

Conhecendo os hábitos alimentares dos estudantes

Oliveira, João Carlos– joao0310carlos@gmail.com– P.E.I.E.E.Koki Kitajima

Pradini, Karina Marques- – karinapradini@professor.educacao.sp.gov.br– P.E.I.E.E.Koki Kitajima

Ribeiro, Fabiana Vieira – fabianaribeiro@professor.educacao.sp.gov.br– P.E.I.E.E.Koki Kitajima

INTRODUÇÃO

A adolescência é a fase de amadurecimento, a transição da infância para a fase adulta, acelera o crescimento, a estatura e a massa muscular [esquelética].

Na adolescência, os jovens começam a sair da zona de conforto e decidir o que comer e onde comer, e se acostumam a se alimentar fora de casa, na escola e em lugares sociais e tem ali, diversas opções.

Atualmente, na maioria das escolas, a disponibilidade de uma alimentação rica em nutrientes é ofertada. Porém, a maioria dos jovens não se alimentam adequadamente, porque estão acostumados a consumir alimentos ultraprocessados. Esses alimentos são muito calóricos, gerando diversos distúrbios alimentares graves para a saúde do adolescente.

QUESTÃO PROBLEMA

O problema é que os alunos não se alimentam como deveriam na escola ou em casa.

JUSTIFICATIVA

Na adolescência sentimos mais vontade de nos alimentar, pois estamos na fase de crescimento e evolução do corpo.

METODOLOGIA

Levantamento: Google forms, questionário investigativo e observação.

Desenvolvimento: Foi feita uma pesquisa com os alunos do 6º ao 9º ano, sobre a alimentação deles tanto na escola, quanto em casa. Eles responderam uma série de perguntas no google Forms.

Acompanhamento: Acompanhando pelos gráficos apresentados no google Forms.

Registros: Durante dois dias, foi respondido o formulário, feito registros fotográficos, observação durante o almoço.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi feita com uma amostra de 24,9% de alunos da escola da semana B, demonstrado na figura 1. E foram feitas dez perguntas aos alunos da semana B e ao total foram 122 respostas.

Diante da pesquisa realizada sobre a alimentação na escola com os alunos da semana B, concluiu-se que: 14,8% não se alimentam na escola, enquanto isso 85,2% se alimentam na escola; na figura 2.

Foi realizada uma amostra em relação à 24,9% dos alunos durante 27/09 à 01/10, na figura 1.

Na figura 3, foi representada os tipos de alimentos que os alunos preferem.

Na figura 4 foi calculado quantas vezes os alunos se alimentaram semanalmente.

