

MÔNICA SCHUSTER BILL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO FUNDAMENTAL

LAPA
2013

MÔNICA SCHUSTER BILL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENSINO FUNDAMENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso em apresentação ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental, pela Coordenadoria de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná Parcial requisito à obtenção do título de especialista.

Orientador: Derdried Athanasio Johann

LAPA
2013

TERMO DE APROVAÇÃO

MÔNICA SCHUSTER BILL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ENSINO FUNDAMENTAL

Este trabalho de termino de curso foi julgado e aprovado para a obtenção do título de Especialista, do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental, pela Coordenadoria de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná.

Derdried Athanasio Johann – Orientadora

Jorge Vinícius Cestari Felix - Banca

Shirley Boller - Banca

Lapa, 14 de dezembro de 2013

"O nascimento do pensamento é igual ao nascimento de uma criança; tudo começa com um ato de amor. Uma semente há de ser depositada no ventre vazio. E a semente do pensamento é um sonho. Por isso os educadores [e educadoras], antes de serem especialistas em ferramentas do saber, deviam ser especialistas em amor: intérpretes de sonhos.

Rubem Alves

Dedico este trabalho aquele que sempre caminhou comigo, me conduzindo e revigorando, ajudando e dando suporte: Deus. Entrego em Suas mãos minha vida, pois me deste perseverança e esperança.

Agradeço pela vida e graça de chegar até aqui e infinitas bênçãos que recebi ao longo dessa caminhada, aos pais e meus filhos pelo apoio e incentivo, aos amigos que disponibilizando meios para prosseguir tornaram essa jornada acessível e prazerosa.

RESUMO

BILL, S. M. **Alimentação saudável no ensino fundamental.** 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental) – Universidade Federal do Paraná.

A alimentação é um tema de suma importância e está presente na escola, deve ser desenvolvida de diferentes formas pelo professor. Objetivou-se sensibilizar quanto à importância de uma alimentação saudável e equilibrada com os alunos do 3º ano do Ensino Fundamental por meio de literatura infantil, dramatizações, vídeos entre outras. Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido em uma Escola Pública Municipal na cidade da Lapa – PR, tendo como participantes 27 alunos. A intervenção foi realizada em um mês, no período matutino, em quatro momentos. No primeiro momento ouviram a história de "Dona Marta Lagarta" com sequência de imagens, na qual a personagem escolhia seus alimentos e conversava sobre eles, construção de um cartaz com alimentos que devem ser consumidos com moderação e dramatização da história para outras turmas. No segundo momento contou-se a história "O Duelo das Fadas", novamente realizada uma roda de conversa sobre a história, e a construção da pirâmide alimentar. No terceiro momento, os alunos de todas as turmas assistiram a dois vídeos sobre os grupos de alimentos "Nutriamigos" e "Você é o que come" houve distribuição de panfletos informativos, fornecidos por profissionais da nutrição. No quarto momento ouviram a história "O que Ana sabe sobre Alimentação saudável" e construção de paródias com versos trocando guloseimas por alimentos saudáveis. Conclui-se que ações educativas como estas devem ter continuidade como forma de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Palavras – chave: alimentação; saúde; educação.

ABSTRACT

BILL , S. M. Healthy Alimentação in elementary school . 2013. Monograph (Specialization in health for elementary school teachers) - Federal University of Paraná .

Food is a topic of paramount importance and is present in school , should be developed in different ways by the teacher. Aimed to raise awareness about the importance of a healthy and balanced diet with the students of the 3rd year of elementary school through children's literature , drama , videos and more. This is an intervention project , developed in a public school in the city of Lapa - PR , whose participants are 27 students . The intervention was carried out in a month , in the morning , at four different times . At first heard the story of " Dona Marta Caterpillar " with image sequence , in which the character chose his food and talking about them , build a poster of foods that should be eaten in moderation and dramatization of the story for other classes . The second time he told the story " The Tale of Grief " , again held a round of discussion on the history and construction of the food pyramid . In the third phase , students of all classes attended two vídeos sobre food groups " Nutriamigos " and " You are what you eat " was distributing flyers , provided by professionals in nutrition . On the fourth time heard the story " What Ana knows about Healthy Eating " and construction of parodies by swapping verses with goodies for healthy food . It is concluded that educational initiatives such as these should be continued as a means of disease prevention and health promotion .

