

Manual de Atividades de Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade



Beatriz Lopes de Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

O48m Oliveira, Beatriz Lopes de.
 MANUAL DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO
 ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE /
Beatriz Lopes de Oliveira. — 2021.
 42 f. : il. color.

Orientador(a): Prof^a. MSc. Sandra Maria dos Santos Figueiredo
Coorientador(a): Prof^a. MSc. Rejane Maria Sales Cavalcante Mori
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade
Federal do Pará, Instituto de Ciências da Saúde, Faculdade de
Nutrição, Belém, 2021.

ISBN: 978-65-00-24843-2

1. Idosos. 2. Brasil. Secretaria de Atenção à Saúde.
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. 3.
Escola Nacional de Saúde Pública (Brasil). 4. Cadernos de
Atenção Básica. 5. Educação em Saúde (Difusão). I. Título.

CDD 378.8115

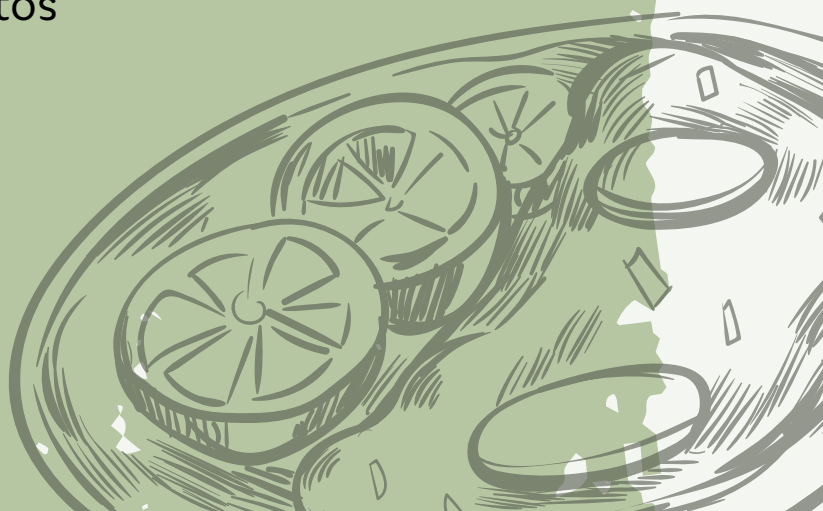
Apresentação

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), nos países em desenvolvimento, são considerados idosos todos os indivíduos com idade igual ou maior a 60 anos e o aumento da expectativa de vida revela-se um grande desafio para a área da saúde, pois os mesmos são acometidos de maneira mais frequente pelas Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT), gerando aumento da morbi-mortalidade e sendo fundamental a manutenção e/ou construção de hábitos saudáveis, como: fazer da base da alimentação o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

Logo, o presente manual é uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), designada para profissionais de saúde e alunos que trabalham com o público idoso. O objetivo desta tecnologia educativa é descrever as ações educativas realizadas em 2018 pelo Projeto de Extensão “Educação Alimentar e Nutricional para a Terceira Idade”, da Faculdade de Nutrição (FANUT), com apoio da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), desenvolvidas por extensionistas, com a orientação e supervisão da docente e da nutricionista em um grupo de idosos de uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) de Belém, Pará.

Sumário

- 05** Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA)
- 06** Degustação Culinária “Bolo da Casca de Banana”
- 09** Degustação Culinária “Farofa da Casca de Batata”
- 11** Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT’s)
- 12** Menos sal, mais saúde
- 15** Corrida Maluca
- 18** Tabagismo e Nutrição
- 19** Tabagismo: Apague essa ideia
- 21** Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)
- 22** Higienização das Mãos e dos Alimentos
- 24** Alimentação Saudável
- 25** Demonstração de Horta Caseira
- 27** Nutrijunina
- 29** Conhecendo os Tipos de Leite
- 31** Classificação dos Alimentos
- 32** Caixa dos Alimentos
- 34** Referências
- 36** Apêndices



