



## FESTA DAS CORES – QUALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

FRANCIELLE DE FÁTIMA CARLINI FRANCISCO; EDIVANE DE OLIVEIRA; VILSON RIBEIRO RODRIGUES

**INTRODUÇÃO:** O projeto Festa das Cores visa conscientizar os estudantes das turmas de 3º ano Ensino Médio, da Escola Estadual Francisco Saldanha Neto, quanto a importância de uma alimentação saudável, analisando e comparando as tabelas nutricionais dos alimentos. Esta ação vai ao encontro do objetivo de desenvolvimento sustentável da ONU/Agenda 2030, nº 2: Fome zero e agricultura sustentável, com o intuito de promover a segurança alimentar e melhorar a nutrição, atendendo às necessidades nutricionais dos adolescentes. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho com o projeto é despertar nos estudantes uma reflexão crítica sobre suas escolhas alimentares e os impactos em sua saúde, assim como promover o aprendizado dos pilares da alimentação saudável e necessidades nutricionais. **METODOLOGIA:** O método utilizado para o projeto, partiu de pesquisas e discussão sobre as necessidades nutricionais de cada indivíduo, a análise de tabelas nutricionais e a pesquisa sobre alimentos saudáveis x alimentos não saudáveis. A turma foi dividida em 4 grupos de 5 ou 6 estudantes e cada grupo recebeu uma cor: amarela, branca, verde e vermelha. Cada grupo ficou responsável por pesquisar e apresentar ao menos um alimento saudável e um avaliado por eles como não saudável, que tivesse a predominância da respectiva cor do grupo. **RESULTADOS:** Durante a realização do projeto, os estudantes apresentaram os alimentos escolhidos pelo seu grupo e a sua tabela nutricional, fazendo uma exposição comparativa entre os alimentos saudáveis e os não saudáveis e analisando a qualidade nutricional de cada alimento. **CONCLUSÃO:** Com o desenvolvimento deste projeto, espera-se que os estudantes sejam capazes de realizar uma análise crítica sobre os alimentos e sua qualidade nutricional e, conseqüentemente que sejam capazes de fazerem escolhas mais conscientes sobre a sua alimentação, levando este conhecimento para a família e colocando em prática o que foi aprendido.

**Palavras-chave:** Educação física, Alimentação saudável, Qualidade nutricional, Novo ensino médio, Nutrição.