Words - Tags: food, health, education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS	11
2 REVISÃO DA LITERATURA	12
2.1 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE	12
2.2 EDUCAÇÃO E SAÚDE	14
3 METODOLOGIA	17
3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO	18
3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO	19
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXOS	25

1 INTRODUÇÃO

O referido tema do projeto visa sensibilizar, conscientizar e discutir assuntos relacionados à alimentação saudável dos educando, ampliando os conhecimentos dos mesmos sobre o tema.

A alimentação é uma das maiores preocupações de pais e responsáveis por crianças de todas as faixas etárias. Devido á mudanças no estilo de vida das famílias, os pais não detêm o controle alimentar dos filhos que fica á cargo das instituições de ensino e ou até mesmo das próprias crianças. Por isso a importância de desenvolver atividades pedagógicas referentes à alimentação e adoção de hábitos alimentares saudáveis nessa fase está na promoção de repercussões positivas na vida adulta. Assim uma possível formação de conceitos, atitudes e valores que levem o escolar á práticas alimentares saudáveis e contribuam na conscientização e sensibilização que a alimentação saudável traz benefícios à saúde, bem como motivar a autonomia do educando, ao assumir de forma consciente, a responsabilidade pela sua alimentação, pode melhorar sua qualidade de vida.

Ao compreender que os bons hábitos alimentares promovem a saúde de crianças, garante-se o bom desenvolvimento físico, cognitivo e a prevenção de futuras doenças crônicas não transmissíveis como diabete, obesidade entre outras.

1.2 OBJETIVOS:

1.2.1 Objetivo Geral

- Desenvolver atividades pedagógicas voltadas à importância de uma alimentação saudável durante a infância.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Esclarecer sobre os benefícios da alimentação saudável.
- Proporcionar uma maior compreensão dos hábitos alimentares adequados.
- Incentivar a troca de guloseimas por alimentos saudáveis.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1996), “guias alimentares” oferecem recomendações dietéticas a fim de promover o bem-estar nutricional; podendo ser expressos sob a forma de orientações nutricionais, ou através de grupos alimentares.

Para uma alimentação saudável, além do acesso a alimentos de boa qualidade, é necessário combiná-los de maneira equilibrada, em proporções adequadas às necessidades de cada organismo. (OMS, 1996)

Portanto, é importante conhecer os nutrientes que os alimentos podem nos oferecer. Pode-se classificar os alimentos em quatro grupos, de acordo com o seu valor nutritivo (OMS, 1996).

O primeiro grupo é o dos alimentos energéticos, ricos em amido, nutriente repositivo de energia gasta em atividades diárias. Fazem parte deste grupo os cereais (arroz, milho, trigo) e suas farinhas, as massas (pão, biscoito, macarrão) e vegetais como: batata, mandioca, inhame (OMS, 1996).

O segundo grupo, composto por frutas e hortaliças, é o dos alimentos reguladores, ricos em vitaminas e sais minerais necessários para inúmeras funções do organismo humano, ocorrer de maneira satisfatória. Exemplos dessas funções são: crescimento corporal, estruturação e manutenção dos ossos, transporte de oxigênio no sangue e defesa contra agentes infecciosos. (OMS, 1996).

As vitaminas funcionam como catalisadores metabólicos, isto é, regulam as reações químicas que ocorrem no organismo humano São substâncias que precisam ser ingeridas, pois o corpo não as produz. Os alimentos pertencentes a esse grupo apresentam diferentes classificações e quantidades de vitaminas e sais minerais, sendo importante consumir certa variedade de frutas e verduras .(OMS, 1996).

O terceiro grupo, composto por leites e derivados, carnes, ovos e leguminosas (feijões) é o de alimentos construtores, que são ricos em proteínas. Esse nutriente é responsável pela formação e, manutenção de todos os tecidos que

compõem o organismo, sendo também essencial para a síntese dos hormônios (OMS, 1996).

O quarto grupo, composto por açúcares (branco ou mascavo, rapadura) e gorduras (óleo, margarina, banha), é o dos alimentos altamente energéticos. Pequenas quantidades desses alimentos fornecem grandes quantidades de energia (OMS, 1996). Por isso, para manter uma alimentação equilibrada, deve – se consumir esses alimentos em pequenas quantidades.

O consumo diário de água, pura ou combinada com os alimentos pertencentes a todos esses grupos é essencial para a vida e a saúde. Dentre as inúmeras funções que desempenha no organismo, a água estabiliza a temperatura do corpo, conduz os nutrientes para as células, bem como transporta os produtos que precisam ser eliminados para a manutenção da saúde (OMS, 1996).

