



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para praticar, é só começar.

Landara Maitê Simon
Maira Trindade da Silva
Milena Cervo Cassol
Regina Garcia dos Santos

Santa Maria - RS, 2025.

Objetivo da Tecnologia Social

Conscientização das crianças e seus responsáveis (através do folder distribuído para levar para casa) sobre a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis.

Abordamos o tema de forma divertida, interativa e educativa, estimulando hábitos que possam contribuir para a saúde e o bem-estar a longo prazo.



Dinâmica de colagem realizada com 5º e 6º anos

Produto Desenvolvido para a Tecnologia Social



Folder informativo com 10 dicas de alimentação saudável para crianças de 02 à 12 anos.

Fonte: Ministério da Saúde



Somos mestrandas do Programa de Pós-Graduação em Gestão Pública (PPGOP) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Por meio desta ação social, buscamos conscientizar crianças e seus responsáveis sobre a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis.

Queremos abordar esse tema de forma divertida, interativa e educativa, estimulando hábitos que possam contribuir para a saúde e o bem-estar a longo prazo.



PROGRAMA DE PÓS
GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE
ORGANIZAÇÕES PÚBLICAS
PPGOP - UFSM

DISCIPLINA: GESTÃO DE
ORGANIZAÇÕES PÚBLICAS

Elaboração:
Landara Maitê Simon
Maira Trindade da Silva
Milena Cervo Cassol
Regina Garcia dos Santos

Saiba mais:

<https://www.ufsm.br/cursos/pos-graduacao/santa-maria/ppgop>

Av. Roraima, 1000 – Prédio 74B – Sala 3250
E-mail: ppgop@ufsm.br – 97015-372
Santa Maria - RS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA
PRATICAR, É
SÓ COMEÇAR.



CUIDE DA SAÚDE DE QUEM VOCÊ AMA.

10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para crianças de 02 à 12 anos

- 1** Ofereça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e janta) e dois lanches saudáveis por dia. Evite pular as refeições. A mastigação deve ser devagar, portanto evite que a criança alimente-se em frente à TV, computador ou celular;
- 2** Cereais (arroz, milho, trigo, pães, massas) e tubérculos (batata, batata doce, mandioca)
- 3** Consuma diariamente porções de frutas, verduras e legumes: Ricos em vitaminas, minerais e fibras, reduzindo o risco de ocorrência de várias doenças.
- 4** Leite e derivados, carnes, aves, peixes ou ovos: consumir diariamente. Leites e derivados são as principais fontes de cálcio da alimentação.
- 5** Feijão com arroz: consumir pelo menos 1x ao dia, ou no mínimo cinco vezes por semana. O feijão é uma boa fonte de ferro e auxilia na prevenção de anemia, com melhor absorção se acompanhado com suco natural de limão ou laranja. Pode-se substituir o feijão por lentilha, grão de bico, ervilha ou soja.

- 6** Evite alimentos gordurosos. Prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas. Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango antes do preparo. Utilize azeite de oliva ou óleo vegetal (de canola, girassol, milho ou soja), mas não em excesso. Se usar margarina, prefira as que não tenham gorduras trans ou gordura hidrogenada como ingrediente;
- 7** Refrigerantes, sucos artificiais industrializados, bolos e biscoitos recheados, sobremesas e outras guloseimas: no máximo duas vezes por semana, em pequena quantidade. O excesso contribui para o aumento de peso, cárries e outras doenças;
- 8** Sal em excesso, pode contribuir para o aumento da pressão. Evite usar temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como salsicha, mortadela, salame, linguiça, etc. Não leve o saleiro para a mesa. Use temperos naturais e limão;
- 9** Consuma bastante água. A água é importante para o bom funcionamento do organismo.
- 10** Incentive que a criança faça diariamente 30 minutos de atividade física, como: caminhar, andar de bicicleta entre outras brincadeiras que promovam a movimentação.