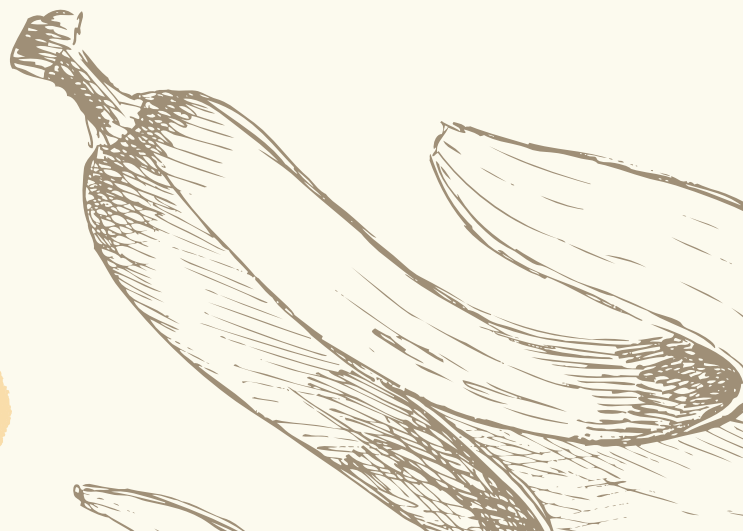
Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA)

O Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) é uma proposta que visa aproveitar partes comumente desprezadas dos alimentos, como: talos, sementes, cascas e folhas de legumes, verduras e frutas, que tem por efeito melhorar o consumo alimentar e evitar o surgimento de alterações fisiológicas e imunológicas.

Além ser uma prática que aprimora nutricionalmente inúmeras receitas, como: sucos, farinhas, pães, bolos, sopas, geleias; o AIA auxilia no funcionamento regular e adequado do intestino, na melhora do índice glicêmico dos indivíduos, podendo agir no tratamento e/ou prevenção de patologias e na diminuição de diversas deficiências nutricionais.

É importante destacar que há colaboração no campo da economia e, consequentemente, na redução dos impactos ambientais, como é identificado na diminuição da formação de resíduos, referindo-se juntamente a um excelente exercício de cidadania, sendo capaz de modificar o cenário da fome no país.

Portanto, ao compreender a proposta do AIA, torna-se indispensável mudanças simples no cotidiano da população, pois ações diárias acessíveis podem amenizar e/ou evitar o desperdício exagerado de alimentos.



1. Degustação Culinária “Bolo da Casca de Banana”

Objetivo:

Promover e apoiar o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA).

Material necessário:

- Bolo da casca de banana: Receita disposta no **quadro 1**;
- Escala hedônica impressa;
- Guardanapo de papel;
- Caneta esferográfica;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

Descrição da atividade:

A atividade educativa foi desenvolvida por meio de uma palestra expositiva-dialogada e degustação culinária, dividida em **quatro momentos**:

Primeiramente foi abordado através de exposição oral o que é, e qual a **importância do AIA** e, em seguida, apresentado o valor nutricional de fontes alimentares não consumidas habitualmente. No segundo momento foi oferecido para degustação uma fatia do bolo de casca de banana em guardanapo de papel, além de material educativo, estilo folder (**APÊNDICE A**) com a respectiva receita, a informação nutricional e o custo. Em seguida foi realizado a avaliação da aceitabilidade da preparação culinária através da aplicação da escala hedônica facial como indicado na **figura 1**. Ao final da abordagem foi aberto um espaço para perguntas/dúvidas.

Figura 1:

Escala hedônica facial de cinco pontos.

Marque a carinha que mais representa o que você achou:



Detestei
1



Não gostei
2



Indiferente
3



Gostei
4



Adorei
5

Importante

É necessário salientar que as cascas consumidas através do AIA preferencialmente devem ser de alimentos orgânicos, pois caso contrário, acumulam agrotóxicos e ao serem ingeridos de maneira abundante podem causar malefícios aos indivíduos. Porém, as partes menos utilizadas apresentam um elevado teor de minerais essenciais ao organismo humano, como: magnésio, potássio, vitaminas, fibras. Elementos esses indispensáveis na manutenção da saúde.

A degustação é uma ferramenta que prende a atenção do público alvo e facilita o entendimento do assunto repassado, resultando no aumento da reprodução da preparação ofertada.

Quadro 1:

Receita do bolo da casca de banana.

