

## **Educando para o bem-estar humano através da alimentação saudável**

BERGMEIER, Daniele<sup>1</sup>  
BALKE, Marlova Elizabete<sup>2</sup>  
GIROTTTO, Juliana Carla<sup>3</sup>  
TONIN, Jonatan M. Antônio \*

A alimentação saudável relaciona a nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo exercendo um papel fundamental em todo o ciclo de vida do ser humano. Sendo assim as escolas são potencialmente promotoras de saberes que geram conhecimento e podem auxiliar na continuidade de hábitos saudáveis, na reflexão do consumo dos alimentos social e ambientalmente sustentáveis. Com base neste entendimento o projeto de extensão “Educação e Alimentação Saudável: atitudes para uma formação humana e integral” desenvolvido pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - IFRS - Campus Erechim em parceria com a Escola Estadual de Ensino Fundamental Santo Agostinho do município de Erechim tem como objetivo desenvolver ações que proporcionem a reflexão sobre os hábitos alimentares saudáveis, instigando para a transformação de costumes que permitem qualidade de vida através de bom estado nutricional e segurança alimentar. Foram empregadas metodologias diversificadas, utilizando-se de pesquisas bibliográficas, palestras e aplicação de questionários. Nas ações desenvolvidas aos alunos destacamos o valor da alimentação em todas as etapas da vida, principalmente na adolescência; informamos as particularidades presentes no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e mencionamos assuntos pertinentes do Guia Alimentar para a População Brasileira. Este projeto propicia o comprometimento e engajamento de toda a comunidade escolar, auxiliando no processo de ensino e aprendizado, possibilitando a relação entre ensino, pesquisa e extensão através do desenvolvimento de atividades educativas com técnicas reflexivas e criativas, conciliando atividades de levantamento de dados, formando significativamente a relação de parceria com a comunidade escolar. Serão realizados encontros com os seguintes temas: cálculo do IMC conforme guia alimentar, disfunções alimentares e produção de alimentos na área urbana, havendo o desenvolvimento de oficinas com os estudantes e funcionárias abordando boas práticas de manipulação de alimentos e rotulagem, higiene e cuidados com o manuseio de alimentos, palestras sobre alimentação saudável e um cine fórum para fechamento dos temas abordados. Como resultado parcial do projeto, salienta-se o incentivo para o consumo da merenda escolar, a conscientização do preparo do próprio alimento, fortalecimento da compra de produtos locais e da agricultura familiar, a relevância do maior diálogo sobre os hábitos alimentares, permitindo a segurança alimentar e nutricional dos estudantes e suas famílias, assim como, promoção da reflexão e senso crítico dos discentes em relação a sua alimentação.

**Palavras-chave:** comunidade escolar; conscientização; hábitos saudáveis.

**Modalidade:** Extensão.

---

<sup>1</sup> Engenharia de Alimentos, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: danibergmeier@gmail.com.

<sup>2</sup> Doutora em Engenharia de Alimentos; Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, e-mail: marlova.balke@erechim.ifrs.edu.br.

<sup>3</sup> Mestre em Educação, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: juliana.girotto@erechim.ifrs.edu.br.

\* Mestre Engenheiro Agrônomo, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Erechim, e-mail: jonatan.tonin@erechim.ifrs.edu.