**Alimentação Viva e Sustentabilidade**

**AUTORES:** RAYSSA MARTINS LINHARES (Autor), Líliam César de Castro Medeiros (Orientador), Elizete Wenzel Moreira (Colaborador), Denise Nicodemo (Colaborador)

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentação viva, metabolismo, meio ambiente.

**RESUMO:**
A alimentação viva é capaz de regular nosso metabolismo, aumentando a imunidade, reduzindo o processo de envelhecimento celular, prevenindo doenças e influenciando positivamente nas condições físicas do organismo. A alimentação viva exclui todos os alimentos e produtos de origem animal, bem como os alimentos cozidos a uma temperatura acima de 42 graus Celsius, além de contribuir para a redução de resíduos sólidos através da redução de consumo de produtos industrializados que geram grande quantidade de embalagens, que muitas vezes, quando não descartadas corretamente, se depositam no meio ambiente. A proposta do trabalho é de trazer a consciência alimentar e ambiental, via um conjunto de aulas teóricas e oficinas práticas de alimentação viva e palestras sobre o meio ambiente como o respaldo do Instituto de Tecnologia da UNESP de São José dos Campos junto com a participação dos discentes e docentes colaboradores do projeto e com a divulgação de material teórico, links para documentários, sinopses e informações adicionais gerados pelo projeto em uma página do Facebook chamada “Alimentação Viva e Sustentabilidade”. O público alvo são os idosos participantes da UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade - e as crianças e professores da escola aberta Casa dos Pandavas em São José dos Campos. Em cada localidade, o projeto atua com encontros com os beneficiados, de frequência quinzenal na UNATI e mensal na escola Casa dos Pandavas. O projeto está em andamento, e mesmo em sua fase inicial, os beneficiados já aprestam uma melhor conscientização frente à alimentação e suas decorrências ambientais.

Instituição de Ensino: Universidade Estadual Paulista

ISBN: 978-85-93416-00-2