# Detalhamento do Projeto – Construindo uma Alimentação Saudável

## 1. Introdução

A alimentação saudável é um tema essencial para a promoção da qualidade de vida e prevenção de doenças. No ambiente escolar, trabalhar essa temática contribui para a formação de hábitos alimentares conscientes desde cedo. Pensando nisso, será realizada uma palestra em uma instituição de ensino, com foco em informar e sensibilizar os alunos sobre a importância de escolhas alimentares equilibradas.

## 2. Objetivos

Objetivo geral:

* Promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável no cotidiano dos estudantes.

Objetivos específicos:

* Apresentar conceitos básicos de alimentação equilibrada.
* Incentivar a substituição de alimentos ultraprocessados por opções mais nutritivas.
* Estimular a reflexão sobre a relação entre alimentação, bem-estar e desempenho escolar.
* Envolver os alunos em dinâmicas práticas para fixar o conteúdo de forma lúdica.

## 3. Público-alvo

Alunos de uma instituição de ensino (faixa etária a definir conforme a escola), além de professores e demais colaboradores interessados no tema.

## 4. Metodologia

A palestra será conduzida de forma dinâmica e participativa, composta pelas seguintes etapas:

1. Exposição dialogada: breve apresentação com apoio de slides, abordando conceitos de alimentação saudável.
2. Dinâmicas lúdicas:  
    - Jogo das escolhas: os alunos recebem cartas com imagens de alimentos e devem separar em grupos (saudáveis x não saudáveis).  
    - Montando o prato saudável: com auxílio de pratos ilustrativos e figuras de alimentos impressos, os alunos serão convidados a montar combinações equilibradas de refeições.  
    - Quiz interativo: perguntas rápidas com alternativas sobre nutrição e hábitos saudáveis.
3. Troca de experiências: espaço para os alunos relatarem seus hábitos alimentares e refletirem sobre possíveis mudanças.
4. Encerramento: entrega de um material ilustrativo (folder ou cartaz) com dicas práticas de alimentação saudável e distribuição de brindes.

## 5. Recursos necessários

* Computador e projetor multimídia.
* Slides ilustrativos.
* Cartas ou imagens de alimentos para a dinâmica.
* Pratos ilustrativos e alimentos impressos para a atividade de montagem.
* Brindes para os participantes.
* Material impresso (folder/cartaz).

## 6. Cronograma

1. Semana 1: Planejamento da palestra e elaboração dos materiais.
2. Semana 2: Confecção dos recursos visuais e impressos.
3. Semana 3: Ensaios e ajustes metodológicos.
4. Dia da palestra: Realização da atividade na escola.
5. Semana seguinte: Avaliação do impacto (feedback dos alunos e professores).

## 7. Resultados esperados

* Maior conscientização dos alunos sobre a importância da alimentação saudável.
* Desenvolvimento do senso crítico em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados.
* Estímulo à adoção de hábitos alimentares equilibrados no dia a dia.
* Engajamento da comunidade escolar em práticas de saúde e bem-estar.