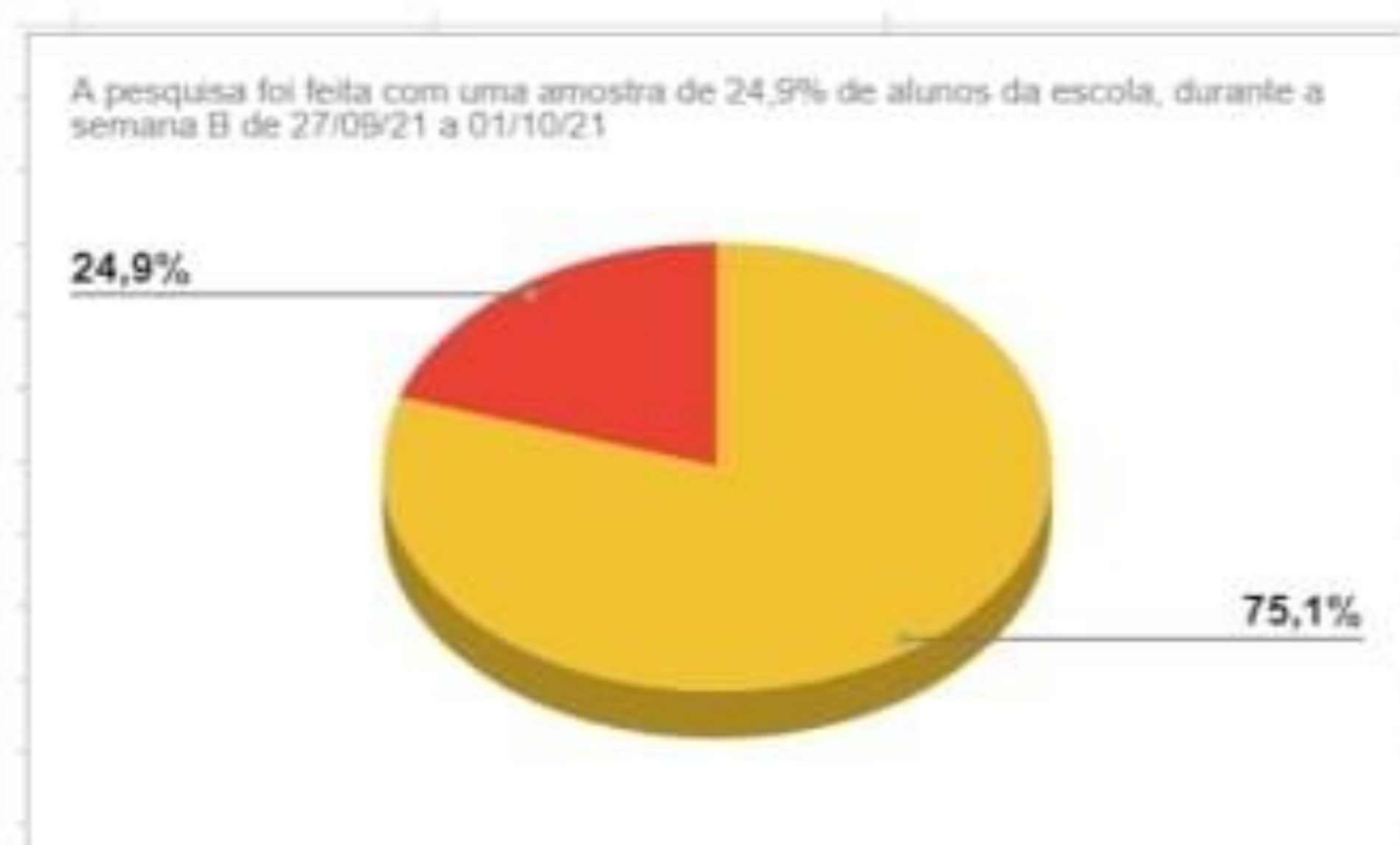


Figura 1: Amostra da pesquisa, alunos matriculados na escola

Você se alimenta na escola ?

