

## NUTRIÇÃO EM ESCOLAS: A IMPORTÂNCIA DE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

AGOSTINI, Kimmy;  
PRIETO, Ligia Machado.

### Resumo

Sabe-se que atualmente a ansiedade é considerada como a doença do século, a qual acomete os ciclos da vida, pois as pessoas vivem uma rotina exageradamente corrida e com dificuldades de manter uma boa alimentação e a prática de atividades físicas. Com o intuito de auxiliar esta parte da população que sofre com a falta de tempo para organizar seu dia de forma eficiente, os alunos do curso de Nutrição da Unoesc, Campus de São Miguel do Oeste, desenvolveram atividades numa Escola do Extremo Oeste de Santa Catarina, para apresentar evidências de como a alimentação adequada e a prática de exercícios físicos pode ser fundamental para viver com qualidade de vida. Foram feitas atividades desde o 6º ano do ensino fundamental, até o 3º ano do ensino médio, assim desenvolvendo o interesse dos alunos em cuidar da saúde, prevenindo eventuais doenças crônicas não transmissíveis, entre outras que vem prejudicando o bem-estar em um contexto mundial. Os parâmetros alimentares mostrados aos alunos tiveram um impacto positivo, pois foram evidenciadas as grandes quantidades de açúcar, sal e gorduras em determinados alimentos. Foi mostrado a quantidade de açúcar escondido nos refrigerantes, sucos industrializados, chás doces e achocolatados. Desta forma, o objetivo das atividades foi

## **RESUMO**

promover o senso de cuidado com o que está ingerindo, incentivando a fazer trocas inteligentes na alimentação, manter uma alimentação saudável de forma equilibrada e não restrita, respeitando a individualidade de cada pessoa e suas metas dentro de um plano alimentar.

Palavras-chave: Alimentação. Escola. Saúde.  
ligia.prieto@unoesc.edu.br