



O PROGRAMA 5 AO DIA E A PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA REDE PÚBLICA DE ENSINO FUNDAMENTAL DE GUAÍÚBA.

Lorena Da Silva Lima¹
Francisco Guilherme O. Ferreira²
Maria Do Socorro Moura Rufino³

RESUMO

RESUMO

O “Programa 5 ao Dia” é uma iniciativa que promove o consumo diário de cinco porções de frutas e vegetais como parte de uma alimentação saudável. Tem-se como objetivo levar informação e coletar dados sobre alimentação e estilo de vida dos estudantes. O projeto tem como base duas escolas localizadas em Guaiúba e Redenção respectivamente. Esta ação é voltada para estudantes da rede pública de ensino fundamental de Guaiúba, já que sua alimentação desempenha um papel fundamental em seu desenvolvimento físico e cognitivo. O comportamento alimentar dos estudantes da rede pública de ensino fundamental pode ser influenciado por diversos fatores, incluindo a disponibilidade de alimentos saudáveis, o conhecimento sobre nutrição, as preferências individuais e os hábitos familiares. O projeto ainda em execução, busca educar e incentivar os estudantes a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis, incorporando frutas e vegetais em suas refeições diárias, combatendo problemas como a obesidade e doenças relacionadas à má alimentação. Além disso, ele promove a conscientização sobre a importância de uma dieta equilibrada e fornece orientações práticas para alcançar esse objetivo. A metodologia tem como base um questionário de seis perguntas que nos ajuda a familiarizar com a rotina dos alunos, bem como construir palestras e rodas de conversas, buscando promover a boa alimentação, estilo de vida saudável e a valorização da merenda escolar.

Palavras-chave: Alimentação; saúde; Educação; Hábitos saudáveis.

Unilab, Cearc, Discente, lorenadasilva1535@gmail.com¹

Unilab, Ceará, Discente, guilhermeoliveiraferreira15@gmail.com²

Unilab, Ceara, Docente, marisrufino@unilab.edu.br³