



ESTUDO DE HÁBITOS ALIMENTARES: UMA PROPOSTA DE VIDA SAUDÁVEL Ensino de Ciências para a sustentabilidade

Natália Pinheiro Sommer*
Josiani Motta Pinto*
Mariana Mostardeiro*
Sumaia Martins*
Aline Fischer *
Eliane Fraga da Silveira**

Uma dieta saudável é composta por frutas e hortaliças que são fundamentais para a saúde. O consumo destes alimentos deve ser motivado desde a infância, para que os bons hábitos permaneçam no futuro. O objetivo deste estudo foi verificar a quantidade de frutas, verduras e legumes consumidos nas famílias. O trabalho foi desenvolvido pelos bolsistas PIBID, entre abril a junho de 2013. Neste estudo foram realizadas entrevistas com 17 alunos da Escola Municipal de Ensino Fundamental Max Adolf Oderich, Canoas, RS. A pesquisa utilizou questionários que foram respondidos pelos responsáveis dos alunos. As perguntas versaram sobre o consumo de folhas verdes, frutas e legumes, com as opções de consumo (1 a 3, 3 a 5, 5 ou mais vezes por semana). Dos 17 alunos entrevistados, 48% declararam consumir folhas verdes de 1 a 3, 41% de 3 a 5 vezes e 11% consomem 5 ou mais vezes por semana. Em relação ao consumo de frutas, 54% informaram ingerir frutas de 3 a 5 vezes, 35% de 1 a 3 vezes e 11% consomem 5 ou mais vezes por semana. No caso dos legumes, 48% afirmaram que consomem de 3 a 5 vezes, 35% de 1-3 vezes e 17% de 5 ou mais vezes por semana. Constatou-se que este resultado situa-se abaixo do recomendado pelo Guia Alimentar da População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005) que orienta consumir três porções diárias desses alimentos, pois promove a proteção da saúde, diminuindo o risco de algumas doenças.

* ULBRA

**Professora do Curso de Ciências Biológicas da ULBRA

Palavras Chaves: Hábitos alimentares. Dieta saudável. Frutas, verduras e legumes.

Referências bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar da população brasileira: promovendo alimentação saudável**. Brasília. Ministério da Saúde, 2005. 236p.