Uma alimentação equilibrada e nutritiva precisa, portanto, combinar esses alimentos em proporções adequadas para cada organismo, dependendo de suas características corporais, de sua idade e das atividades realizadas. Cuppari (2005, p.3) define as necessidades nutricionais humanas “como as quantidades de nutrientes e de energia disponíveis nos alimentos que um indivíduo sadio deve ingerir para satisfazer suas necessidades fisiológicas normais e prevenir sintomas de deficiências”.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E BALANCEADA é um dos fatores predominantes em nossa saúde, pois somos constituídos por aquilo que comemos. Nosso sangue, nossos nervos, nossos músculos, todas as nossas células são constituídas e renovadas de acordo com o que ingerimos. (FREITAS, 2002, p.15).

Para que uma pessoa entenda como é a alimentação correta, foi criada a Pirâmide de Alimentação Equilibrada que divide cada tipo de alimento de acordo com a necessidade bruta de cada organismo. Nela, percebe-se que a quantidade de ingestão de cada alimento é diferente, como se pode ver na figura abaixo:



FIGURA 01: PIRÂMIDE ALIMENTAR.
FONTE: MUNDO DA EDUCAÇÃO, 2013.

A água, ingerida antes, durante ou após as refeições, constitui outro elemento fundamental para o equilíbrio orgânico, pois é indispensável ao metabolismo e movimento muscular.

2.2 EDUCAÇÃO E SAÚDE

Educação e saúde estão intimamente relacionadas e podem exercer controle e melhoria sobre o estado de saúde das pessoas. Questões de saúde não podem mais ser tratadas de forma isolada, e as ações de educação para a saúde devem ser um conjunto de políticas públicas integradas ao contexto social mais amplo. A adoção de hábitos alimentares durante a idade escolar pode promover atitudes positivas de maneira decisiva na formação de pessoas saudáveis com melhor qualidade de vida.

Certos alimentos são indispensáveis para o nosso organismo. Essa escolha exige um mínimo de conhecimento sobre a importância de cada nutriente e o valor nutritivo dos principais alimentos. Assim, “uma boa educação alimentar deve ter início ainda na infância e continuar durante a educação regular de uma pessoa” (VASCONCELLOS; GEWANDSZNAJDER, 1993).

Educação e saúde na escola significam a formação de comportamentos, atitudes e valores que levam o educando á práticas saudáveis e que contribuam para melhor qualidade de vida. (IERVOLINO, 2000).

As práticas alimentares e hábitos saudáveis são construídos pelos indivíduos e pelas relações sociais que os mesmos estabelecem em diferentes espaços de convivência e troca de informação. Na infância, além da família, o ambiente escolar é um local favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis por ser um espaço de socialização, dado que é durante a fase escolar que as crianças iniciam suas relações sociais (CONSEA, 2004).

A educação nutricional é uma ferramenta que dá autonomia ao educando para que ele possa aprender a assumir, de forma consciente, a responsabilidade pela sua alimentação. Questões relacionadas à esse tema ganharam espaço e importância dentro do ambiente escolar, o que exige a capacitação dos professores para trabalhar conteúdos de alimentação, saúde e educação de maneira crítica e contextualizada, agregando-os às condições de vida e direitos do cidadão.

“Desenvolver o senso crítico e formar o cidadão de amanhã é tarefa da educação, sem dúvida” (COLLARES; MOISÉS, 1989). Então, a disseminação da informação e a educação são para a tomada de decisões, componentes importantes para a promoção da saúde. É como um processo de capacitação dos indivíduos e comunidades para assumirem maior controle sobre os fatores pessoais, socioeconômicos e ambientais que afetam a saúde.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma abordagem de promoção da saúde estruturada por atividades educativas referentes à alimentação saudável (COSTA, RIBEIRO, 2001). A merenda escolar é um importante aspecto dessa abordagem, não apenas por fornecer uma parte dos nutrientes que o escolar necessita diariamente, mas por representar uma oportunidade para a educação em saúde por meio de ações voltadas para a educação alimentar, resgate de hábitos alimentares saudáveis, escolha de alimentos adequados, educação para a mastigação e contato com novos alimentos e sabores. A alimentação e a educação são processos extremamente integrados, e a promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis se dá tanto pela divulgação das informações quanto pelas práticas e posturas adotadas no ambiente escolar. É papel da escola, atribuído pelo PNAE, dar exemplo do que deve ser uma alimentação saudável. Orienta-se aos

dirigentes escolares a avaliação dos alimentos que são oferecidos na merenda escolar, evitando a incoerência entre as informações e conhecimentos em alimentação saudável oferecidos na sala de aula e as práticas alimentares realizadas no ambiente escolar (CONSEA, 2004).

