

ROTINA ALIMENTAR E SUA IMPORTÂNCIA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.

Mateus Mariano Gomes Borges – mateusmarianogb@hotmail.com

Andressa Tainah Porto Bernardo

Ingrid Munique Vieira da Cunha Montagnini

Lucas Pereira Matos

Colégio da Polícia Militar de Goiás - Polivalente Modelo Vasco dos Reis

Janaina Queiroz Bonfim Matsuo

Profa. Orientadora – Colégio da Polícia Militar de Goiás - Polivalente Modelo Vasco dos Reis

INTRODUÇÃO

No atual contexto em que vivemos saber alimentar-se corretamente é uma habilidade para poucos. Tem-se uma vida extremamente ativa e assim acabamos nos esquecendo de cuidar de nós mesmos, da nossa saúde. Muitas pessoas passaram a buscar uma alimentação rápida e prática como forma de ganhar tempo. Porém, deixaram de lado a preocupação com os nutrientes dos alimentos.

O trabalho desenvolvido pelos alunos do 3º ano do ensino médio teve como objetivo principal levar ao conhecimento dos mesmos a importância de uma rotina alimentar saudável, bem como propor a eles a análise da alimentação realizada por cada um, esperando assim o reconhecimento de pontos positivos e negativos da dieta diária.

Deste modo, as diversas atividades e pesquisas realizadas no decorrer do trabalho, representam não só para os alunos participantes, mas para todos que tomaram conhecimento do mesmo, uma busca por mudança nas formas de alimentação da sociedade, na tentativa de mostrar que com uma vida extremamente ativa pode-se manter um corpo saudável, fazendo-se pouco.

MÉTODOS E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1ª Fase: Foi realizada pelos alunos uma análise de dieta alimentar juntamente com o cálculo de IMC (Índice de Massa Corpórea). Neste processo o aluno deveria anotar por cinco dias sendo um dia final de semana, tudo o que ingeria em sua rotina, anotando também os horários das refeições e a quantidade aproximada.

2ª Fase: Verificação crítica sobre a dieta alimentar descrita nos cinco dias de análise, sugerindo o que deve ser modificado e o que age em benefício da saúde. Propôs-se também a criação de uma dieta nutritiva e saudável.

3ª Fase: Solicitado que cada aluno fizesse uma procura por uma **dieta popular**, seja ela de emagrecimento ou engorda.

4ª Fase: Análise da **dieta popular**, onde foram apontados pontos positivos e negativos com relação aos tipos de alimentos ingeridos, horários e quantidade, bem como sugestão de uma dieta de emagrecimento ou engorda, mas que fosse benéfica ao organismo (reeducação alimentar).

5ª Fase: Em paralelo aos procedimentos até então realizados, os alunos, divididos em grupos, apresentaram trabalhos interativos em PowerPoint no laboratório de ciências da instituição tratando sobre as refeições diárias: desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia. Nestas apresentações, além do tratamento de temas teóricos, foram expostos aos colegas, por cada grupo, exemplos de pratos nutritivos e saudáveis de cada refeição.



Figura 1. Trabalho apresentado pelos alunos no laboratório de ciências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em etapa final, os alunos responderam um questionário ligado diretamente aos processos do trabalho, sendo portanto, uma conclusão sobre os objetivos do trabalho almejados e uma estatística dos efeitos provocados na vida de todos os participantes do projeto. Seguem abaixo as perguntas realizadas com suas respectivas respostas predominantes entre os alunos.

1 - O que você achou dessas tarefas sobre nutrição?

Saber o que se alimenta e o que se deve alimentar é essencial. A escola faz muito bem quando coloca em prática projetos como esses de orientação e conscientização com relação à saúde dos alunos. Dessa forma, estas atividades sobre nutrição contribuem de forma efetiva na vida de muitos alunos que se preocupam com a saúde e têm interesse em modificar os hábitos alimentares para melhor.

2 - Fizeram alguma diferença em sua vida?

Tudo no início é difícil de mudar. Com os hábitos alimentares não é diferente. Não há possibilidade de se colocar em prática uma mudança radical em nosso cotidiano alimentar, no entanto ter consciência do melhor para nosso corpo já é um grande passo e de acordo com o tempo, pode-se adotar novas formas de alimentação mais saudáveis.

3 - O que você aprendeu? O que foi novidade?

