



APRENDER NA SINTZ BAPTISTA



**VALONGO
DO
VOUGA**

**04
Dezembro
2010**

APRENDER

EDUCAÇÃO E NUTRIÇÃO

NA SINTZ BAPTISTA

A abordar...

EDUCAÇÃO

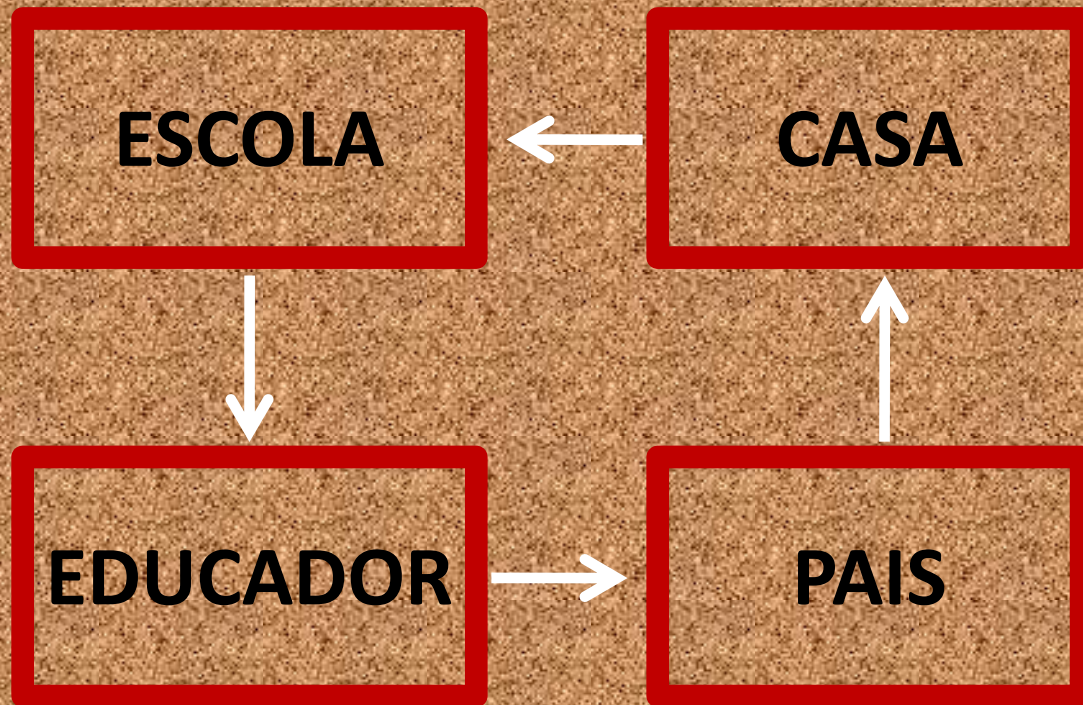
- **ESCOLA;**
- **PAIS;**
- **CRIANÇA.**

NUTRIÇÃO

- **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL;**
- **SAÚDE/DOENÇA.**

EDUCAÇÃO

EDUCAÇÃO ALIMENTAR DA CRIANÇA



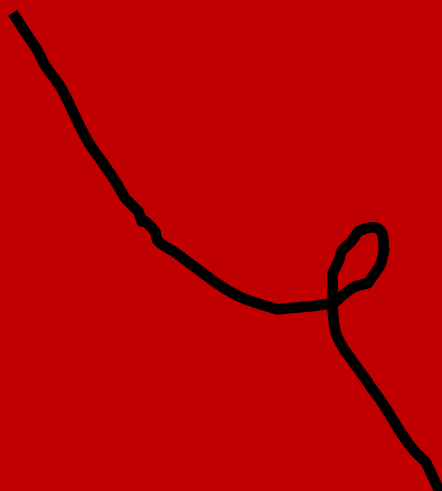
Importância da Educação Alimentar

- É um processo contínuo;
- Ter acesso à informação, pela observação, pela transmissão, pela interiorização, pela compreensão e pela estratégia e opção de escolha;
- Mudanças no comportamento, podem afectar alimentação da criança;
- É necessário criar um ambiente físico, económico, social e cultural para oferecer assim, condições que facilitem e permitam a boa alimentação;
- Diversificar no sentido de complementar as horas das refeições com uma vertente informativa, educativa e de suporte ambiental, continuamente adaptados e mantidos;
- A família e a escola devem cooperar no sentido de proporcionar o bem-estar e desenvolvimento da criança.

Objectivos da Educação Alimentar

- Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde;
- Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;
- Interagir com a criança durante as refeições;

Factores de Efectividade da Educação Alimentar

- **Melhoria do nível de conhecimentos e de competências;**
 - **Envolvimento dos pais e da família;**
 - **Abordagem centrada na modelação dos comportamentos;**
 - **Uso de materiais e experiências de aprendizagem adequadas ao nível de desenvolvimento;**
- 

- Realização de actividades com alimentos.
- Desenvolvimento dos cinco sentidos;
- Respeito e valorização dos hábitos alimentares;
- Ter em consideração as disponibilidades alimentares;
- A hora da refeição deve ser tranquila.