Ingredientes:



Cascas de 4
bananas



4 ovos



2 xícaras de
chá de açúcar



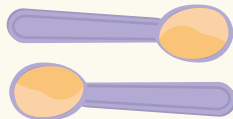
1/2 xícara de
chá de óleo



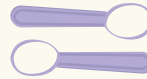
1 xícara de
chá de leite



3 xícaras de chá de
farinha de trigo



2 colheres de sopa
de manteiga



2 colheres de chá de
fermento em pó



Canela em
pó à gosto

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e manteiga, até ficar uma massa homogênea.
2. Em um recipiente misturar o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea.
3. Colocar a massa em uma forma média, untada, enfarinhada e polvilhada com canela e levar para assar em forno médio, se quiser pode acrescentar banana em rodela para enfeitar.

2. Degustação Culinária “Farofa da Casca de Batata”

Objetivo:

Incentivar a prática de enriquecimento de alimentos e estimular o AIA.

Material necessário:

- Farofa da casca de batata: Receita disposta no **quadro 2**;
- Copo descartável;
- Colher descartável;
- Caneta esferográfica;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

Descrição da atividade:

A atividade realizada foi desenvolvida em **quatro momentos**, descritos a seguir:

No primeiro momento foi abordado através de exposição oral o que é e qual a importância do enriquecimento dos alimentos através do AIA. Posteriormente foi oferecido para degustação a farofa com casca de batata para todas as participantes. Em seguida, a mesma foi avaliada sensorialmente por meio da aplicação do teste de aceitação através da escala hedônica facial de cinco pontos, disposta na **figura 1**. Para finalizar foi aberto um espaço para esclarecimentos e dúvidas.

Importante

A casca da batata é rica em cálcio, fósforo e vitamina B, que além de proporcionarem um aumento energético, auxiliam na qualidade nutricional. Desse modo, o aumento da quantidade de minerais presente na mesma, faz com que preparações simples, como: farofas, saladas e arroz sejam enriquecidas.

É importante salientar que o público em geral comumente apresenta resistência quanto ao aproveitamento de alimentos, que faz uso de partes não convencionais e menos atrativas dos alimentos, mas após aplicação de uma degustação, nota-se o interesse sobre o produto e sua reprodução.

Quadro 2 :

Receita da farofa da casca da batata.

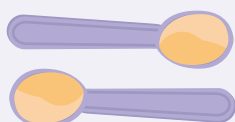
Ingredientes:



3 xícaras de chá de
farinha de mandioca



Cascas de 4
batatas (médias)



2 colheres de sopa
(cheias) de manteiga



1 dente de alho



Sal à gosto

Modo de Preparo:

1. Lave as cascas com água e reserve-as.
2. Derreta a manteiga e frite o alho picado.
3. Adicione as cascas das batatas e o sal a gosto.
4. Após fritar as cascas, desligue o fogo e junte a farinha.
5. Misture e sirva.

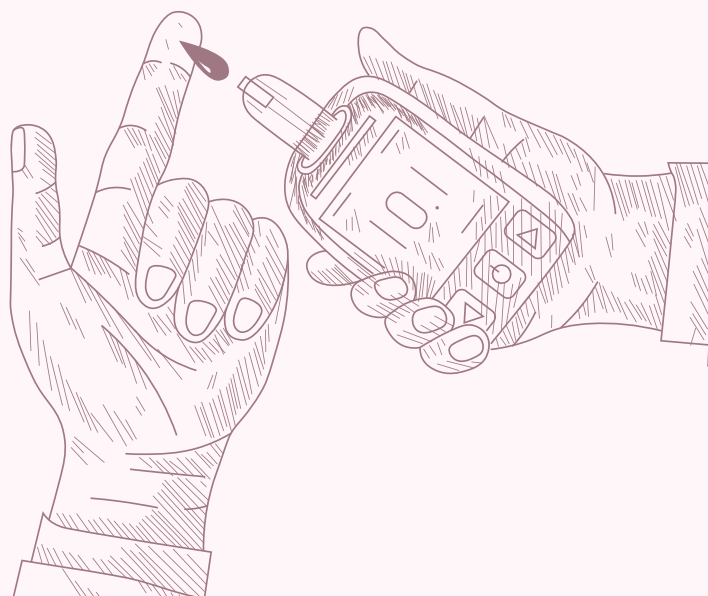
Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's)

As Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT's) são um conjunto de doenças de etiologia múltipla que acometem diversos sistemas, como o circulatório, respiratório, motor, podendo assim resultar em neoplasias malignas, Diabetes Mellitus tipo 2 e incapacidades funcionais. São atualmente responsáveis por 58,5% das mortes no país, configurando-se em um grave problema de saúde pública.

