



TÍTULO

INVESTINDO EM NOSSA SAÚDE: COM SUCO DE CENOURA, LIMÃO E LARANJA

Deise Renata Silveira de Oliveira¹

Professora Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá

Eduardo Soares da Silva dos Santos

estudante do 9º ano²

Barbara Vitória Pereira Maciel

estudante do 9º ano³

Instituição: Escola Estadual de Ensino Fundamental Madre Stanislá

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias; Vida, Saúde e Ambiente

¹Deise Renata Silveira de Oliveira, graduada em Ciências Biológicas pela Unijuí -
deise-roliveira@educar.rs.gov.br

²Eduardo Soares da Silva dos Santos, estudante do 9º ano ensino fundamental

³Barbara Vitória Pereira Maciel, estudante do 9º ano ensino fundamental



1. Introdução:

Tema: Os alimentos possuem importantes nutrientes e compostos benéficos que eles contêm. As frutas e vegetais, como a cenoura e a laranja e limão são fontes ricas de vitaminas, minerais e antioxidantes, substâncias que protegem nossas células contra danos e ajudam a manter nosso corpo saudável. A cenoura, com sua cor laranja intensa, é famosa por ser uma excelente fonte de betacaroteno, um tipo de vitamina A essencial para a saúde dos olhos, da pele e do sistema imunológico. Já a laranja, com seu tom cítrico, é amplamente conhecida por ser uma fonte abundante de vitamina C, que fortalece o sistema imunológico e atua como um poderoso antioxidante. E o limão, também, é uma fruta cítrica conhecida por suas diversas características e benefícios para a saúde; rico em vitamina C, antioxidantes e nutrientes essenciais, o limão é um aliado poderoso para fortalecer o sistema imunológico e combater diversas doenças. Além disso, ele auxilia na digestão, pode contribuir para a perda de peso e possui propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias.

Além das vitaminas, as cores dos alimentos também são influenciadas por pigmentos naturais chamados fitonutrientes. Esses compostos oferecem uma variedade de benefícios à saúde, desde a proteção contra doenças crônicas até a melhora da função cerebral. No caso da cenoura, o betacaroteno é o principal fitonutriente responsável por sua cor e propriedades antioxidantes. Na laranja, os carotenóides e os flavonoides são os fitonutrientes que contribuem para sua cor e oferecem proteção contra inflamações e doenças cardiovasculares.

Objetivo: Ao combinar a cenoura, a laranja e o limão em um suco, estamos unindo os benefícios de três alimentos poderosos em uma única bebida. Essa combinação não apenas proporciona um sabor delicioso e refrescante, mas também oferece uma dose concentrada de vitaminas, minerais e antioxidantes que podem fortalecer nossa saúde e bem-estar. Além disso, a preparação de sucos caseiros nos permite controlar os ingredientes e evitar aditivos artificiais, garantindo uma opção mais saudável e nutritiva para o nosso dia a dia.

Justificativa: A escolha dos alimentos que consumimos tem um impacto direto em nossa saúde e qualidade de vida. Ao optar por frutas e vegetais coloridos, como a cenoura e a laranja, estamos investindo em nossa saúde a longo prazo. Esses alimentos são ricos em nutrientes essenciais que ajudam a prevenir doenças, fortalecer o sistema imunológico e promover o bem-estar geral. Além disso, a variedade de cores em nossa dieta garante uma ingestão equilibrada de diferentes tipos de fitonutrientes, cada um com seus próprios benefícios específicos.

O projeto do suco de cenoura, limão e laranja é uma oportunidade de explorar a relação entre a cor dos alimentos e seus benefícios para a saúde. Ao investigar os nutrientes presentes nesses alimentos e seus efeitos em nosso corpo, podemos desenvolver uma maior consciência sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Além disso, a



preparação do suco em si é uma atividade prática e divertida que pode despertar o interesse dos alunos pela ciência e pela nutrição.