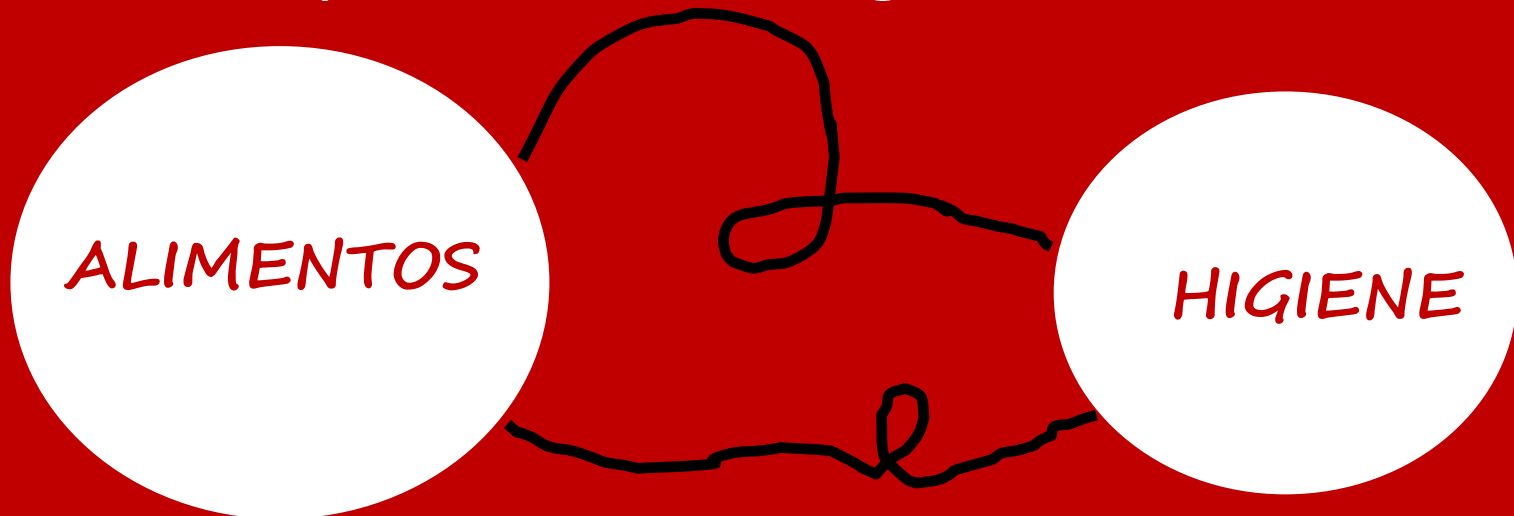
BRINCAR...



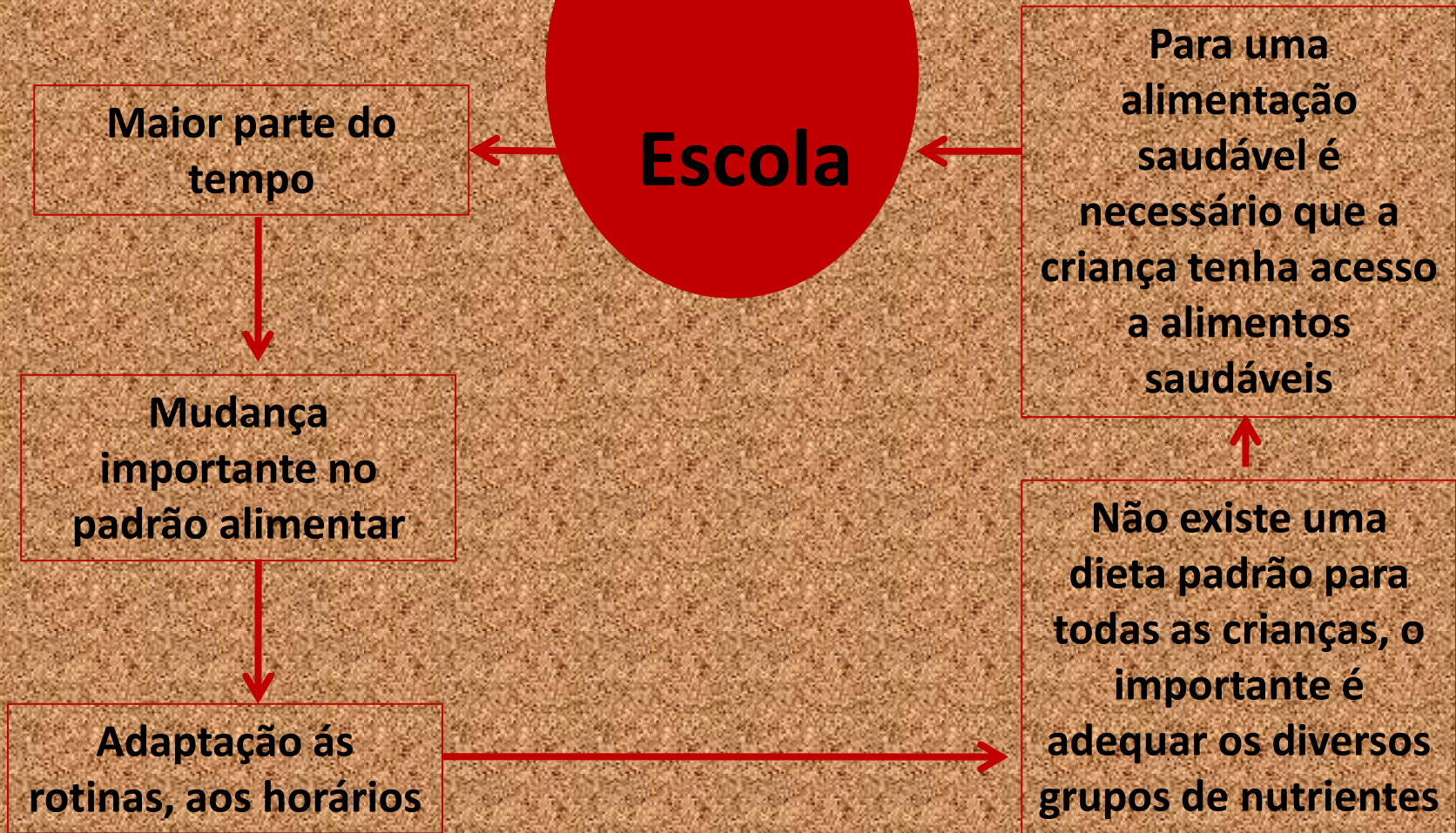
BRINCAR COM OS ALIMENTOS...

