



## ALIMENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Dando continuidade ao trabalho iniciado em 2018, em parceria com o Instituto Phases, realizamos no sábado, 23/02, a palestra Alimentação e Desenvolvimento Saudável apresentada pela nutricionista Marcilene Sena. Além dos pais, tivemos a participação dos alunos, que formularam perguntas e trabalharam o tema nas aulas da semana. Durante o ano daremos prosseguimento ao Programa de Saúde Preventiva que englobará diversas palestras e avaliações para os alunos e familiares.

FOTO: FREEPIK

<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/fundo>>Fundo foto criado por freepik - br.freepik.com</a>



## COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

- Sua alimentação está saudável?
- Restringir alimentos é uma forma de melhorar a qualidade da alimentação? É melhor substituir?
- Sucos industrializados X refrigerantes X sucos naturais x água: como equacionar?

Essas são algumas perguntas que norteiam o trabalho da professora Amanda de Flório Barizon, na 1ª série, do Ensino Médio. Usando como estratégia um café da manhã, os alunos avaliaram os prós e os contras dos alimentos e, desta forma, foram orientados e incentivados a buscar sempre os alimentos mais funcionais, mais saudáveis, menos industrializados, mais naturais. Também aprenderam a analisar os rótulos dos alimentos para compreender a sua composição e poder repensar hábitos alimentares. Além disso, conheceram transtornos alimentares que existem atualmente.

Essa é uma importante reflexão, pois em tempos em que muito se perdeu na qualidade da alimentação, é preciso conhecer para fazer melhores escolhas que impactarão, diretamente, na saúde e no bem estar agora e na vida madura.

Veja o que dizem as alunas Rafaela Zambrano Mazloum e Thamires Proni Buim sobre essa aula:

“ FOI UMA EXPERIÊNCIA LEGAL, INTERESSANTE, DIVERTIDA, DINÂMICA E INTERATIVA. TODOS PUDEAM PARTICIPAR LEVANDO UM ALIMENTO OU UMA BEBIDA DE SUA PREFERÊNCIA. APRENDEMOS DE UM JEITO DESCONTRAÍDO COMO OS ALIMENTOS FUNCIONAM EM NOSSO ORGANISMO, COMO CONTAR SUAS CALORIAS, QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS BOAS E AS RUINS DOS ALIMENTOS EM NOSSO ORGANISMO. PODERÍAMOS REPETIR ESSA ATIVIDADE!



## EXPEDIENTE

Maria Isabel Alves Dumaresq (Diretora Pedagógica)  
Ir. Elzira Manfredi (Diretora Administrativa)  
Karen Facchinetti (Editoração)

✉ [www.colegiosantana.com.br](http://www.colegiosantana.com.br)

📍 Rua Voluntários da Pátria, 2624  
Santana

☎ (11) 3103 8488