

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA: A IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

LIFE QUALITY PROGRAM: THE IMPORTANCE OF HEALTHY FOOD AT
SCHOOL

PROGRAMA DE CALIDAD DE VIDA: LA IMPORTANCIA DE LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ESCUELA

Lucas Coelho dos Santos, Universidade Federal do Tocantins, UFT,

lcto77@gmail.com

Saulo Martins Oliveira, Universidade Federal do Tocantins, UFT,

saulomartins2323@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: *Qualidade de Vida; Alimentação Saudável; Atividade Física.*

Sabemos o quanto a Qualidade de Vida tem que ser discutida em todas as idades, pois para sobrevivência teremos que ter hábitos de vida saudáveis e práticas de atividades físicas adequadas, a partir dessas concepções foi evidenciado a importância de uma alimentação adequada, com as vivências de oficinas e palestras realizadas na Escola Municipal de Tempo Integral Antônio Benvindo da Luz, na turma do 4º ano A. Foi realizada oficinas e palestras sobre Alimentação Saudável, ministrada pela nutricionista da rede municipal de Educação para toda comunidade escolar com o objetivo de proporcionar a promoção de práticas alimentares adequadas, assumindo o significado social e cultural dos alimentos e restringindo a alimentação inadequada. Os alunos em maior parte ficaram surpresos com as doenças provocadas por uma má alimentação, notaram o quanto é importante ter uma alimentação saudável promovendo a saúde. A partir desse trabalho podemos concluir que as crianças necessitam de eventos dedicados à promoção da qualidade de vida na escola e pela vida.



REFERÊNCIAS

VILARTA Roberto, BOCCALETTO, Estela Marina Alves (orgs.). *Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações* Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas, SP: IPES, 2008.