

## **VIDA SAUDÁVEL!!! APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS**

Ana Paula Lucindo, Lidiane Aparecida Kaneshiro

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada, proporcionando uma série de benefícios para as pessoas. É importante que a alimentação seja variada e conte com todos os grupos alimentares. Nos dias de hoje, vivenciamos uma grande preocupação alimentar, na qual os alimentos naturais ficam de lado, deixando espaço para os alimentos industrializados, com conservantes, aromatizantes, agrotóxicos etc. Para a saúde e para ter uma vida saudável e de qualidade aproveitando os alimentos, o processo de conscientização e demonstração a todas as pessoas é importantíssimo para saber utilizar as plantas, como chás, tem para todos os problemas e alimentação também tem para todos e com todos os nutrientes necessários que o corpo necessita. Este projeto busca levantar dados sobre os hábitos alimentares e o comportamento sócio cultural familiar, dos alunos da ETEC Laurindo Alves de Queiroz, Centro Paula Souza, da cidade de Miguelópolis/SP por meio de questionários e propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano dessas pessoas e conscientização e sensibilização sobre o valor nutricional dos elementos que compõem a alimentação, contribuir para diminuição do lixo e consequente conservação do meio ambiente.