Os fatores modificáveis, como a alimentação, influenciam de maneira direta no processo da alteração epidemiológica e fazem com que os idosos sejam os mais acometidos pelas DANT's. Interferem igualmente na transição demográfica e nutricional, somando-se ainda com o processo natural de envelhecimento e a presença de fatores de riscos externos que estão ligados na manutenção e promoção da saúde.

Em síntese, é necessário e importante, a implementação de atividades que auxiliem na mudança do perfil de saúde do país e mais precisamente nos hábitos não saudáveis da população; aumentem a capacidade cognitiva, gerem uma maior e/ou melhor qualidade de vida para o idoso em sua totalidade, reduza os estresses e danos causados por patologias.

Com a efetivação de políticas de saúde na atenção básica, seja através da formação, divulgação de programas ou projeto terapêuticos e educacionais já existentes, naturalmente irá ocorrer um aumento em cuidados, bem-estar, qualidade de vida, prevenção e manutenção da saúde.



3. Menos sal, mais saúde

Objetivo:

Alertar sobre o risco do consumo elevado de sódio e auxiliar na identificação dos alimentos fontes desse mineral.

Material necessário:

- Cartolina;
- Caneta hidrográficas;
- Fita dupla face;
- Imagens impressas de alimentos.

Descrição da atividade:

Para a realização dessa atividade, foi utilizado um cartaz em forma de saleiro de mesa, contendo imagens impressas de alimentos industrializados e suas respectivas quantidades de sódio para demonstrar a quantidade desse nutriente em alguns alimentos industrializados, alertar a população sobre o alto consumo em relação ao recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e as consequências do consumo excessivo à saúde.

Durante a atividade foram repassadas algumas recomendações como a importância da adesão ao tratamento medicamentoso e alimentar para o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), além da prática de exercícios físicos. Ao final, foi usada a embalagem de macarrão instantâneo para que pudesse ser realizadas orientações quanto a leitura e interpretação dos rótulos de alimentos, especialmente quanto ao conteúdo de sódio.

Importante

Os alimentos destacados na dinâmica com elevado teor de sódio e de grande consumo pela população, foram:



- **Caldo de Carne**

- 1 tablete
- 2.329 mg de sódio



- **Macarrão Instantâneo**

- 1 pacote de 85 g
- 1.951 mg de sódio



- **Catchup**

- 1 col. de sopa de 12 g
- 89 mg de sódio



- **Cereal de Milho**

- 100g
- 655 mg de sódio



- **Refrigerante (Cola Zero)**

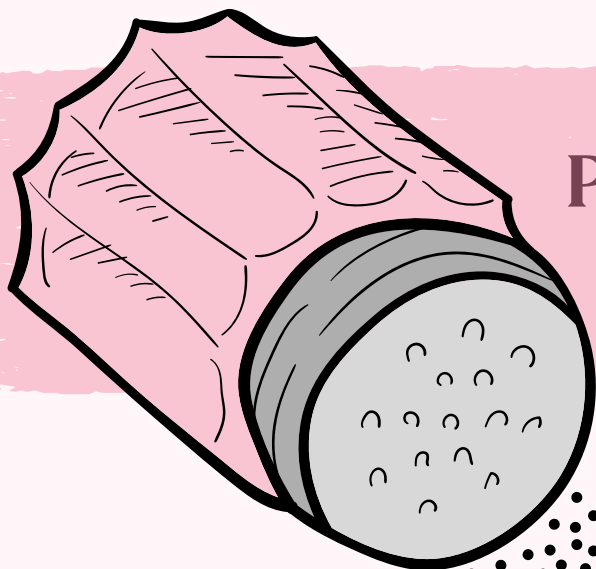
- 1 copo de 200 mL
- 28 mg de sódio



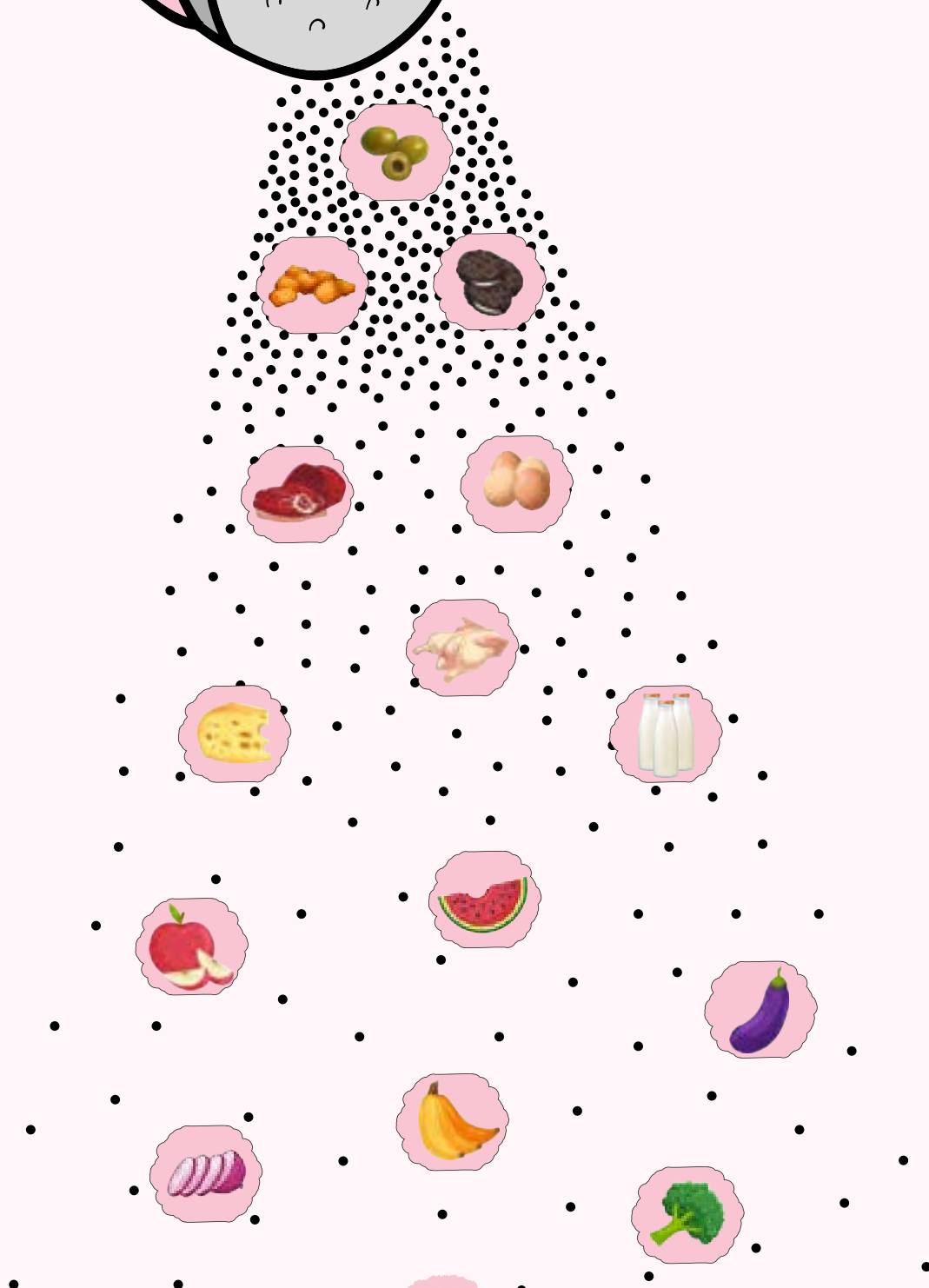
- **Salsicha**

- 1 unidade
- 575 mg de sódio

É importante salientar: a recomendação no controle do consumo de sal na alimentação sendo direcionada tanto à população hipertensa, quanto aos indivíduos saudáveis. Sendo orientado o máximo de 6g de cloreto de sódio/dia, que equivale a 1 colher de chá.



Pirâmide de Sódio dos Alimentos.