Um programa de educação para a alimentação saudável pode ir além das atividades em sala de aula. Cabe, nesse contexto, à escola propiciar condições de concretização dos conceitos teóricos apresentados aos alunos como determina a Portaria Interministerial Nº 1.010 de 8 de maio de 2006, que recomenda “incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades e integrando as demais disciplinas.

3 METODOLOGIA

Este projeto de intervenção foi realizado em uma escola pública do Ensino Fundamental na cidade da Lapa – Paraná. O prédio da escola é composto por seis salas de aula e demais dependências administrativas. Funciona em dois turnos com um total de 236 alunos, três serventes, uma merendeira, nove professoras, diretora, secretária e duas pedagogas.

O projeto de intervenção teve seu desenvolvimento no 3º ano, com 27 participantes, organizado em quatro momentos, nos quais foram exploradas estratégias como: literatura, discussão, dramatização, confecção de cartazes, vídeos, distribuição de panfletos e versos.

No primeiro momento, os alunos ouviram a história de “Dona Marta Lagarta”, contada em sequência de imagens. Construíram cartazes com alguns alimentos que devem ser consumidos com moderação: pirulito, balas, chicletes, refrigerantes, entre outros, seguido de dramatização.

Em um segundo momento, contou-se a história “O Duelo das Fadas”, texto de Patrícia Engel Secco, e discussão sobre o mesmo. Assistiram ao filme “Nutriamigos”, sobre os grupos de alimentos e construíram coletivamente a pirâmide alimentar.

Num terceiro momento assistiram ao vídeo “Você é o que come”, houve distribuição de panfletos sobre alimentação saudável por uma profissional de nutrição.

No quarto momento contou-se a história “O que Ana sabe sobre Alimentos Saudáveis” de Simeon Marinkovic, mediante uso do aparelho data show, após produziram paródias com versos, alterando as guloseimas por alimentos saudáveis, brincaram de caça-palavras e palavras cruzadas para melhor fixação dos conteúdos abordados.

Essas atividades foram expostas em sala de aula, com intuito de valorizar o trabalho dos alunos e sensibilizá-los quanto ao tema, e para as demais turmas, o trabalho foi repassado por meio de dramatização, filmes e panfletos, informando maior quantidade de alunos.

3.1 LOCAL E PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO

O projeto de ação foi desenvolvido na Escola Municipal Professora Sybilla Wille de Lacerda, periferia, da cidade de Lapa – Pr. Com a turma do 3º ano matutino do ensino fundamental. A classe possui 27 alunos, oriundos também das localidades de Marafigo e Passa Dois.

Os alunos que participaram do projeto de intervenção estão na faixa etária de 8 a 9 anos e os demais alunos da escola assistiram os vídeos e receberam os panfletos sobre alimentação saudável ofertados pelas profissionais da nutrição.

3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

Para atender os objetivos do projeto, a intervenção foi realizada durante todo o mês de setembro, duas vezes por semana, sendo duas horas por dia. As aulas foram atrativas aos alunos, o conteúdo foi repassado de forma lúdica por meio de histórias de literatura, textos, data show e vídeos pela professora. Todos os participantes se envolveram nas atividades com dramatização, confecção de cartazes, paródias em versos entre outras.

Dias	Atividades	Alunos
02/09	História: “Dona Marta Lagarta”, conversação, confecção do mural de alimentos que devem ser consumidos com moderação e ensaio para dramatização da mesma	27
09/09	Apresentação da história “Dona Marta Lagarta”. Para todos os alunos da escola.	236
11 e 16/09	História: “O Duelo das Fadas”, discussão, filme “Nutriamigos” e confecção da pirâmide alimentar coletivamente	27
18/09	Vídeos “Você é o que come” e distribuição de panfletos fornecidos por uma profissional da nutrição.	236
23, 25 e 30/09	História “O que Ana sabe sobre Alimentos Saudáveis”, produção de versos, caça-palavras, cruzadas e exposição dos trabalhos.	27

QUADRO 1 – RESUMO DAS ATIVIDADES DA INTERVENÇÃO(2013).

