

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Autores: TIFFANE EDUARDA NUNES SANTOS AZEVEDO, EVELLY DE SOUZA OLIVEIRA, EVANDERSON SILVA RODRIGUES, RICARDO RODRIGUES BACCHI, RENATA LAFETÁ RABELO, ELIENE SILVEIRA FERREIRA

Os alimentos são cruciais para a sobrevivência humana, porém não são todos eles que proporcionam um estilo de vida saudável. "O ser humano possui enorme capacidade de adaptação fisiológica a diversos tipos de alimentação. Apesar disso, a ciência da nutrição mostra que existem certos alimentos dos quais não se pode prescindir, como é o caso das frutas, legumes e hortaliças frescas. Uma dieta qualquer não pode proporcionar boa saúde." (ROGER, Jorge Pamplona, O poder medicinal dos alimentos;2006). Uma alimentação saudável implica a um corpo menos propenso a adquirir doenças e uma mente mais limpa e clara para absorver conhecimento. "A doença e o sofrimento que por toda parte dominam são em grande parte devidos a erros populares com referência ao regime alimentar." (WHITE, Ellen G., A ciência do bom viver;2004). Com um mundo onde tempo é dinheiro, a indústria quer "facilitar" a vida de seus consumidores. A partir desse pressuposto, as grandes redes de fast food e outras empresas da indústria alimentícia estão fazendo fortunas e deixando uma sociedade cada vez mais doente. O **objetivo** do projeto de alimentação saudável, que está sendo realizado na Escola Estadual Américo Martins, visa informar e ajudar os alunos a adquirirem hábitos corretos em relação a essa temática. A **metodologia** utilizada inicialmente foram aulas expositivas, com argumentação e debates, para sabermos como estava o conhecimento dos alunos em relação ao assunto. Posteriormente, elaboramos slides para tirarmos as dúvidas existentes e propusemos um desafio, onde os mesmos têm metas semanais, que implicam em trocar alguns produtos industrializados por produtos naturais. Como **resultado**, notamos que a maior dificuldade encontrada foi o apego que eles têm por uma alimentação irregular, mas de forma interessada, cumpriram o desafio proposto e, assim, os resultados pretendidos foram alcançados com êxito. Chegamos à **conclusão** que, em linhas gerais, a experiência de trabalhar em um projeto que pretende trazer um estilo de vida melhor para vários jovens e adolescentes, aliado ao conhecimento da Biologia, é muito gratificante. O PIBID proporciona oportunidade de conhecimento para inúmeros alunos das escolas atendidas, e nós, acadêmicos, nos orgulhamos de fazer parte disso.