

---

## **AS CORES DOS ALIMENTOS: OS SEUS PRINCIPAIS NUTRIENTES PARA ALIMENTAÇÃO**

**Estudantes: Caroline Ribeiro Alves da Silva, Maria Eduarda Alves Borges, Olivia Maria Cardoso.**

**Orientador: Ms. Eberton Diego Santos**

**Escola: Escola Municipal Professor Mário Godoy Castanho**

### **Resumo**

O presente trabalho foi apresentado na feira de ciência da escola pelos alunos do 6º ano B, que escolheram pesquisar as cores dos alimentos e os seus principais nutrientes. A turma foi dividida em cinco grupos cada qual com uma cor de alimentos. A partir de cada cor os alunos pesquisaram e compreenderam melhor os alimentos e seus nutrientes. As cores pesquisadas e apresentadas pelos grupos foram: verde, vermelho, amarelo, branco e marrom, todas elas relacionadas a alguns alimentos suas cores e nutrientes. Foi através de uma pesquisa bibliográfica, por meio de consultas a vários artigos científicos, que foi possível a preparação de uma exposição oral e de imagens durante a feira científica e de conhecimentos para estimular os alunos do ensino fundamental a uma alimentação saudável de verduras, legumes, frutas e sementes relacionadas às cores, a serem consumidas diariamente. As três cores apresentadas pelos os alunos foram: “verde, vermelho e marrom”. Como resultado, observou-se que algumas cores estão classificadas/repetidas em outras categorias na pirâmide das cores dos alimentos como, por exemplo, o verde com o vermelho, que se misturam em suas categorias. Esta pesquisa demonstrada pela pirâmide alimentar, justifica-se por oportunizar aos alunos do ensino fundamental, uma experiência enriquecedora, para muitos uma descoberta e uma reflexão com a valorativa sobre importância de uma alimentação de qualidade para a construção de uma vida saudável.

---

## **INTRODUÇÃO**

A pesquisa desenvolvida em sala de aula sobre as “cores dos alimentos” tem por objetivo ampliar o conhecimento e estimular os alunos do ensino fundamental à uma alimentação saudável de verduras, legumes, frutas e sementes relacionados às cores, a serem consumidas diariamente.

As três cores apresentadas pelos os alunos foram: “verde, vermelho e marrom”. O desenvolvimento da pesquisa se deu por meio de consultas a vários artigos científicos. Como resultado, observou-se que algumas cores estão classificadas/repetidas em outras categorias na pirâmide das cores dos alimentos como, por exemplo, o verde com o vermelho, que se misturam em suas categorias.

Esta pesquisa demonstrada pela pirâmide alimentar, justifica-se por oportunizar aos alunos do Ensino Fundamental, uma experiência enriquecedora, para muitos uma descoberta e uma reflexão com a valorativa sobre importância de uma alimentação de qualidade para a construção de uma vida saudável.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho foi desenvolvido pela turma do 6º ano B, da Escola Municipal Professor Mário Godoy Castanho, em Uberlândia, com o intuito de apresentá-lo na XXVIII Feira Científica da referida escola, cujo tema anualmente vincula-se à temática da Semana Nacional de Ciência e Tecnologia, neste ano CIÊNCIA ALIMENTANDO O BRASIL.

A metodologia a utilizada pelos grupos foi a de pesquisa bibliográfica por meio da internet. E a preparação para uma exposição oral e de imagens durante a feira científica.

## **BIBLIOGRAFIA**

Benefícios dos alimentos verde e amarelo. <https://www.tuasaude.com/beneficios-dos-alimentos-verde-e-amarelo/> Acesso em 22 de agosto 2016

Conheça os benefícios dos alimentos amarelos e alaranjados. <http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2013/07/conheca-os-beneficios-dos-alimentos-amarelos-e-alaranjados-4203260.html> Acesso em 22 de agosto 2016

---

<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/10553-as-cores-dos-alimentos-e-seus-beneficios>. Acesso em 22 de agosto 2016

<http://www.anutricionista.com/o-beneficio-dos-alimentos-vermelhos-em-nosso-organismo.html>  
Acesso em 22 de agosto 2016

[http://www.mulherdeclasse.com.br/significado\\_das\\_cores\\_dos\\_alimen.htm](http://www.mulherdeclasse.com.br/significado_das_cores_dos_alimen.htm) Acesso em 22 de agosto 2016