4. Corrida Maluca

Objetivo:

Demonstrar a importância da alimentação no diabetes mellitus.

Material necessário:

- Dado;
- Caneta hidrográficas;
- Lápis de cor;
- Jogos de tabuleiro com 2 pinos;
- Papel A4 (para confecção da escala hedônica e material educativo: folder).

Descrição da atividade:

Para o desenvolvimento da atividade, foi elaborado material educativo contendo informações acerca do assunto abordado e os 10 passos para uma alimentação saudável para pessoas com diabetes (APÊNDICE B) e foi construído um tabuleiro confeccionado em cartolina, com canetas hidrográficas e lápis de cor. O mesmo continha um total de 20 casas, sendo que em algumas tinham ações pré-determinadas, como por exemplo: “avance duas casas”, “fique uma rodada sem jogar” e “volte 2 casas”; além disso, foram desenhados alimentos que possuísem relação com a atividade.

No momento da ação foi pedido aos participantes que se dividissem em duas equipes. Em seguida, foram repassadas as regras do jogo e realizado sorteio para decidir quem iria iniciar. A vencedora do sorteio iria jogar o dado e andar as casas correspondentes, em seguida era feita uma pergunta (quadro 3) para o grupo da rodada, que deveria responder corretamente para que pudesse avançar nas casas e caso errasse a pergunta, a equipe recebia a resposta correta e não havia movimentação no tabuleiro. A equipe que alcançasse primeiro à linha de chegada vence o jogo.

Quadro 3:

Exemplo de perguntas que foram realizadas no jogo de tabuleiro.

- 1 Uma pessoa com a diabetes **não deve** consumir doces?
- 2 Alimentos do tipo **light** são liberados?
- 3 Alimentos **integrais** são indicados para quem tem diabetes?
- 4 Pacientes com diabetes tem **facilidade de adoecer**?
- 5 Refrigerante “**zero açúcar**” é indicado para quem tem a doença?
- 6 Frutas podem ser consumidas em **grande quantidade**?
- 7 **Bebida alcoólica** faz mal para quem tem diabetes?
- 8 O preparo de alimento pode mudar o seu **índice glicêmico**?
- 9 As **fibras** auxiliam no controle da diabetes?
- 10 Comer **muito açúcar** causa diabetes?

Importante

Por ser um jogo educativo, há o desenvolvimento de diversas habilidades, como: **raciocínio, interação social** e além desses benefícios, atividades lúdicas atraem mais a atenção do público, fazendo com que os assuntos repassados sejam melhor compreendidos.

**Espaço grande para aguardar:
Fique 1 rodada sem jogar.**



**Avance
2 casas.**

**Volte 2
casas.**



**Vá para a
última casa
e pergunta
“mais
difícil” do
jogo.**

**Pergunta
“mais
difícil”.**

Parabéns!

Chegada

**Boa
sorte!**

Largada



Tabagismo e Nutrição



O tabagismo além de ser um problema de saúde pública em todo o mundo, está associado ao aumento do aparecimento de diversas patologias, como: doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, incluindo a asma, enfisema pulmonar, cânceres de pulmão, esôfago, estômago e leucemia; possui influência sobre os processos metabólicos e absorptivos do organismo, alterando o apetite, fazendo com que a quantidade de refeições diárias realizadas seja diferente e menor do que a preconizada pelo Guia Alimentar para a população brasileira, ocasionando uma demanda energética inferior a recomendação e interferindo diretamente no estado nutricional da população idosa.

Segundo a OMS, a perspectiva de óbitos causados pelo fumo, dá-se como “morte evitável” e a expectativa é de que no ano de 2030 será de 10 milhões em um ano. No público feminino foi identificada uma associação entre a diminuição da ingestão de frutas e legumes, com o aumento da prática do fumo, muitas vezes sendo usada como uma estratégia equivocada de fuga da realidade e/ou emagrecimento.

O receio do ganho de peso, frequentemente faz com que os tabagistas não desejem parar de fumar e nem busquem estratégias que auxiliem nesse processo. Reação essa que é comumente esperada do organismo, pois além de ocorrer um aumento da ingestão de doces (como um mecanismo compensatório), também há a diminuição da taxa metabólica basal. Contudo, vale ressaltar que mesmo com a ocorrência de impactos, ainda será moderado quanto ao risco de ganho de peso.