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO:

Durante o mês de setembro foi realizado o projeto de intervenção com o desafio de sensibilizar alunos do 3º ano do Ensino Fundamental quanto á importância de uma alimentação saudável na infância por meio de ações educativas. Um assunto abrangente e delicado, mas necessário e que exige trabalho contínuo e coletivo, no que se refere ao auxílio dos pais em suas casas e na escola por meio dos próprios exemplos dos professores. A intenção maior foi sensibilizar os alunos quanto á importância de uma alimentação equilibrada e a moderação de alimentos como: bala, chicletes, pirulito, salgadinhos, refrigerantes entre outros produtos industrializados.

Nota-se no decorrer deste projeto que muitas dúvidas foram esclarecidas, no ensaio, por meio de discussões e organização e por meio de comentários: “a lagarta não quis os alimentos mais gostosos, escolhendo a folha”



FIGURA 1: DRAMATIZAÇÃO DA HISTÓRIA “DONA MARTA LAGARTA”
FONTE: ARQUIVOS PESSOAIS DA AUTORA (2013).

Durante a confecção dos cartazes, com rótulos de alimentos que devem ser consumidos com moderação, trazidos pelos próprios alunos, tiveram que discutir sobre cada alimento, quais deles tem muito açúcar, são salgadinhos em demasia, gordurosos, apresentam muitos conservantes, entre outros. Dialogavam sobre: “minha avó tinha pressão alta por causa do sal”, “a vizinha tinha diabetes por causa do açúcar”. Com isso percebe-se que houve uma troca de informações com suas famílias e amigos próximos durante o desenvolver desta intervenção.

Na construção coletiva da pirâmide alimentar, cada aluno teve que refletir com o grupo, as imagens dos alimentos pesquisados e a que grupo seriam fixadas na pirâmide, e por meio desta atividade, discutiam quais alimentos deveriam ser consumidos em maior ou menor quantidade.



FIGURA 3: CONSTRUÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR
FONTE: ARQUIVOS PESSOAIS DA AUTORA (2013).

O vídeo “Nutriamigos”, assistido por todas as turmas, é um desenho animado que explica a importância de uma alimentação equilibrada; e o outro vídeo “Você é o que come”, é uma explanação sobre a falta e excesso dos alimentos. Após assistirem, comentaram que as vezes trocavam a refeição principal por salgadinhos ou até mesmo café com pão, e desconheciam a importância da água.



FIGURA: 4 VÍDEO “NUTRIAMIGOS”
FONTE: ARQUIVOS PESSOAIS DA AUTORA (2013).

Houve ainda a distribuição de panfletos informativos, os quais foram ofertados por profissionais da nutrição, para que por meio destes, essas informações também chegassem a suas famílias.

Nas contações de histórias infantis, os alunos construíram paródias em versos trocando as guloseimas por alimentos saudáveis e pode-se perceber que

eles queriam trocar os alimentos como o chiclete, a bala, o salgadinho, por outros mais saudáveis, e perceberam que eram estes, não saudáveis, o que eles traziam pra escola.

Após ocorreu a exposição dos trabalhos, em sala de aula. Os alunos, com auxílio da professora organizaram-na e convidaram as outras turmas da escola para uma visita. Os “alunos das outras turmas comentavam “podemos comer salgadinhos, chocolates, balas, mas não todos os dias”.

Assim, percebe-se a importância da escola e das estratégias desenvolvidas para que os alunos percebam e aprendam de forma lúdica a ser responsáveis pelas escolhas dos seus alimentos, pois ao realizarem essas atividades estavam revendo e fixando as informações obtidas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que escola é um espaço que favorece a oportunidade de promoção da saúde, pois desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação, exemplos incentivadores à manutenção de bons hábitos, e a influência positiva de professores treinados, são significantes para a promoção de uma vida com qualidade.

Portanto, cabe à escola desenvolver projetos de intervenção, disseminando informações por meio de atividades lúdicas, sensibilizando e orientando, no sentido de estimular comportamentos positivos por meio da aquisição de conhecimentos e de atitude geral de se cuidar e dá competência para as tomadas de decisão nas diversas situações do dia a dia.

Pode-se concluir que a intervenção despertou envolvimento e interesse dos alunos nas atividades propostas, estimulando a compreensão sobre o tema alimentação e uma possível responsabilidade pelas escolhas de seus alimentos.

O sucesso desse projeto de intervenção também se encontra no reconhecimento da necessidade de sua continuidade nos próximos anos, sendo assim sugere-se que esta e outras formas de intervenção sejam desenvolvidas no interior da escola, com temas diversos a respeito da saúde.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Gesiane de Almeida Perin **Nutrição, Higiene e Saúde na Educação Infantil**. Curitiba, 2010.

