



Ms. Laudicena Mello Ferrari de Castro

Dra. Gabriela Felix Brião

## **GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADOLESCENTES**

No escopo de um mestrado profissional há a exigência de um produto educacional que agregue valor e desdobre parte dos conhecimentos abordados na pesquisa principal, organizada em forma de dissertação. Este produto, um “Guia de alimentação saudável para adolescentes”, nasce da intenção de ser mais uma ferramenta pedagógica que facilite a obtenção de maiores informações sobre uma alimentação equilibrada, estabelecendo uma relação entre a proposta do Programa de Pós-graduação e as demandas surgidas em sala de aula.

Este “guia”, portanto, surge das dúvidas, colocações e descobertas construídas pelos discentes a partir do projeto “Merenda escolar e unidades de medida”, que foi pensado e construído com a intenção de estabelecer relações entre a matemática e os demais saberes abordados pelo projeto.

Entende-se aqui, pelas observações feitas ao longo do fazimento do “Projeto”, a necessidade de por à baila a ideia de provocar discussões e levantar saberes acerca do que seja alimentação saudável e equilibrada nos diversos contextos de adolescentes reais, com problemas reais, entendendo ser possível contribuir para que atentem para o que comem, dentro das possibilidades que têm.

Um “guia” para adolescentes costuma se apresentar como um documento de fácil leitura, por reunir uma série de informações num texto de poucas dimensões e tem a função de ajudá-los a fazerem escolhas; neste caso, escolhas alimentares saudáveis ou factíveis, conduzindo seus leitores a reflexões que vão além do ato de comer, como, por exemplo, disponibilidade de alimento, renda, modos de vida, cultura alimentar local etc.

As questões relacionadas à alimentação estão cada vez mais frequentes nas diversas mídias, mas nem sempre as informações são as mais seguras e sensatas, por isso um guia se apresenta como um referencial claro e o mais possível confiável para produzir reflexão sobre a complexidade do ato de se alimentar nesta fase da vida.

O guia que ora apresentamos pretende dar conta de informações básicas e de fomentar no leitor a vontade de saber ainda mais sobre esse direito humano fundamental que também é uma necessidade básica para a manutenção da própria vida: alimentar-se.