

Alimentação **SAUDÁVEL**



Colégio
PROGRESSÃO
A melhor escolha para os
melhores resultados



"Portanto, quer comais,
quer bebais, ou façaís
qualquer outra coisa, fazei
tudo para a glória de Deus."
1 Coríntios 10:31

Alimentação **SAUDÁVEL**



O **Projeto Alimentação Saudável** tem como objetivo conscientizar os alunos sobre a importância de cuidar do corpo como um presente de Deus, promovendo **hábitos alimentares equilibrados e responsáveis**. Mais do que uma ação de saúde, alimentar-se bem é também um ato de gratidão e de zelo com a vida que o Senhor nos deu.

Vivemos em um tempo marcado por excessos e escolhas rápidas, em que muitas vezes esquecemos que o corpo é templo do Espírito Santo e que a **boa alimentação reflete cuidado e sabedoria**. Através deste projeto, o Colégio Progressão busca **incentivar o consumo de alimentos nutritivos**, o conhecimento sobre a origem dos alimentos e o entendimento de que a forma como nos alimentamos impacta diretamente nossa saúde, disposição e bem-estar espiritual.



Explicação do versículo:

Em **1 Coríntios 10:31**, Paulo nos lembra que todas as nossas ações, até mesmo as mais simples, como comer e beber, devem glorificar a Deus. Isso significa que cuidar da alimentação é também uma forma de adorar o Criador, demonstrando gratidão e responsabilidade. No Colégio Progressão, essa verdade inspira práticas diárias que ensinam os alunos a viverem com equilíbrio, disciplina e reconhecimento de que a saúde é dom de Deus.



Objetivo geral:

Promover a conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada, relacionando-a ao cuidado com o corpo e à mordomia cristã da saúde física, emocional e espiritual.



Objetivos específicos:

- Reconhecer a alimentação saudável como expressão de cuidado e gratidão a Deus.
- Identificar os grupos alimentares e compreender sua importância para o corpo.
- Desenvolver atitudes de responsabilidade e disciplina em relação à alimentação.
- Refletir sobre o desperdício e a partilha como princípios de amor ao próximo.
- Estimular o consumo de alimentos naturais e o respeito pela criação de Deus.
- Envolver as famílias em práticas que fortaleçam hábitos saudáveis.



Cosmovisão cristã:

No Colégio Progressão, acreditamos que cuidar do corpo é uma forma de honrar a Deus, pois Ele nos criou à Sua imagem e confiou a nós a administração responsável da saúde. A alimentação saudável é parte dessa mordomia: um ato de gratidão, obediência e amor. Quando o aluno compreende que seu corpo é templo do Espírito Santo, ele passa a tomar decisões conscientes e equilibradas, reconhecendo a presença de Deus em cada escolha diária.



Temáticas a serem trabalhadas:



Educação Infantil

- Deus criou os alimentos: conhecendo frutas e verduras.
- Cores e sabores que fazem bem.
- O que é saudável e o que devemos evitar.
- A importância de beber água.
- A hora da refeição: um momento de gratidão a Deus.



Ensino Fundamental 1

- O corpo que Deus criou precisa de cuidados.
- Os grupos alimentares e suas funções.
- Alimentação saudável e respeito ao meio ambiente.
- Desperdício: cuidar do que Deus nos dá.
- A importância da família nas escolhas alimentares.



Ensino Fundamental 2

- A alimentação e o cuidado com o corpo.
- Nutrientes, energia e saúde: escolhas conscientes.
- Impactos do consumo excessivo e da má alimentação.
- Responsabilidade social: partilhar é amar.



Resultados esperados:

- ✓ Alunos do Colégio Progressão conscientes do valor do corpo como criação divina.
- ✓ Adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.
- ✓ Redução do desperdício e aumento da gratidão pelos alimentos recebidos.
- ✓ Envolvimento das famílias em práticas que promovam bem-estar e espiritualidade.
- ✓ Desenvolvimento de atitudes de responsabilidade, equilíbrio e gratidão a Deus em relação à alimentação.
- ✓ Fortalecimento da visão cristã de que cuidar da saúde é também uma forma de servir e honrar ao Senhor.

**"Portanto, quer comais, quer bebaís, ou
façais qualquer outra coisa, fazei tudo
para a glória de Deus."**

1 Coríntios 10:31