



INTRODUÇÃO

O bom desempenho do nosso organismo depende, principalmente, de uma alimentação diária saudável, sendo que refeições equilibradas proporcionam benefícios físicos e mentais. Além disso, o indivíduo que se alimenta de maneira saudável estará mais protegido contra algumas doenças como, por exemplo, câncer, obesidade, anemia, diabetes e hipertensão. De acordo com o Ministério da Saúde, uma alimentação saudável deve ser composta por 6 (seis) refeições diárias, conforme imagem abaixo.

Assim, é significativo verificar se alunos do CEPC se alimentam de maneira saudável.



OBJETIVOS

Verificar o perfil alimentar de alunos do CEPC, levando em consideração os índices de uma alimentação ideal.

Mostrar à comunidade escolar a importância de uma alimentação saudável, bem como as consequências do mau hábito alimentar, estabelecidas desde a infância até a fase adulta.

METODOLOGIA

Pesquisa de caráter qualitativo e quantitativo.

Contexto da pesquisa: Colégio Estadual Pedro Calmon - CEPC.

Instrumentos de geração de dados: entrevista com nutricionista e questionário dicotômico, elaborado com a orientação da nutricionista.

Participantes: 85 alunos, entre 17 a 27 anos, matriculados no Eixo 6, noturno.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos com a aplicação do questionário, foi constatado que, entre os entrevistados,

51% apresenta uma alimentação saudável;

56% diz comer verduras e frutas diariamente;

84% diz consumir água em quantidade ideal diariamente;

16% diz substituir a água por outras bebidas;

57% diz já ter feito dieta para perda ou ganho de peso.

CONCLUSÕES

Com base nas pesquisas teóricas, nas informações prestadas pela nutricionista e nos dados obtidos a partir da aplicação do questionário, é possível concluir que a maioria dos alunos entrevistados se alimenta de maneira saudável, inserindo frutas e verduras em seu cardápio e ingerindo água em quantidade adequada.

Entretanto, as inadequações encontradas, como, por exemplo, a substituição da água, podem ser corrigidas mediante o conhecimento das consequências dessa ação.

AGRADECIMENTOS

À Direção do CEPC, às orientadoras Dilma Marta e Roberta Peixoto, à nutricionista Josiele Moura e aos alunos que responderam ao questionário.