Fonte: Ministério da Saúde

Local de Aplicação

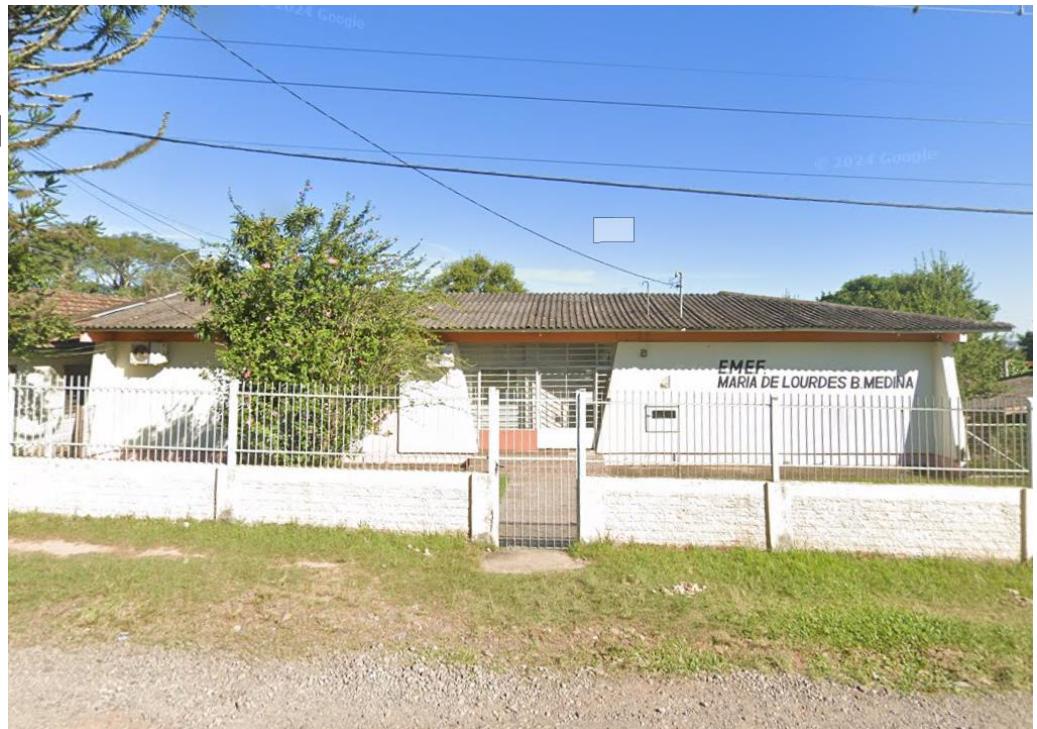
**Escola Municipal de Ensino Fundamental
Professora Maria de Lourdes Bandeira
Medina**

Rua Vitorio Palese, 177, Vila Vitória,
Chácara das Flores, Santa Maria - RS

12/06/2025

8h às 11h30min

89 discentes – 5º ao 9º ano



Fachada da escola
Fonte: Google Maps

Metodologia utilizada para aplicação da Tecnologia Social

Apresentação do grupo;

Fala sobre a importância da alimentação saudável, salientando os 10 passos informativos no folder;

Apresentação de [vídeos explicativos](#);

Exercícios de fixação do conteúdo:

- 5º e 6º ano – dinâmica de colagem de figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis em um cartaz que pode ser levado para sala de aula;
- 7º, 8º e 9º ano – aplicação de um quiz com perguntas e respostas, onde o grupo que mais pontuasse ganharia um brinde.

Fotos da Aplicação da Tecnologia Social

Alunos do 5º e 6º anos



Fotos da Aplicação da Tecnologia Social

Alunos do 7º, 8º e 9º anos



Fotos da Aplicação da Tecnologia Social



Fotos da Aplicação da Tecnologia Social



Finalização das metodologias aplicadas com os alunos e equipe pedagógica/diretiva



Depoimentos do grupo que desenvolveu a tecnologia social

“Poder ir até uma escola, interagir com os alunos, observar a realidade do local (estrutura, alunos e servidores), relembrar da minha época de ensino fundamental foi muito gratificante. Achei interessante os questionamentos dos alunos sobre o que é UFSM, o que é PPGOP, o que é um mestrado...é perceptível que a comunidade ainda precisa conhecer a estrutura universitária que há na cidade e também mostra o quanto é necessário os profissionais que atuam em sala de aula instigarem os seus alunos quanto suas perspectivas profissionais”.

Landara Simon

“Voltar a escola onde estudei por quase 10 anos foi algo muito importante para minha formação, era um desejo antigo, que acabei adiando, até surgir a oportunidade do laboratório de cidadania. Poder ter o retorno das crianças/adolescentes, a interação que ocorreu no momento das atividades desenvolvidas na escola é muito importante, pois eu senti que de alguma forma estava contribuindo com o local que auxiliou na minha formação, com a comunidade onde nasci e vivo a mais de 30 anos. E também, que conseguimos levar um pouco de UFSM e de PPGOP para além dos limites da Universidade - uma aproximação entre universidade e comunidade”.

Maira Trindade

Depoimentos do grupo que desenvolveu a tecnologia social

“A realização da ação social sobre alimentação saudável na escola foi uma experiência extremamente enriquecedora, pois ao promover o conhecimento sobre a importância de uma boa e adequada alimentação, conseguimos não apenas informar, mas também inspirar hábitos mais conscientes e saudáveis que com certeza farão diferença na saúde dessas crianças no futuro. Ver que os alunos participaram e mostraram interesse e que muitos se surpreenderam ao descobrir os benefícios dos alimentos saudáveis e refletiram sobre o impacto negativo dos alimentos ultraprocessados, mostra que algo conseguimos ensinar naquela manhã”.

Milena Cassol

“A atividade, desenvolvida proporcionou uma experiência enriquecedora de interação com a comunidade escolar, especialmente com os alunos, que demonstraram grande interesse e curiosidade sobre o tema. Foi muito gratificante contribuir para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre as crianças, reforçando a importância da educação alimentar desde os primeiros anos de formação”.

Regina Garcia

Obrigada!



**PPGOP – Universidade Federal
de Santa Maria**

ppgop@ufsm.br

<https://www.ufsm.br/cursos/pos-graduacao/santa-maria/ppgop>

(55) 3220-9316

Centro de Ciências Sociais e Humanas
Av. Roraima, nº 1000
Cidade Universitária
Bairro Camobi
CEP: 97105-900
Prédio 74C - Sala 3053