

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E PRATICIDADE NO DIA A DIA

Marielen Stolfo<sup>1</sup>, Aidê Gorete Gularte Pinheiro Walker<sup>2</sup>, Clarice Aparecida Ribeiro<sup>3</sup>, Maria Edivânia Marculino da Silva<sup>4</sup>, Solange Ribas de Lara<sup>5</sup>, Manuela Gazzoni dos Passos<sup>6</sup>

1. Discente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC
2. Discente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC
3. Discente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC
4. Discente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC
5. Discente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC
6. Docente do curso de graduação em Educação Especial, Unoesc, Chapecó, SC

**Autor correspondente:** Marielen Stolfo, marielenstolfo@gmail.com

**Área:** Ciências da Educação

**Introdução:** A busca por alimentos práticos na correria do dia a dia, acaba-se optando por alimento industrializados, com maior valor calórico. Alimentos importantes e com valor nutricional como frutas, verduras, legumes e o consumo de água consciente. Pensando na melhor qualidade de vida dos jovens e demonstrado que é possível criar receitas práticas e saudáveis. **Objetivo:** Orientar jovens de 12 a 14 anos sobre a alimentação saudável e formas práticas de preparo de alimentos. **Método:** A oficina aconteceu em julho de 2023 na Unoesc Chapecó, com a participação de 40 estudantes do programa socioeducativo Verde Vida. Foi utilizada a dinâmica de rotatividade, com cinco integrantes por grupo, com duração de 15 minutos. A primeira etapa da oficina foi a apresentação de um vídeo sobre o tema. Posteriormente, foi demonstrado de forma prática a montagem do sanduíche natural, com utilização de frango desfiado, cenoura, pepino, alface, creme e pão fatiado integral. Foi instigado aos estudantes provarem o sanduíche. Após foi realizada a dinâmica de acertar a fruta. Para isso foi convidado um educando para ser vendado e provar a fruta, utilizando os 5 sentidos. Ao final foi realizada a entrega de um espetinho de frutas sortidas. **Resultados:** A partir da observação e percepção, notou-se que os adolescentes tiveram boa interação com a dinâmica da oficina, demonstrando interesse e curiosidade. Alguns demonstraram resistência no primeiro momento em provar o sanduíche natural ou o espetinho de frutas, mas após mediação e instigação foi aceito o desafio da degustação e teve um resultado positivo. **Conclusão:** Sabe-se da grande importância de manter uma alimentação rica e variada, onde foi possível conseguir atingir o objetivo de desafiar os a pensar de forma mais saudável. Torna-se importante a disponibilidade de alimentos de forma acessíveis e diferenciados para oportunizar a eles o consumo desses alimentos e melhorar a qualidade de vida e saúde destes jovens.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável; Conscientização; Projeto social Verde Vida.

**Agradecimentos:** O presente projeto foi desenvolvido com o apoio do UNIEDU, Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina, art. 171/ FUMDES, bolsa de pesquisa e extensão.