2. Procedimentos Metodológicos:

Nesta atividade, os alunos prepararam um suco de cenoura, limão e laranja e investigaram os nutrientes presentes nesses alimentos, bem como seus benefícios para a saúde. Os estudantes das turmas 6º, 8º e 9º anos também pesquisaram sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada e sistematizaram suas descobertas para a turma.

Nas aulas de ciências em grupos de alunos, foi realizada a pesquisa sobre os nutrientes presentes na cenoura, na laranja, e no limão seus benefícios para a saúde. E pesquisa sobre uma alimentação saudável e equilibrada.

Os alunos em grupos realizaram a degustação e análise discutiram sobre os benefícios do consumo de sucos naturais para a saúde. Cada grupo preparou uma apresentação para a turma, sistematizando sobre os nutrientes presentes na cenoura, limão e na laranja. E apresentação sobre a conclusão da importância de uma alimentação saudável.

Nas aulas de Práticas Integradas os estudantes realizaram a limpeza dos canteiros e o preparo destes foi realizado por um membro da comunidade escolar, para o plantio da semente de cenoura. Na escola tem uma horta onde os estudantes podem colocar em prática o plantio de verduras e legumes e aprendem a cuidar das plantas de forma que possam compreender as relações dos componentes do ambiente. Os alunos puderam vivenciar a responsabilidade do trabalho em equipe no planejamento do plantio das hortaliças nas épocas certas.

3. Resultados e Discussões

Os alunos entregaram um relatório de pesquisa com os nutrientes presentes na cenoura, na laranja e no limão, seus benefícios para a saúde, informações sobre as vitaminas (A e C) e seus papéis no organismo.

Conforme o objetivo número 2 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, Fome Zero e agricultura sustentável, a escola estimula os alunos sobre agricultura sustentável e que possam pôr em prática em suas casas.

4. Conclusão:

No relatório de pesquisa os alunos entregaram sobre a composição nutricional.

A Composição nutricional da cenoura e da laranja:

Confira a composição nutricional da laranja e da cenoura, considerando uma porção equivalente a 250ml, com informações do site especializado em saúde Healthline.

Cenoura:

2g de proteína

22g de carboidratos

9g de açúcares

2g de fibra

Vitamina A (a quantidade diária necessária para uma pessoa)

Vitamina C (22% do necessário por dia)

Vitamina K (31% do que é necessário por dia)

Potássio

Laranja:

2g de proteína

16g de carboidratos

Vitamina C (67% do que é necessário por dia)

Vitamina B (15% do recomendado por dia)

Potássio

Magnésio

Possui propriedades antioxidantes:

Os antioxidantes presentes no suco de laranja com cenoura se devem à vitamina C presente nas duas frutas. Essa substância combate os danos às células e o envelhecimento celular causados pelo estresse oxidativo.

Dentre as doenças relacionadas ao estresse oxidativo destacam-se câncer, artrite, enfisema, doença de Parkinson e inflamação muscular.

O suco de cenoura fornece muitos benefícios para a saúde, como ajudar a manter a saúde dos olhos, fortalecer o sistema imunológico, prevenir o envelhecimento precoce, evitar doenças cardíacas e ajudar no emagrecimento.

Estes benefícios são possíveis, porque a cenoura é rica em vitamina A, vitamina C, vitamina K, minerais e carotenóides com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, imunomoduladoras e hipocolesterolêmicas.

Os alunos concluíram que o suco de laranja e cenoura traz muitos benefícios para a saúde. Ao investigar os nutrientes presentes nesses alimentos e seus efeitos em nosso corpo, podemos desenvolver uma maior consciência sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Além disso, a preparação do suco em si é uma atividade prática e divertida que pode despertar o interesse dos alunos pela ciência e pela nutrição.



5. Referências

NAÇÕES UNIDAS. *Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*. Nova York, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 29 ago. 2025.

FRANCO, G. *Tabela de composição de Alimentos*, 8 ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1992, 230 p.