



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A ESCOLA ESTADUAL ANTÔNIO CANELA E O SUBPROJETO GEOGRAFIA/PROMOÇÃO DA SAÚDE CONTRIBUINDO PARA NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

Autor(es): Vanessa Tamires Ramos Souza, Iara Maria Soares Costa da Silveira

**INTRODUÇÃO:** O comportamento alimentar da criança e adolescente é influenciado pelo o convívio familiar ao escolar. As práticas alimentares são consolidadas durante a vida, especialmente na infância e adolescência. A escola é considerada um espaço privilegiado para as práticas de ações na promoção da saúde, com papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, onde as boas práticas alimentares são colaboradoras para a saúde respeitando a diversidade sociocultural e econômica com foco na sustentabilidade. **OBJETIVO:** Demonstrar por meio de ações e práticas aos discentes participantes da oficina a respeito da importância do consumo de alimentos considerados saudáveis, buscando conscientizá-los, quais são as contribuições dessa alimentação na promoção da saúde e os possíveis ganhos na melhoria da qualidade de vida dos seus usuários no seu espaço de vivência. **METODOLOGIA** Consistiu em revisão bibliográfica, palestras aos discentes do 7º ano do Ensino Fundamental da Escola Estadual Antônio Canela, à respeito dos ganhos nutricionais da alimentação saudável, além dos danos causados aos indivíduos que não a adotam. Para melhor compreensão dos participantes foi distribuído material didático, cartilhas temáticas, além de exibição de vídeos, voltados para o tema base, quando socializaram as informações e apreenderam na prática os passos de uma alimentação saudável. **RESULTADO:** A oficina foi dividida em quatro momentos. No primeiro abordaram-se sobre os conteúdos geográficos referentes ao tema, riscos do consumo de alimentos industrializados, benefícios da alimentação adequada conforme as orientações da pirâmide alimentar, relevância da introdução de hábitos alimentares corretos associando-os às atividades físicas. No segundo, realizou-se palestra com nutricionista do Hospital Universitário/ UNIMONTES, que sintetizou na prática os relatos anteriores, além dos danos causados aos indivíduos que não a utilizam, afora a distribuição das cartilhas. No terceiro, demonstrou-se a prática de manejo e a higienização dos alimentos, além da relevância da limpeza corporal, hábitos imprescindíveis na não contaminação dos alimentos. No último momento, os participantes ajudaram no preparo de sucos naturais, salada de frutas, potes de gelatina, entre outros, espaço de grande importância. **CONCLUSÃO:** Foi visível a reação positiva dos discentes participantes, pois tomaram conhec