

ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

Jonathan Willian de Oliveira Milani Moreira SANTOS¹, Lanna Pagno CAMPAGNARO¹, Larissa Fraron de CAMPOS¹, Leonardo Machado RIBEIRO¹, ²Debora SANTOS, ³Fabricio BIZZOTTO

¹Alunos do Curso Técnico em Informática; ²Orientadora do Curso Técnico em Informática; ³Coorientador do Curso Técnico em Informática;

Resumo. Neste trabalho vamos falar sobre como conciliar a boa alimentação e o cuidado com a saúde na escola, voltada a nossa escola, também ajudar as pessoas com uma boa nutrição, levando em consideração que uma boa alimentação diária trás um bom desenvolvimento na escola e na sala de aula, e algumas pessoas não sabem disso , dessa forma vamos ajudar a sociedade e os alunos.

1. Introdução

Saúde Escolar é um projeto de grande importância nos cuidados com a saúde através da alimentação. Seu papel é a promoção da saúde mediante a rotina alimentar dos alunos, e mostrar-lhes a importância da mesma para seu rendimento escolar. Apesar de muitos não levarem esse quesito em consideração, foram realizadas pesquisas que comprovam a influência da nutrição para seu progresso em sala de aula, como dito por Píscolaro (2016) “*Os estudos podem ser prejudicados por uma alimentação desorganizada e pobre em nutrientes*” .

Algumas das contribuições do projeto Saúde escolar aos alunos são: aumento da energia e redução do cansaço, melhora do humor, combate dos efeitos de estresse, melhora da visão, entre tantas outras. Além disso, regular os horários das refeições também é importante. E é necessário comer pequenas quantidades de alimentos, fracionadas em várias refeições, para facilitar a digestão.

A escola é um local onde aprendemos sobre diversos assuntos, que nos torna capazes de entender o planeta e toda a sua história, as leis físicas e até as químicas que atuam sobre nós, os processos biológicos relacionados a todas as formas de vida, entre outros conteúdos. É na escola também que aprendemos a nos relacionar com outras várias pessoas e aprendemos a ter responsabilidade e respeito ao próximo. A escola é portanto o local mais importante na vida de uma criança ou adolescente.

2. Material e Métodos

Para que nossa pesquisa fosse mais ampla e completa nós pesquisamos através da internet, em sites sobre este assunto em específico, livros e revistas sobre nutrição e a sua importância, e realizamos também, um questionário com os alunos do campus para analisar sua rotina alimentar e obter opiniões de

profissionais voltados a área, para nos auxiliar nesse processo.

Foi pesquisado sobre as possíveis linguagens que iria ser usadas no desenvolvimento do site, como por exemplo, o html que é usada para desenvolver *websites*, sendo considerada a linguagem base da internet, por ser de fácil entendimento tanto dos humanos quanto das máquinas. Já o css é usado para desenvolver a aparência do site.

Pesquisamos também sobre as linguagens html e css em livros, vídeo aulas e sites, para que pudéssemos fazer o site com o formulário que ajudará obter informações mais claras sobre o assunto.

O HTML é uma sigla que significa HyperText Markup Language, ou seja, Linguagem de marcação de hipertexto, é uma linguagem de programação, sendo a primeira linguagem mundial, constituída por códigos que delimitam conteúdos específicos, segundo uma sintaxe própria. Esses códigos são capazes de criar páginas na web. É esses códigos que também definem o tipo e tamanho de letra, cor, o tamanho (de imagens e caracteres), espaçamento e muitos outros aspectos do site. Nos dias de hoje já é possível integrar várias linguagens na mesma página. Entretanto não é a única linguagem, encontram-se muitas outras destinadas a criação de páginas porém o HTML foi a linguagem que aprendemos em nossa escola

A sigla CSS representa Cascading Style Sheets, ou seja, folhas de estilo em cascata, é uma linguagem de folha de estilos, que tem por objetivo de modificar uma página atrativa na web, ligada diretamente com design e aparência. Ou seja, está é uma linguagem usada para controlar o estilo de uma página web.

Após o questionário ser aplicado, as informações foram armazenadas em um banco de dados, como MySQL, que é o meio onde estávamos trabalhando na disciplina de Banco de Dados, e que apresentamos maior conhecimento.

3. Resultados e discussão

Com nosso projeto obtivemos a informação que mais de 40% dos alunos não se alimentam antes de vir para a escola, e que 89% acreditam que sua alimentação pode melhorar, com isso sua saúde e sua atenção nas aulas aumentam também.

O site apresenta o questionário para ser respondido posteriormente, apresentando dicas para sua alimentação melhorar conforme suas repostas.

Em nosso grupo também aprendemos mais sobre boa alimentação e os

efeitos dela na escola, no dia a dia e na saúde e aprendemos sobre a construção do site e a criação do questionário .

4. Conclusão

Com esse trabalho concluímos que a absorção de informações dadas pelos alunos que participaram do formulário, descobrimos as suas dificuldades e como ajudar, com as informações obtidas pelo grupo nas pesquisas e leituras feitas nesse projeto, ajudando assim os alunos da escola tirando suas dúvidas sobre o assunto e dando dicas para os mesmos.

Referências

BASÍLIO, Ana Luiza. **Alimentação escolar é parte do processo de aprendizagem: DESENVOLVIMENTO INTEGRAL.** 2016. Disponível em: <<http://educacaointegral.org.br/reportagens/alimentacao-escolar-e-parte-do-processo-de-aprendizagem/>>. Acesso em: 23 abr. 2018.

CABRAL, Gabriela. **Alimentação Saudável.** 2018. Disponível em: <<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm>>. Acesso em: 05 maio 2018.

MORAIS, Vanessa de. **Saúde na Escola.** Disponível em: <<http://www.santoamaro.sc.gov.br/saude/servico/saude-na-escola/11>>. Acesso em: 09 maio 2018.

PISCOLARO, Alfredo. **Alimentação para o estudo EAD.** 2016. Disponível em: <<https://blog.raleduc.com.br/2016/08/16/alimentao-para-estudo-ead/>>. Acesso em: 26 abr. 2018.

RAMOS, Flavia Pascoal; SANTOS, Ligia Amparo da Silva; REIS, Amélia Borba Costa. Educação alimentar e nutricional em escolas: uma revisão de literatura. **Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia.** Salvador, p. 03-15. 25 nov. 2018.