



## **Alimentação saudável**

Autor: Emmanuelle Bianca Schweiger Dalpiaz

Orientador: Heloísa Bressan Gonçalves;

Co-autores: Fernanda Letícia dos Santos Dalpiaz Gabriela Caetano Bitencourte

Nível: Ensino Médio Técnico

Categoria: Ensino

### **Resumo:**

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e, além disso, um dos maiores prazeres da humanidade. Com tamanhas proporções, fica evidente o quanto a alimentação deixou de ser apenas uma necessidade do ser humano para se tornar, também, um hábito social. Muitas pessoas entendem a alimentação apenas como uma necessidade, algo que precisa ser realizado durante o dia para que o corpo continue com suas atividades vitais. Na atualidade, a alimentação está condicionada a quantidade de tempo disponível. As pessoas esquecem suas limitações de ser humano, suas necessidades básicas e acabam se tornando máquinas que trabalham dia após dia, num ciclo vicioso, buscando minimizar o tempo entre suas funções e com isso, acabam comprometendo a qualidade dos alimentos que consomem. Acabam aceitando qualquer alimento rápido ou que sacie a fome, não preocupando com as características dos mesmos e com o quanto esses podem fazer mal a sua saúde devido a quantidades exageradas de gorduras, sódio, conservantes, corantes. Considerando a necessidade de provocar nos estudantes do IFRS-Campus Osório melhorias nos hábitos alimentares, este trabalho foi realizado para conscientizar as pessoas de que a má alimentação pode ser extremamente maléfica para o corpo, podendo até mesmo acarretar doenças ou levar a morte. Assim, o objetivo desta comunicação, foi apresentar o tema “alimentação saudável” bem como sua importância e benefícios. Este trabalho foi desenvolvido utilizando os conhecimentos de fisiologia humana aprendidos em aula, na disciplina de Biologia, ministrada pela professora Heloísa Gonçalves, sendo realizado um levantamento bibliográfico em literatura especializada. Para composição deste trabalho cada um dos integrantes do grupo foi responsável pelo desenvolvimento de um tema (conceito, importância, classificação e benefícios), que depois de detalhados, foram discutidos entre o grupo e feita a ligação entre eles. Na segunda etapa, esta comunicação foi apresentada oralmente para todos os estudantes da turma. Com isso a realização deste trabalho, conclui-se que ter uma alimentação saudável é de grande importância, pois nosso corpo necessita de diversos nutrientes e no momento que estamos tendo problemas com nossa saúde devemos rever nossas atitudes, aliás somos o que comemos. E o que não comemos também.