Algo que foi de extrema importância neste trabalho foi conhecer os nutrientes de cada alimento. Às vezes aquilo que tínhamos como saudável, na verdade não era. Informações sobre

dietas de emagrecimento que nem sempre agem em paralelo com a manutenção da saúde do indivíduo também foram de grande relevância.

4 - Você acha importante alimentar-se de forma saudável?

Sem dúvida nenhuma é muito importante. Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Uma boa alimentação trará a nós uma excelente qualidade de vida e permitirá nossa convivência no meio social de forma harmônica e feliz visto que uma dieta saudável é sinônimo de saúde e bem estar.

5 - Essas tarefas fizeram você mudar de atitude?

Não é fácil alterar de repente os hábitos alimentares, mas a consciência de ter uma boa alimentação já é uma motivação para que se possa dar o primeiro passo. Se alimentar diferente buscando suprir as necessidades alimentares de uma forma mais saudável e nutritiva e que possa oferecer melhorias na qualidade de vida é um objetivo que deve ser sempre buscado por todos.

6 - O que deve conter em um cardápio diário?

Em um cardápio saudável deve conter alimentos de vários tipos e cores, pois uma refeição balanceada e variada é rica em nutrientes, que podem prevenir contra deficiências nutricionais e melhorar as defesas do organismo. Entre esses nutrientes se destacam os carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e sais minerais.

7 - O que devemos evitar de ingerir no dia-a-dia?

Muitas pessoas pensam nos alimentos saudáveis e logo concluem que seus sabores não são os melhores, a variedade é pouca, e não são em todos os lugares que os mesmos não vendidos. Ou seja, dar preferência aos alimentos não saudáveis é bem mais fácil e saboroso, porém suas consequências podem ser graves. Pastéis, sorvetes, lanches saborosos, frituras, bolachas, salgados, refrigerantes e doces são exemplos de alimentos que possuem maior teor de gordura e açúcar que, em excesso, são prejudiciais ao organismo humano.

8 - O que achou das aulas e apresentações de fisiologia humana/nutrição?

Os trabalhos sobre nutrição realizados pelos alunos foram de extrema importância. Vive-se hoje em um mundo onde tudo anda rápido e neste contexto a alimentação acaba ficando em jogo. Não se tem tempo para comer direito. Conhecendo os organismos e tendo consciência do que ele precisa, teremos a capacidade de nos preocupar mais com o que comemos e assim estaremos contribuindo na formação de uma sociedade plena em qualidade de vida e saúde.

Observa-se nas respostas do questionário que o trabalho cumpriu com êxito o seu objetivo. Em predominância, os alunos perceberam a importância dos procedimentos realizados e da

adoção de uma alimentação mais benéfica ao organismo e, apesar de considerarem um grande desafio, assumiram consigo mesmo uma mudança prática em seus hábitos alimentares. Temas teóricos também foram considerados bastante importantes como o cálculo de IMC, composição dos alimentos, valores calóricos, constituição dos produtos industrializados, opções saudáveis de alimentos para o dia a dia e suas quantidades.

CONCLUSÃO

A questão da alimentação é um tema reconhecido como um grande mal da sociedade. O estilo de vida capitalista atinge todas as camadas sociais. Lutamos contra o tempo, não sabemos descansar, trabalhamos para sobreviver. A vida é uma constante luta. Deste modo, alimentar-se bem é tarefa difícil e o objetivo do trabalho foi exatamente mostrar que esta “tarefa difícil” pode se tornar fácil, basta querer.

Conhecer o que se ingere, já é um grande desafio, e este foi cumprido neste trabalho, com os seus participantes. Os tipos de refeições ideais, os riscos das comidas rápidas (fast-foods), a importância da assiduidade nos horários das refeições, as quantidades ideais de nutrientes básicos (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas, minerais, água e fibras) são exemplos de temas abordados que contribuíram para a ampliação dos conhecimentos teóricos dos participantes e interferiram diretamente em suas atitudes rotineiras com relação aos hábitos alimentares.

É dever de todos buscar uma sociedade formada por indivíduos conscientes da importância de uma vida saudável baseada em uma reeducação alimentar. Com saúde, torna-se bem mais fácil viver.

Instituição de Fomento: Colégio da Polícia Militar Polivalente Modelo Vasco dos Reis

Trabalho de Ensino Médio

Palavras chave:

Alimentação

Rotina

Reeducação