A Alimentação e a Nutrição

A variedade na alimentação é a principal forma de garantir a satisfação de todas as necessidades do organismo em nutrimentos e de evitar o excesso de ingestão de eventuais substâncias com riscos para a saúde, por vezes presentes em alguns alimentos.



Pais, Escola e Criança



Sociedade

Escola

Família

RESPONSABILIDADE

Favorecer a adoção de um comportamento alimentar capaz, para ajudar a criança a encontrar o seu equilíbrio alimentar e uma boa qualidade de vida alimentar.

O que fazer para proporcionar à criança bons hábitos alimentares...

Pais e Educadores/Professores:

- Devem entender a importância de uma nutrição adequada no período escolar para promoverem um futuro saudável;
- Devem usar dietas variadas, respeitando as preferências individuais das crianças;
- Devem evitar o uso de alimentos gordurosos, salgados e açucarados;
- Devem ensinar à criança os hábitos de higiene alimentar.

EM SUMA...

Escola

São espaços educativos e promotores de aprendizagens que devem facultar no processo de desenvolvimento conteúdos curriculares para uma alimentação saudável promovendo a saúde da criança.

Martha Amodio, Nutricionista

*“A cantina da escola não pode ser tratada apenas sob o ponto de vista comercial, ela tem que ter uma contribuição educacional, nutricional e cidadã.
Deve Alimentar, Nutrir e Educar.”*

A nossa Sociedade...

Urgência pela mudança!

Mudança de atitude...

- Envolver as crianças, Pais, Educadores, Professores e Auxiliares na definição da política alimentar da escola;
- Envolver os Pais no sentido de dar continuidade em casa, do trabalho que é realizado com os agentes educativos;
- “Oferecer e Apresentar”, às crianças os alimentos saudáveis para que possam observar, manipular e experimentar.

Pediatra, **Mauro Fisberg**,
Coordenador Clínico da
Universidade Federal de S. Paulo

***“Muita criança diz que não gosta de
fruta ou verdura, porque não lhe é
oferecido, se oferecer, elas comem e
a maioria gosta.”***

É com esta citação que apelamos à mudança...
Perante o olhar simplesmente curioso de cada criança.



NUTRIÇÃO

Alimentação Saudável



Nutricionista
Dinora Bastos



Alimentação saudável

Manutenção do Peso corporal

Análise de rótulos

Alimentação saudável



Nova Roda dos alimentos



**Completa
Equilibrada
Variada**

Fonte: FCNAUP, Instituto do Consumidor

Inserção na Roda dos Alimentos

Chocolate

Açúcar

Café

Vinho

Coca-Cola

Mel



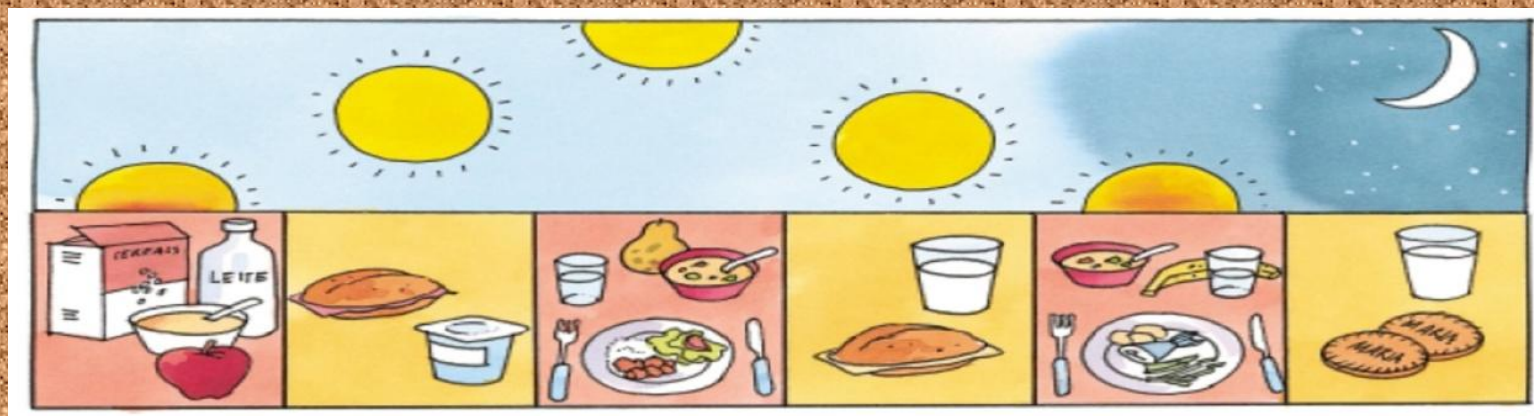
Alimentação Equilibrada

- **Deve ser feita:**
 - de acordo com as necessidades de cada um;
 - em quantidade e qualidade;
 - variando o mais possível os alimentos, nas proporções correctas;
 - adequada ao estado funcional do organismo.





Como comer ao longo do dia?



Exemplo de um Dia Saudável



Pequeno almoço



7:30

Meio da manha

Almoço



+



+

Meio da tarde



Jantar

Ceia

Importância do pequeno almoço

- ✓ É a **primeira refeição** do dia e fornece ao organismo os nutrientes necessários após uma noite de sono.
- ✓ Fornece a energia necessária para o decorrer do dia.
- ✓ Ajuda a manter um peso mais adequado porque evita com que se chegue à hora de almoço com uma necessidade acrescida de comer.



