor quantidade por conterem valores exagerados de calorias. Tal pirâmide foi organizada com o objetivo de que todos tomem consciência e dessa forma tenham uma vida saudável. Durante o primeiro semestre 2013, foram feitas pesquisas diversas com o intuito de aprofundar o conhecimento nesta área. Foi enviado um questionário de caráter investigatório para toda comunidade escolar. Após esta atividade, foram desenvolvidos gráficos constando a altura e o peso de cada um, a partir dos quais conseguimos constatar que muitos de nossos colegas não possuíam uma alimentação saudável, o que possivelmente poderia interferir em seu desempenho físico e mental, principalmente em questões de saúde. A partir do exposto foram realizadas palestras para conscientizar e aprofundar os conhecimentos de toda a comunidade escolar. Algumas ações: murais com dicas de como manter uma vida saudável e, conseqüentemente, o bem estar físico e emocional; criação de horta, na qual os

alunos de todas as turmas, separados por grupos e no contra turno, farão plantações de legumes e verduras diversas, para serem utilizadas no lanche escolar. Essas práticas visam conscientizar a população em geral sobre os benefícios de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde. Felicidade