



MASTER CHEF – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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

INTRODUÇÃO: O projeto “Master Chef – Alimentação Saudável”, visa conscientizar os estudantes das turmas de 1º ano Ensino Médio, da Escola Estadual Francisco Saldanha Neto, durante o ano letivo de 2022, quanto a importância de uma alimentação saudável, refletindo sobre os efeitos dos hábitos alimentares e executando receitas saudáveis. **OBJETIVO:** O objetivo do projeto é despertar nos estudantes uma reflexão sobre os seus hábitos alimentares, assim como o aprendizado dos pilares da alimentação saudável e necessidades nutricionais, colocando as “mãos na massa” para a produção de receitas saudáveis, que possam ser replicadas fora do ambiente escolar. Esta ação vai de encontro ao objetivo de desenvolvimento sustentável da ONU/Agenda 2030, nº 2: Fome zero e agricultura sustentável, visando a segurança alimentar e melhorar a nutrição, atendendo às necessidades nutricionais dos adolescentes. **METODOLOGIA:** O método utilizado para o projeto, partiu de pesquisa e discussão sobre segurança alimentar, os pilares da alimentação saudável, as necessidades nutricionais de cada indivíduo, pesquisas sobre alimentos saudáveis x alimentos não saudáveis e o preparo e elaboração de receitas saudáveis, com alimentos encontrados na nossa região e que possam ser produzidas pelos estudantes na escola e depois possam ser reproduzidas fora do ambiente escolar. As receitas foram escolhidas pelos próprios estudantes, levando em consideração a qualidade nutricional, a disponibilidade de alimentos regionais e a facilidade em reproduzir a receita. **RESULTADOS:** O projeto está em andamento e os resultados esperados são desde despertar a consciência sobre a importância de uma alimentação saudável até instiga-los a colocar as “mãos na massa”, executando receitas, desde a escolha dos ingredientes até a execução final da receita. As receitas produzidas na escola são servidas para degustação entre os estudantes da turma. **CONCLUSÃO:** Como conclusão do projeto Master Cheff - Alimentação Saudável, será confeccionado um e-book com as receitas saudáveis produzidas pelos estudantes, para compartilhamento gratuitamente com toda a comunidade escolar, ficando disponível nas redes sociais da escola.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Nutrição, Receitas saudáveis, Eletiva de linguagens, Alimentação.