Benefícios do pequeno almoço

- ❑ Melhora o rendimento físico e intelectual
- ❑ Ajuda as pessoas a possuírem um corpo e um estilo de vida mais saudáveis
- ❑ Reduz risco de obesidade
- ❑ Melhora o rendimento cognitivo, a concentração
- ❑ Pode influenciar o nosso humor, o nosso peso e saúde em geral



Pequeno almoço

Meio da manhã

Almoço

Meio da tarde

Jantar

Ceia

10:00



+



Pequeno almoço

Meio da manha

Almoço

Meio da tarde

Jantar

Ceia

13:00



+



+



Pequeno almoço

Meio da manha

Almoço

Meio da tarde

Jantar

Ceia

16:00



+



Pequeno almoço

Meio da manha

Almoço

Meio da tarde

Jantar

Ceia

19:30



+



+



Pequeno almoço

Meio da manha

Almoço

Meio da tarde

Jantar

Ceia

22:00



+



Água



- Essencial para manter o estado de saúde;
- Presente em quase todos os alimentos;
- Fundamental que se beba em abundância diariamente.

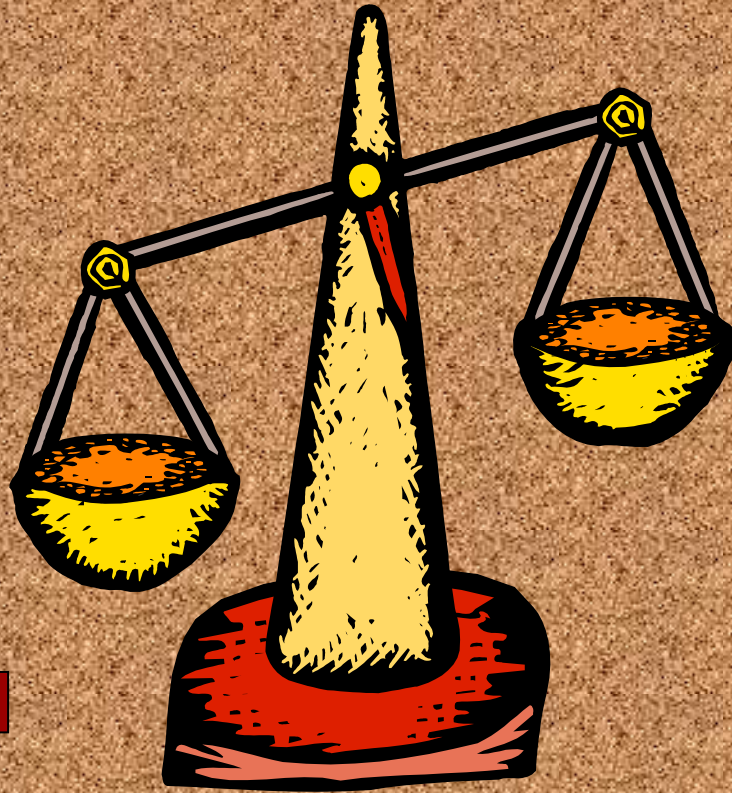