122 respostas

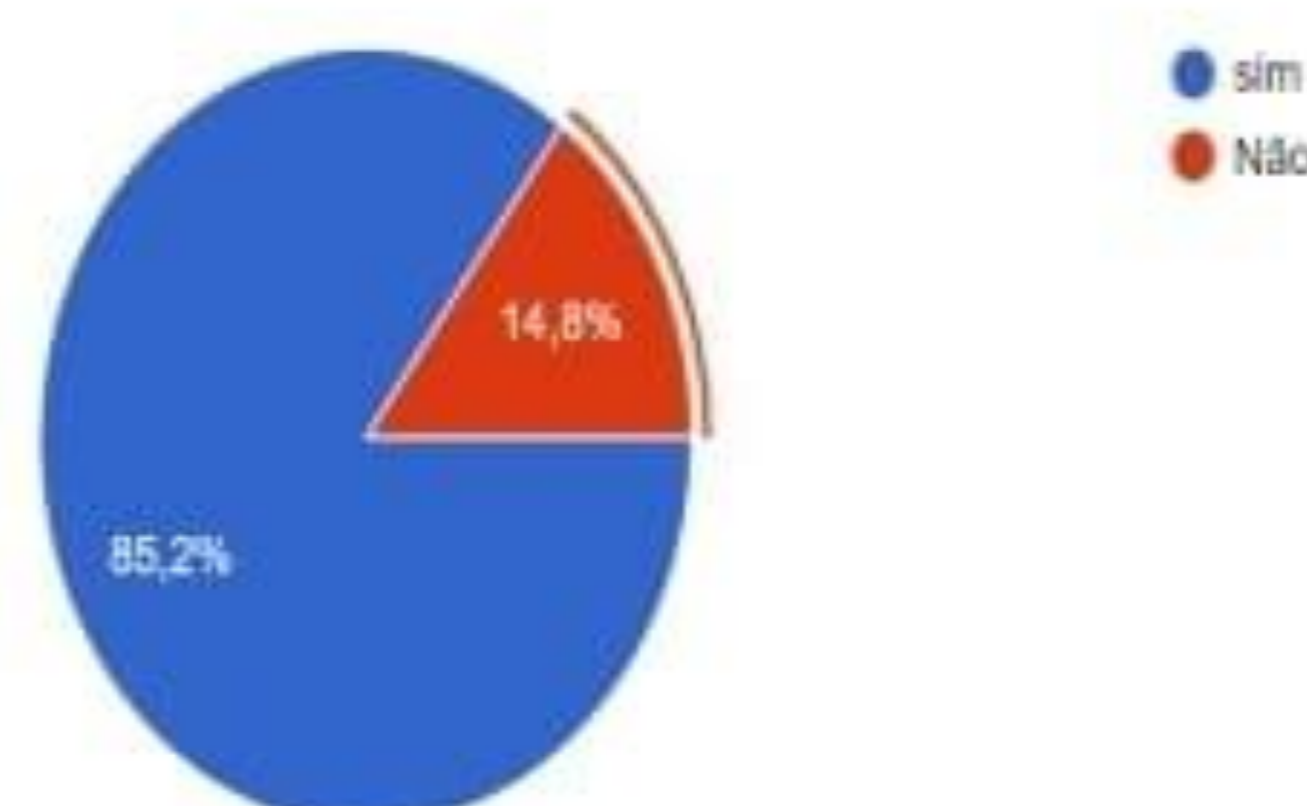


Figura 2: Quantidade de alunos que e alimentaram na escola.

Qual o tipo de alimento o(a) agrada mais

122 respostas

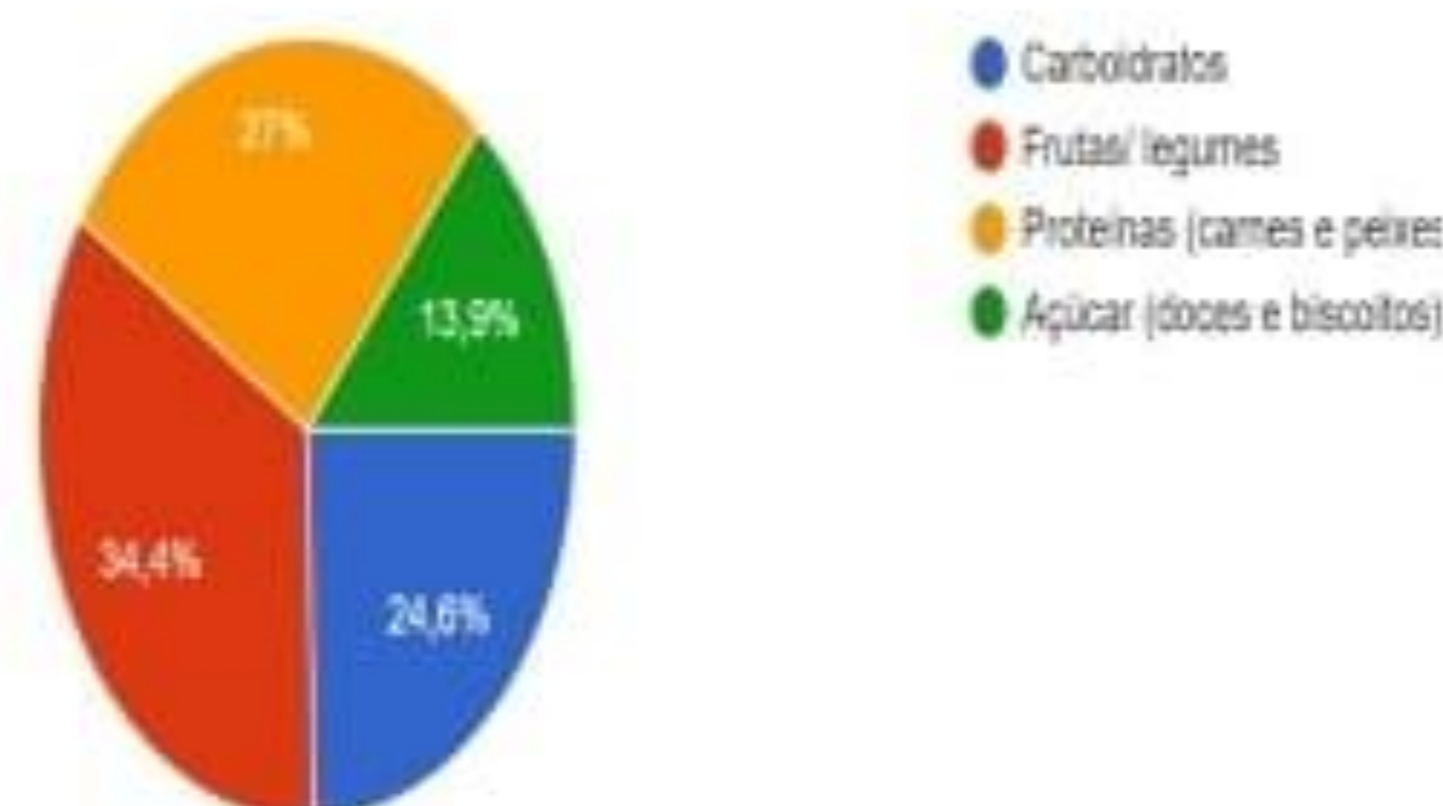


Figura 3: Alimentos preferidos dos alunos .

