



**VII SEMANA DAS  
LICENCIATURAS**

O mundo que queremos, a escola que fazemos:  
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023

e-ISSN: 2596-0490



**INSTITUTO  
FEDERAL  
Fluminense**

Campus Campos  
Centro

# Alimentação Saudável e Colorida: proposta didática da RP na formação de professores

Cíntia Aparecida Gomes da Silva Freitas\*  
*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*  
e-mail: [cintia.freitas@gsuite.iff.edu.br](mailto:cintia.freitas@gsuite.iff.edu.br)

Crisla Barreto Pessanha  
*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

Maryana da Paixão Santana  
*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

Vitória Aparecida Cruz Carvalho Marcelo  
*Instituto Federal Fluminense Campus Campos-Centro*

Dra. Priscila de Souza Machado  
*Instituto Superior de Ensino Professor Aldo Muylaert  
(ISEPAM/FAETEC)*

Dra. Renata Caldas Lacerda  
*Núcleo de Pesquisa em Física e Ensino de Ciências do MNPEF/IFFluminense*

## Resumo

Diariamente somos expostos a anúncios de alimentos cheios de aditivos (corantes, conservantes e aromatizantes), que visam melhorar o sabor e a aparência, mas não são benéficos para nossa saúde, podendo prejudicar o metabolismo e causar doenças. A alimentação deve ser equilibrada, incluindo proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, água e minerais. No âmbito do subprojeto de Ciências do Programa de Residência Pedagógica, acadêmicas do curso de Licenciatura em Ciências da Natureza do IFFluminense(residentes), vêm participando de ações com vistas à capacitação didático-científica de docentes e discentes. Neste trabalho descreve-se o relato de uma experiência, na forma de palestra, com o objetivo de capacitar estudantes do Ensino Normal Médio (futuros professores) de uma escola estadual de Campos dos Goytacazes (RJ), na elaboração de aulas contextualizadas e interdisciplinares direcionadas a alunos dos anos iniciais. Seguindo o caminho metodológico da pesquisa qualitativa, foi realizado levantamento bibliográfico sobre a temática, elaborada uma sequência de apresentações ministradas pelas residentes da RP(auxílio de *datashow*, imagens, esquemas e ilustrações), tendo como avaliação final uma oficina na qual os participantes montaram pratos saudáveis e criativos, utilizando frutas



## VII SEMANA DAS LICENCIATURAS

O mundo que queremos, a escola que fazemos:  
diálogos entre licenciaturas e Educação Básica

24 a 26 de outubro 2023

e-ISSN: 2596-0490



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Fluminense

Campus Campos  
Centro

e vegetais, reforçando a importância dos pratos coloridos para uma alimentação saudável. A análise geral dos resultados dessa ação mostrou a relevância da aquisição desse conhecimento pelos participantes, não só para a prática habitual de alimentação saudável, dieta equilibrada e diminuição de ingestão de alimentos processados, mas para fins de capacitação à prática pedagógica. A palestra destacou a necessidade de se combinar alimentação saudável e a prática regular de atividade física; ofereceu dicas para planejar refeições conscientes e econômicas; enfatizou que cada pessoa tem necessidades específicas e restrições alimentares, destacou a relevância de se buscar orientação nutricionista para criar um plano alimentar. Foi um momento rico de aprendizagem, atividade prática, lúdica, criativa e de fácil aplicação para os anos iniciais.

**Palavras-Chave:** Saúde. Formação docente. Residência pedagógica.