1.5 a 3 litros diariamente



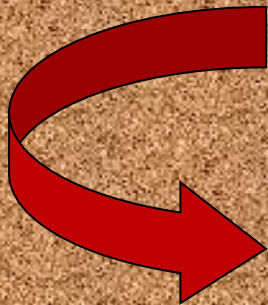
Manutenção do
peso corporal

Alimentação Desequilibrada

Excesso
de
Alimento



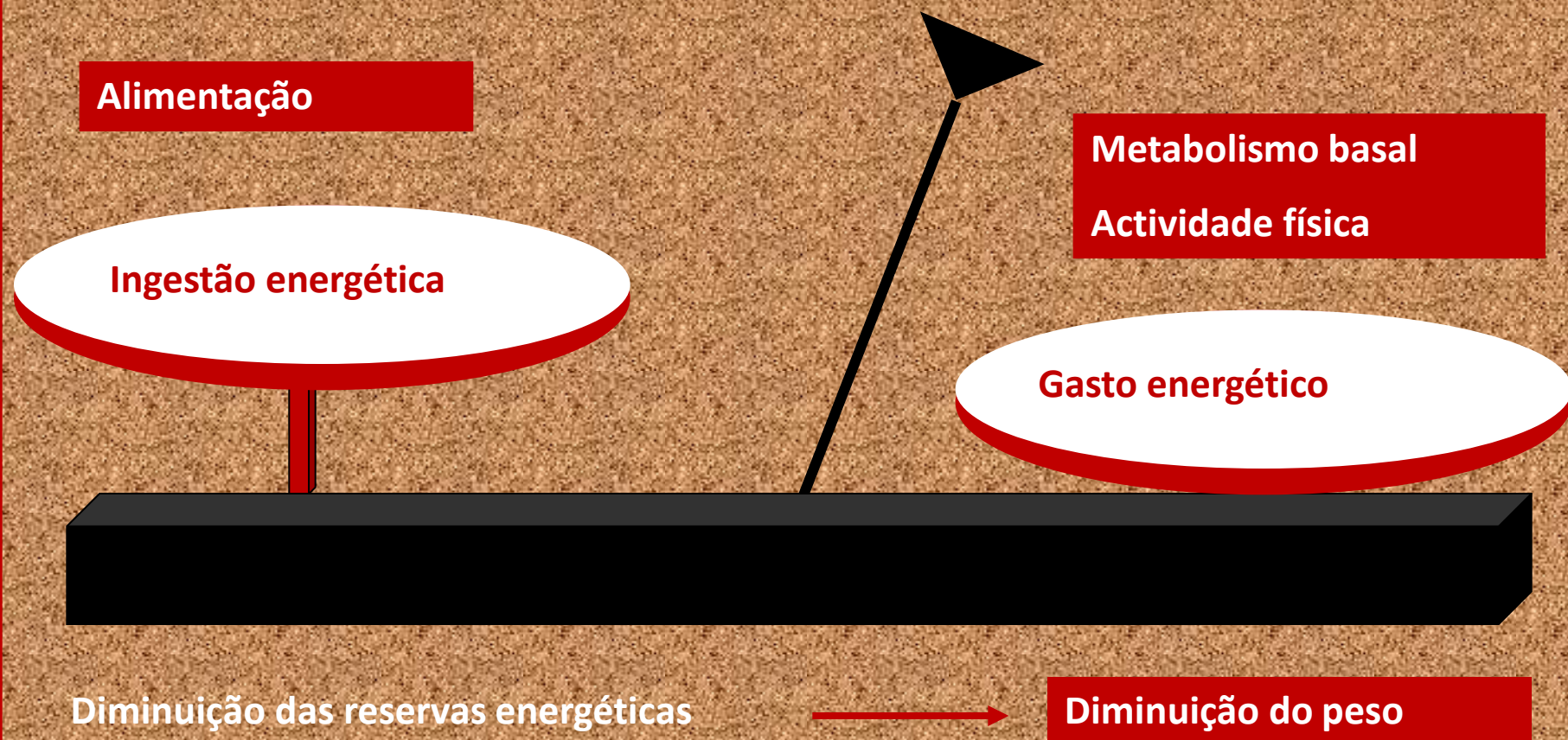
Défice de
Alimento



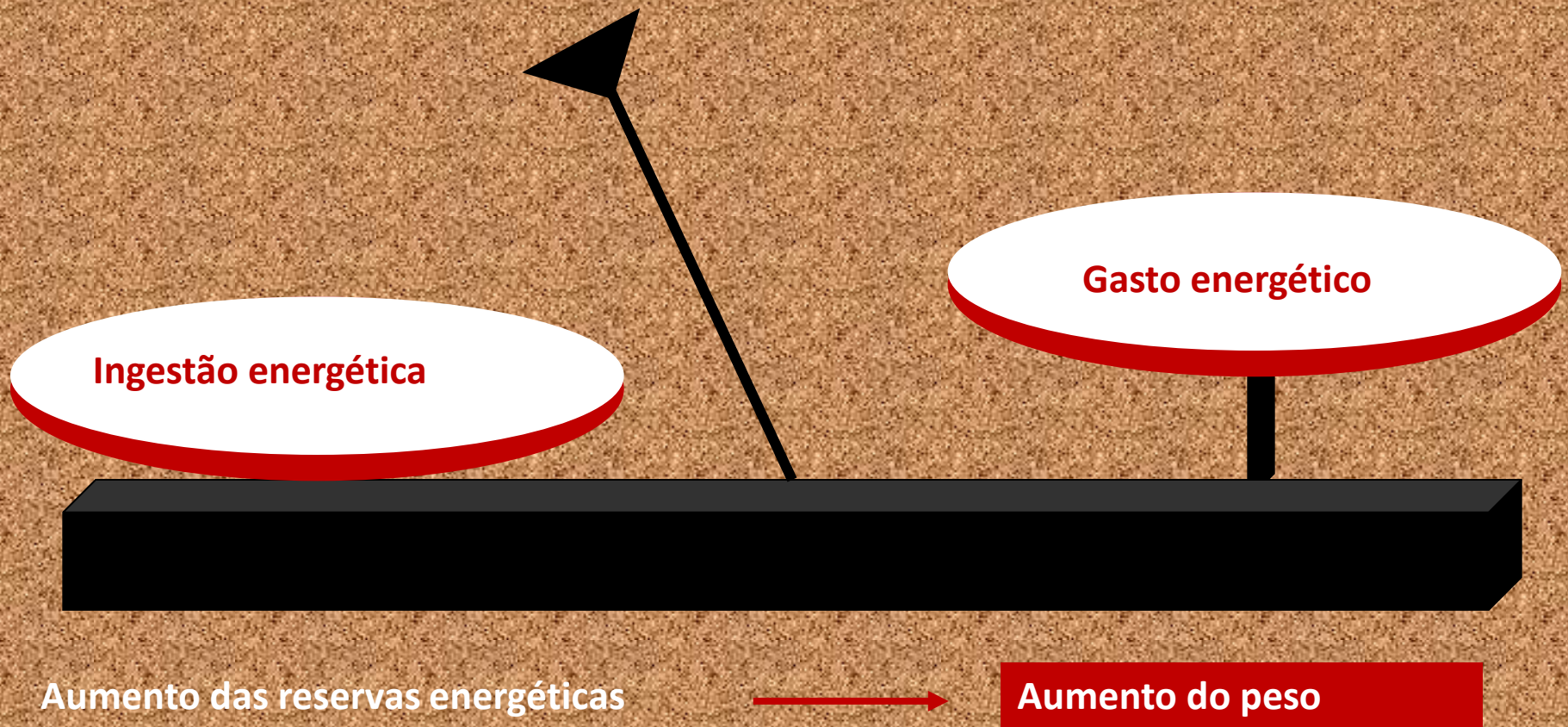
DOENÇA



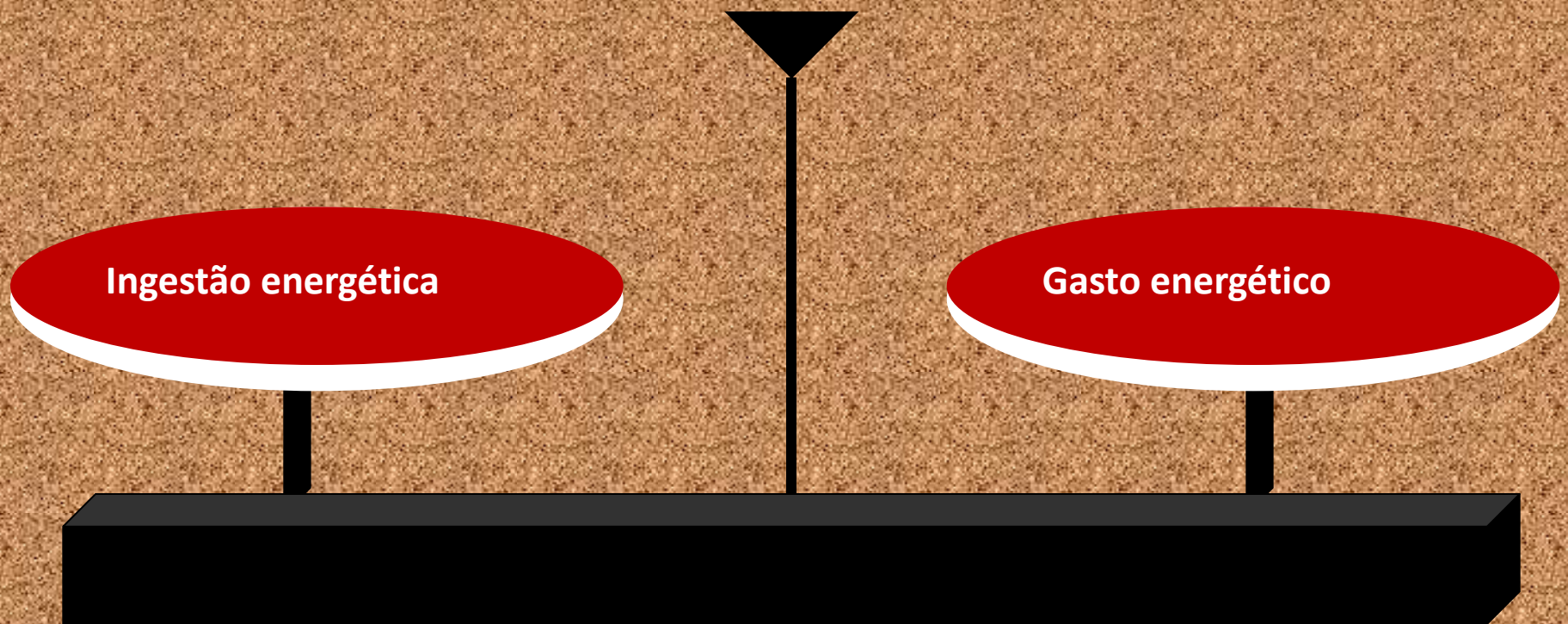
Desequilíbrio energético...



Desequilíbrio energético...



Equilíbrio energético...



Está dependente da idade e do sexo

Indivíduo saudável



Erros Alimentares

Principais erros alimentares

- 💣 Saltar refeições
- 💣 Abundante consumo de fritos e salgados
- 💣 Excesso de açúcar e produtos açucarados
- 💣 Ingestão regular de refrigerantes
- 💣 Escassez de frutas e produtos hortícolas
- 💣 Baixa ingestão de leite e derivados
- 💣 Má combinação de alimentos
- 💣 Dietas rigorosas e desequilibradas
- 💣 Início precoce da ingestão de bebidas alcoólicas





Obesidade