Brasília – DF 2002. Ministério da Saúde. Textos de Apoio, **Saúde na Escola**.

CONSEA, **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**.

Grosso, L. D. J; Bellotti, T. Nossa Primeira Biblioteca. **Dona Marta Lagarta**.

Marinkovic, S. **O que Ana sabe sobre Alimentos Saudáveis**. São Paulo – 1ª Edição -2010.

Paraná, Secretaria da Saúde. **“Você é o que come”**. Vídeo[D1] . Disponível em: [HTTP// www.educadores.diaadia.pr.gov.br](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br). Acesso em: 24/11/2013.

Secco, P. E. **O Duelo das Fadas**. Fundação Educar DPaschoal. Editoração Evidência. Br. 2007.

VARELA, Drauzio.<http://www.drauziovarela.com.br>. **Alimentação Infantil**. Acesso em: 04/06/13.

ANEXO

CURITIBA
A CIDADE DA GENTE
Secretaria de Alimentação

Contato:
R. General Carneiro, 938 - Centro - Curitiba/PR
fone: (41) 3350 3800 - e-mail: smab@smab.curitiba.pr.gov.br
site: www.curitiba.pr.gov.br

UFPR
Universidade Federal do Paraná

CECAN-Sul
Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição da Região Sul - CECAN-Sul

Contato:
Centro Colaborador de Alimentação e Nutrição da Região Sul - CECAN-Sul
Departamento de Nutrição do UFPR
Rua Lothário Meissner, 3700 - Jardim Botânico
fones: (41) 3360 4007
e-mail: cecan.sul@ufpr.br

Passarela Saudável
Alimentação SAUDÁVEL adote essa Prática

ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DISLIPIDEMIAS

:: Alimentação na prevenção de doenças ::

Os cuidados necessários à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como, hipertensão, diabetes, obesidade e dislipidemia (colesterol total, LDL e triglicérides altos, e HDL baixo), entre outras, fazem parte das práticas conhecidas como "bons hábitos de vida" ou "manutenção de uma vida saudável".

Assim, cuide-se seguindo as seguintes orientações:

• **Mantenha um peso saudável.**

Uma pessoa com peso equilibrado, apresenta menor risco de adquirir doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial e outras relacionadas com a obesidade.

• **Consuma frutas e verduras todos os dias.**

As frutas e verduras contêm vitaminas antioxidantes, minerais, fibras e outros nutrientes que protegem sua saúde. Aproveite para ingerir frutas na hora dos lanches e como sobremesa, e, habitue-se a consumir verduras todos os dias, ao menos no almoço e no jantar.

• **Beba de 6 a 8 copos de água por dia.**

O nosso corpo é composto de 60 a 70% de água e precisa manter hidratação adequada para o seu bom funcionamento.

• **Faça exercícios físicos regularmente.**

Os exercícios melhoram a atividade do coração e ajudam no controle do peso. Alimente-se antes e após o exercício para evitar episódios de hipoglicemia, e, se o exercício for de longa duração ou de alta intensidade, é bom se alimentar também durante o exercício.

:: Dislipidemias ::

- Dê preferência às preparações cozidas, assadas, grelhadas e refogadas com pouco óleo. Evite as frituras.
- Use óleos vegetais (canola, milho, algodão, girassol ou soja), em pouca quantidade para cozinhar. Evitar o uso de manteiga, margarina com gordura trans e banha de porco. O azeite de oliva é uma ótima opção principalmente para temperar saladas.
- Prefira leites e iogurtes desnatados ou semidesnatados e queijos com baixos teores de gordura, como a ricota e o minas frescal.
- Evite consumir alimentos industrializados que contêm muita gordura, como embutidos (salsichas, lingüiças, salames, hambúrgueres, mortadela), biscoitos recheados, tortas, molhos, salgadinhos, etc.
- Prefira carnes magras, peixes ou aves assadas, cozidas, grelhadas ou preparados com pouca gordura. Tire, antes de preparar, toda a gordura aparente das carnes e a pele das aves. Coma peixe fresco, de água doce ou salgada, pelo menos duas vezes na semana.
- Consuma ovos no máximo duas vezes na semana, de preferência cozidos, escaldados, mexidos ou como omelete, preparados com pouco ou nenhum óleo.
- Leia os rótulos dos alimentos, compare os diferentes produtos e prefira aqueles com menores teores de gordura total, gordura saturada e gordura trans.

> Para uma alimentação e vida saudáveis consulte um nutricionista.