

# Alimentação Saudável em Foco

Turma do 3º Ano,  
Professora Andréia Grala  
Escola ULBRA São Marcos

## Introdução

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação. A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em dois pontos fundamentais: ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais e ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação equilibrada no ambiente escolar.

## Objetivos

Promover o consumo de alimentos saudáveis e a consciência de sua contribuição para a promoção da saúde de forma atraente, lúdica e educativa.

Levar o aluno a valorizar uma boa alimentação e aprender a escolher alimentos nutritivos e de boa qualidade.

Adquirir hábitos para uma boa alimentação.

Valorizar atitudes relacionadas à saúde e ao bem-estar individual e coletivo.

## Metodologia

O projeto vem sendo desenvolvido com a turma de 3º ano da Escola Ulbra São Marcos, os alunos têm um livro de receitas saudáveis que semanalmente vai para casa de um aluno da turma que prepara uma receita saudável em família, registra no diário da turma e divide a receita em sala com os colegas, junto com uma degustação da receita. Também são realizados jogos e atividades desenvolvendo o gosto pela alimentação saudável.

## Resultados

Os resultados têm sido evidenciados através de relatos das famílias da mudança de hábitos alimentares dos alunos, através do envolvimento dos alunos e famílias na elaboração das receitas saudáveis.



## Bibliografia:

<http://alimentacao-saudavel.info/>

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

# Agrotóxicos vs Biocontrole

**Autores** Ana Luiza Laguna, André Costa,  
Brian Pastl e Manuela Fischdick  
/Escola Ulbra São Marcos

## Introdução

Quando falamos sobre alimentação, devemos levar em conta que a maioria dos alimentos que compramos não é exatamente o que achamos que é, boa parte dos vegetais vendidos nos mercados é produzida com o uso de uma variedade de agrotóxicos, o que faz muito mal para a saúde; Muitos alimentos que ingerimos são geneticamente modificados, transgênicos, e muitas pessoas por falta de informação, consomem sem saber, por estes e outros motivos, informar as pessoas sobre os agrotóxicos e como são produzidos os alimentos que consumimos no dia a dia é muito importante.

## Objetivos

## Metodologia

O projeto foi feito pelos alunos utilizando pesquisas históricas e de dados sobre a quantidade de agrotóxicos utilizados atualmente, foi feita uma horta orgânica, sem a utilização de produtos químicos. Os alunos também produziram um defensor caseiro para as plantas, feito apenas com produtos naturais, apresentaram uma pesquisa sobre os transgênicos e mostraram alimentos orgânicos e não orgânicos.

## Resultados

Informações importantes foram transmitidas para adultos e crianças que ainda não sabiam sobre o assunto, foi mostrado como devem ser os cuidados com os alimentos consumidos e apresentados benefícios e malefícios que esses produtos químicos causam para a nossa saúde e para o meio ambiente.



## Bibliografia:

<https://www.brasildefato.com.br/node/9809/>

<http://brasilecola.uol.com.br/geografia/os-transgenicos.htm>