Excesso de peso/ Obesidade

- **O que é?**
 - Aumento da gordura corporal
- **Resulta de:**
 - Maus hábitos alimentares
 - Sedentarismo / Inatividade física



Excesso de peso/ Obesidade

- **Consequências:**

- Imagem corporal / Auto-estima
- Diabetes Mellitus
- Hipertensão
- Dislipidemia (↑ colesterol e gorduras do sangue)
- Problemas cardíacos
- Problemas respiratórios
- ...
- Problemas ósseos

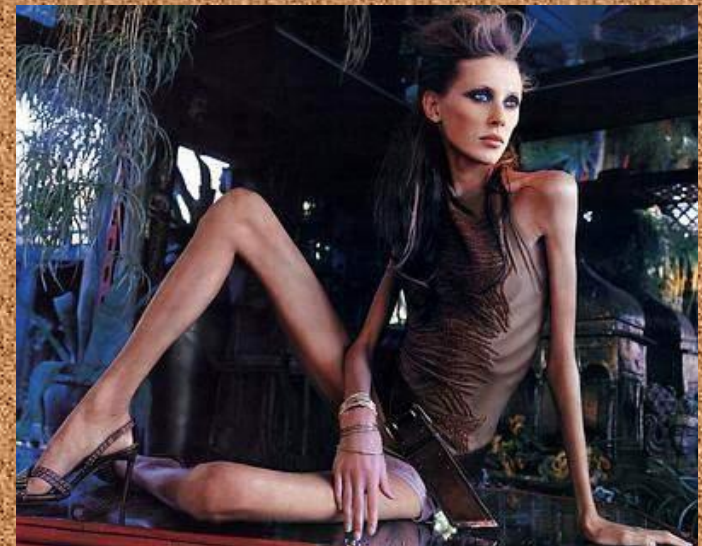




Anorexia/Bulimia

Anorexia Nervosa

- **O que é?**
 - Doença do comportamento alimentar
- **Resulta de:**
 - Distorção da imagem corporal
 - Preocupação excessiva com o peso
- **Caracteriza-se por:**
 - Recusa alimentar
 - Obsessão pelos alimentos



Anorexia Nervosa

- **Consequências:**

- Perda rápida de peso
- Intolerância ao frio
- Pele fria, seca, descamativa
- Queda de cabelo, unhas quebradiças
- Alterações cardíacas
- Perda de massa óssea

...