Quantas vezes por semana você se alimenta na escola ?

122 respostas

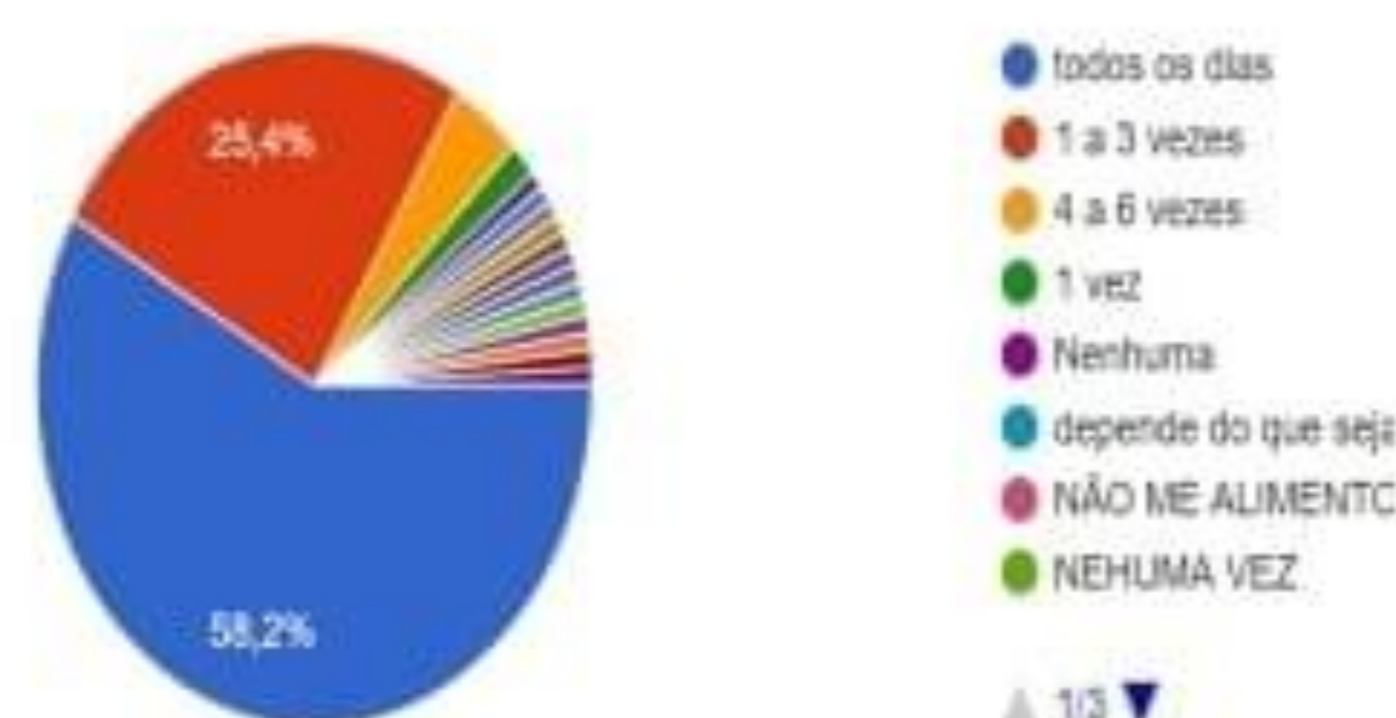


Figura 4: Quantidade de alunos e e quantas vezes se alimentam na semana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho foi possível concluir que os alunos da semana B, eles se alimentam regularmente na escola. Os que não se alimentam são por motivos pessoais, como não estar com fome.

E 13,9% dos alunos preferem alimentos doces, o que pode indicar um mal hábito alimentar.

REFERENCIAL TEÓRICO

ALBUQUERQUE, Maria de Fátima Machado de e MONTEIRO, Adriana Maria. Ingestão de alimentos e adequação de nutrientes no final da infância. Revista de Nutrição [online]. 2002, v. 15, n. 3 [Acessado 27 Setembro 2021], pp. 291-299. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300005>>. Epub 19 Jan 2006. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732002000300005>.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA. acesso 28/09/2021. Disponível em: <https://grupomarista.org.br/noticias/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-infancia-e-na-adolescencia/> ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA acesso 28/09/2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/ARTIGO_ALIMENTACAO_SAUDAVEL_NA_INFANCIA_E_ADOLESCENCIA_DC_nutro_e_AM_final.pdf

Alimentação saudável passa da infância para a adolescência. acesso 28/09/2021. Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queru-me-alimentar-melhor/cuidados-com-a-alimentacao-na-passage-da-infancia-para-a-adolescencia> Adolescentes: como está a alimentação dos jovens no Brasil?