

## Projeto Alimentação Saudável



### Avaliações

Os alunos serão avaliados por parâmetros antropométricos de peso e altura no início, meio e ao final de cada ano letivo durante o Projeto. Após a análise dos dados iniciais, as crianças com risco nutricional para obesidade e muito baixo peso serão encaminhadas para atendimento e acompanhamento individualizados pelos nutricionistas, juntamente com a família, na própria instituição escolar.

Os alunos que apresentarem problemas de saúde em decorrência da obesidade ou baixo peso serão encaminhados pra os Centros de Saúde.

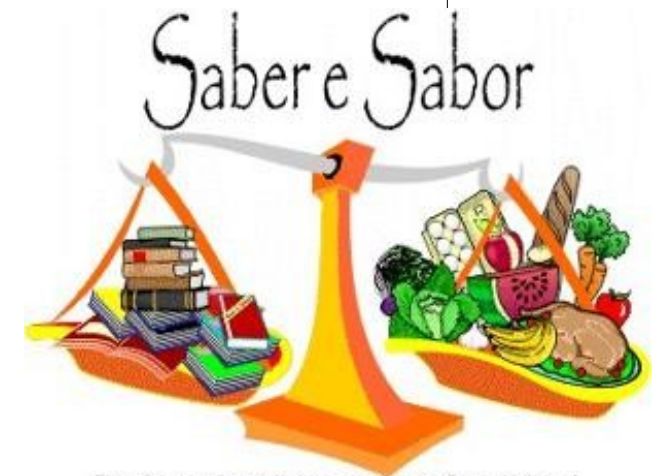


Os discentes serão avaliados durante todo o processo de ensino-aprendizagem e aplicação do projeto, pelos professores através de exercícios, jogos, participação durante as aulas e atividades desenvolvidas, bem como através das mudanças de hábitos.



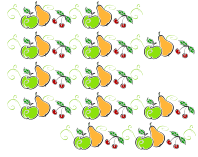
### AUTORAS DO PROJETO:

Nutricionistas: *Aida Fernanda M. L. Feitosa* CRN 1 - 3017  
*Luzia Helena Moisés* CRN 1 - 3326



Projeto de Alimentação Saudável

# Projeto de Alimentação Saudável



A implantação desse projeto inclui em sua proposta a aprendizagem em saúde e nutrição como parte integrante da cultura de alimentação da comunidade escolar, visando uma efetiva melhoria da saúde e bem-estar que, certamente, produzirão benefícios futuros.

A escola exerce uma grande influência social e isto contribui de forma valiosa para formação dos alunos, portanto, tornou-se o lugar mais viável para o desenvolvimento de programas de promoção à saúde.



## Objetivo

Promover a melhoria da saúde das crianças e adolescentes das Instituições Educacionais do Distrito Federal, por meio de uma alimentação equilibrada que demonstre os valores nutricionais dos alimentos e incentive aos alunos a adotar novos hábitos alimentares, visando a uma melhor qualidade de vida.

## O Projeto

Este Projeto é composto por jogos lúdicos, elaborados de acordo com cada faixa etária, além de ações educativas, para que as aprendizagens sejam construídas de forma significativa, visando assegurar uma atuação física e mental dos segmentos envolvidos, através de interações sociais que enfatizam a linguagem e manipulação de objetos para resolução de problemas.



## Temas Transversais a serem Abordados

Saúde, Meio Ambiente, Pluralidade cultural, Direitos Humanos, Ética e Cidadania.

### Alguns Temas Abordados:

- Alimentação Saudável, seu Valor Nutritivo e Pirâmide dos Alimentos;
- Alimentação Balanceada e Porcionamento dos alimentos por Faixa Etária;
- Doenças causadas por Deficiência ou Excesso de Macro e Micronutrientes;
- Importância da Atividade Física;
- Como Enfocar os Temas de Forma Interdisciplinar e Abordar Pedagogicamente os Temas Propostos aos Alunos;
- Planejamento de Aula e Utilização de Jogos Lúdicos.