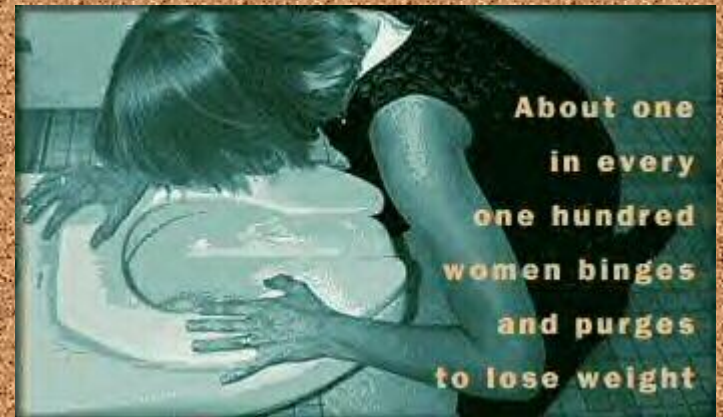
Bulimia

- **O que é?**
 - Doença do comportamento alimentar
- **Resulta de:**
 - Preocupação excessiva com o peso
- **Caracteriza-se por:**
 - Crises de voracidade alimentar
 - Vômito voluntário
 - Jejum

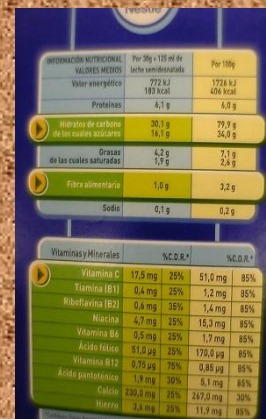


Bulimia

- **Consequências:**
 - Emagrecimento
 - Lesões nos dentes
 - Alterações gastrointestinais
 - Desidratação
 - Lesões renais
 - Lesões musculares



Análise de rótulos



Qual a importância do rótulo

- ✓ Permite ao consumidor obter um melhor conhecimento do produto
- ✓ As informações, quer sejam obrigatórias ou adicionais, são indispensáveis para uma escolha adequada dos alimentos.

Informação Nutricional

Ingredientes

Os componentes são listados por ordem decrescente da quantidade em que se encontram no produto

INGREDIENTES

ARROZ, TRIGO INTEGRAL, AÇÚCAR, GLÚTEN DE TRIGO, GÉRMEN DE TRIGO SEM GORDURAS, LEITE EM PÓ DESNATADO, SAL, EXTRACTO DE MALTE, VITAMINA C, NIACINA, FERRO, VITAMINA B₁, RIBOFLAVINA (B₂), TIAMINA (B₃), ÁCIDO FÓLICO, VITAMINA D e VITAMINA B₁₂.

Valor energético

Quantidade de energia por 100 g e por porção

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	Por 100g	Por porção de 30g
Valor energético	1630 KJ 370 kcal	479 KJ 110 kcal
Proteínas	16 g	5 g
Glicidas dos quais:	75 g	22 g
• Açúcares	17 g	5 g
• Amido	58 g	17 g
Lipídios dos quais:	7 g	2,3 g
• Saturados	0,3 g	0,1 g
• Colesterol	0 mg	0 mg
Fibra alimentar	2,5 g	0,7 g
Sódio	0,8 g	0,2 g
VITAMINAS		
	% DDR	% DDR
Vitamina C	100 mg 165	30 mg 50
Niacina	30 mg 165	9 mg 50
Vitamina B ₁	2,3 mg 165	1 mg 50
Riboflavina (B ₂)	2,7 mg 165	0,8 mg 50
Tiamina (B ₃)	2,3 mg 165	0,7 mg 50
Ácido fólico (B ₉)	333 µg 165	100 µg 50
Vitamina D	8,3 µg 165	2,5 µg 50
Vitamina B ₁₂	1,7 µg 165	0,5 µg 50
FERRO		
	72,3 mg 145	7 mg 50
ZINCO		
	200 mg 75	60 mg 8
MAGNÉSIO		
	50 mg 17	15 mg 5

Informação nutricional

Mostra a quantidade de alguns nutrientes existentes em 100g e porção do produto

Vitaminas e minerais

Mostra a quantidade de algumas vitaminas e alguns minerais em 100 g e por porção de produto

Porção de produto

Quantidade habitual de consumo, baseada em medidas caseiras

Dose diária recomendada (DDR)

Percentagem da dose diária

Valor a acrescentar à porção de cereais aquando da junção de

Embalagem

Material utilizado

125 ml de LEITE acrescentado à dose de cereais, proporciona-lhe ainda:

	GORDO	MEIO GORDO	MAGRO
Valor energético	350 KJ 80 kcal	240 KJ 60 kcal	170 KJ 40 kcal
Proteínas	4 g	4 g	4 g
Glicidas dos quais:	6 g	6 g	6 g
• Açúcares	6 g	6 g	6 g
Lipídios dos quais:	5 g	2 g	0,1 g
• Saturados	3 g	1 g	0,1 g
• Colesterol	17 mg	9 mg	2 mg
Sódio	79 mg	70 mg	70 mg
Cálcio	150 mg	150 mg	150 mg
Fósforo	120 mg	120 mg	120 mg

Os cereais, devido ao seu alto teor de hidratos de carbono, fibra, vitaminas e baixo nível de gorduras, contribuem para manter uma alimentação saudável e equilibrada.


Esta embalagem foi fabricada com **100% RECICLADO**. A **glifox** quer-lhe dizer, para a CONSERVAÇÃO DA NATUREZA.

Esta parcela contém mais de 12 porções de 30g.

PESO LÍQUIDO: 375g

Peso líquido

Quantidade de produto contido na embalagem

A background image showing a group of children, mostly of African descent, holding and eating green apples. The image is slightly blurred, focusing on the children's faces and the apples they are holding. A semi-transparent grey box is overlaid in the center, containing text.

**Precisamos de nos alimentar
bem para:**

Crescer

Brincar

Estudar

Trabalhar

Ter saúde

VIVER

PENSAMENTO

UNIVERSALIDADE

“Aqui declaro que não tem fronteiras.
Filho da sua pátria e do seu povo,
A mensagem que traz é um grito novo
Um metro de medir coisas inteiras.

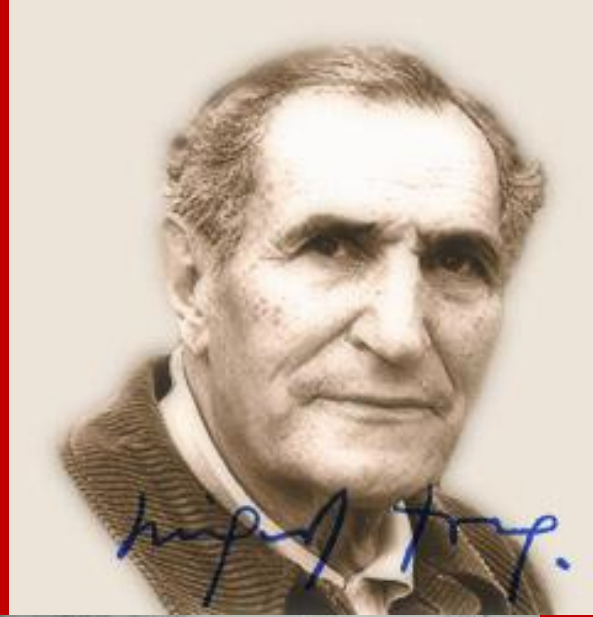
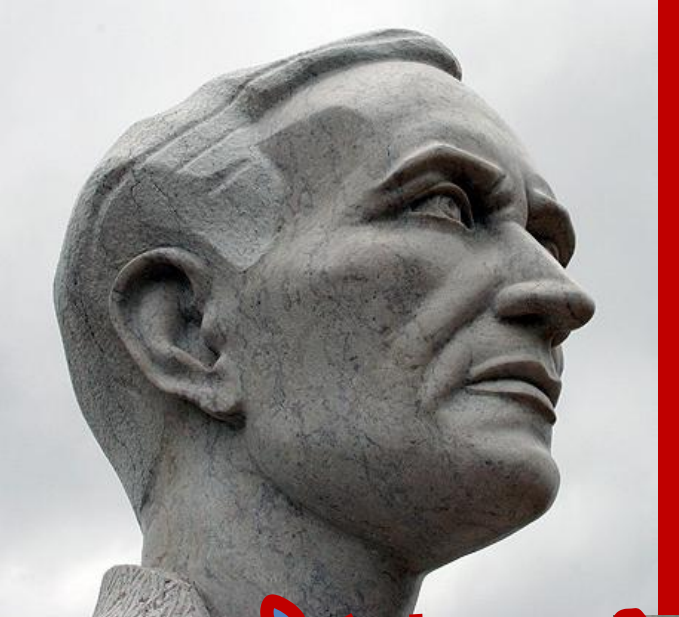
Redonda e quente como um grande abraço
De pólo a pólo, a sua humanidade,
Tendo raízes e localidade,
É um sonho aberto que fugiu do laço.

Vento da primavera que semeia
Nas montanhas, nos campos e na areia
A mesma lúcida semente.

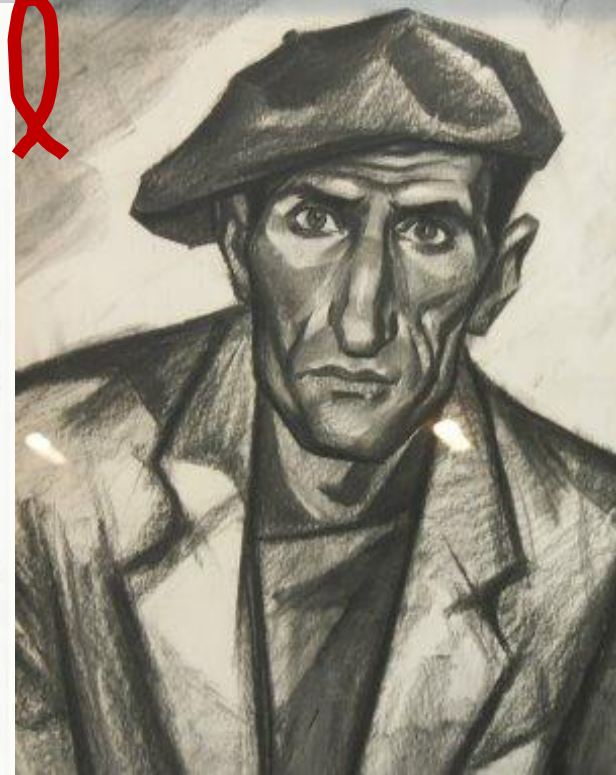
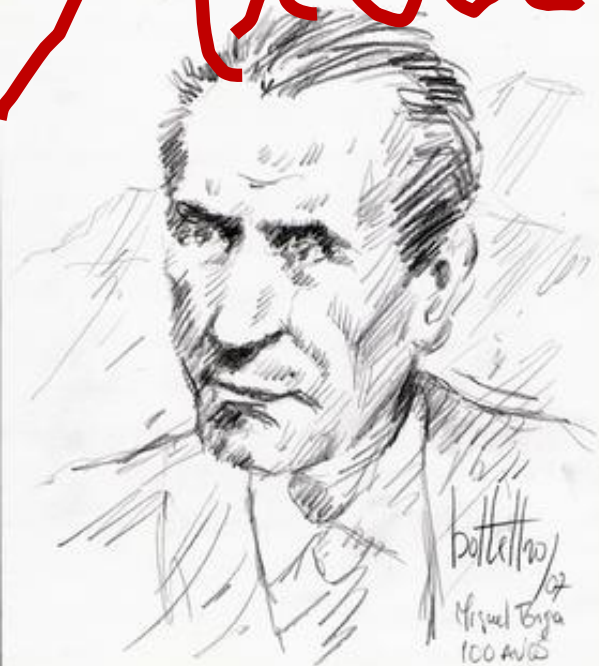
Se parasse de medo no caminho
Também parava a vela do moinho
Que mói depois o pão de toda a gente”.



Miguel Torga



Miguel



TORGA



OBRIGADA PELA VOSSA PRESENÇA.



FIM