Ao ser adotado um hábito de vida mais saudável e adequado, iniciando com o aumento do consumo de alimentos *in natura*, diminuição do tabagismo e sedentarismo, é esperado que ocorra uma redução acentuada dos fatores de risco e de propensão a patologias severas e/ou irreversíveis. Portanto, programas preventivos ao uso do tabaco salvam vidas e são primordiais na atenção básica, uma vez que os custos nos investimentos profiláticos são menores do que os ligados às doenças adquiridas pelo tabagismo.

5. Tabagismo: Apague essa ideia

Objetivo:

Relacionar o estado nutricional com a prática do tabagismo.

Material necessário:

- Bexiga inflável;
- Caneta esferográfica;
- Papel branco;
- Dispositivo de música.

Descrição da atividade:

A atividade realizada foi dividida em três momentos, descritos a seguir:

Inicialmente ocorreu a apresentação do tema para o grupo e ocorreu o levantamento sobre o uso do cigarro entre os eles. Em seguida, foi realizada a dinâmica com balões; em cada um deles continha uma pergunta escrita em papel referente ao assunto em questão quadro 4 e foi distribuído aos participantes, sendo repassado entre eles, enquanto uma música era reproduzida no dispositivo; quando ocorria a pausa da mesma, o participante que estivesse com o balão deveria estourá-lo e responder a pergunta contida no mesmo. No último momento, a pergunta foi repassada aos demais participantes, abrindo espaço para discussão sobre o tema abordado.

Quadro 4:

Perguntas realizadas na atividade.

- 1 O fumo e os **maus hábitos alimentares** representam uma piora no prognóstico da saúde e na qualidade de vida dos idosos?
- 2 O hábito de fumar pode levar à **alteração no paladar**?
- 3 O uso do cigarro, diariamente, pode levar à uma **perda de peso**?
- 4 O tabaco é um **fator de risco** para doenças do trato gastrointestinal, como a gastrite?
- 5 A fumaça do cigarro exposta no ar, em ambientes fechados, **coloca em risco a saúde das pessoas que não fumam**, chamadas de fumantes - passivos, e que dividem o mesmo ambiente dos fumantes?

Importante

O tabagismo destaca-se entre os hábitos que oferecem maior risco à saúde e pode se apresentar como um potente gatilho para o surgimento de diversas doenças, incluindo os do aparelho digestivo, tais como: azia, refluxo gastroesofágico, queimaduras na boca, perda de apetite, constipação intestinal, úlceras e os mais diversos tipos de cânceres, que interferem diretamente no estado nutricional dos indivíduos fumantes. Os efeitos do tabagismo na população idosa estão relacionados à longa exposição.

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)

O domínio do conhecimento sobre uma correta higienização e manipulação de alimentos, faz parte de uma alimentação saudável e da manutenção da saúde. Com essa prática incorreta, há a possibilidade do aparecimento de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA), as mesmas são causadas por fungos, bactérias, vírus e podem gerar diversos transtornos à saúde e impactos na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

A garantia de uma alimentação com qualidade e em quantidades adequadas é um direito permanente à população. O mesmo é disposto na Lei Federal nº 11.346/06 e deve considerar as diversidades de cada grupo exposto, estando em concordância com religiões, culturas, economia e acessibilidade de alimentos.

Dá-se em um conjunto de ações que tem como estratégia assegurar os direitos básicos às necessidades especiais, sem comprometer o acesso de outras. Dessa forma, desde a produção até a aquisição de alimentos pode ser evitado o uso de mecanismos que comprometam a saúde dos consumidores, como a utilização de agrotóxicos, acesso a água, manutenção e proteção de sistemas sustentáveis e agroextrativistas. Logo, a SAN dispõe de uma importância crucial, pois agrega autonomia alimentar dos diferentes grupos populacionais, respeitando a diversidade; gera saúde, emprego e qualidade de vida.



6. Higienização das Mãos e dos Alimentos

Objetivo:

Demonstrar estratégias eficazes para a higienização correta dos alimentos e das mãos, com o intuito de preservar a saúde, qualidade e segurança alimentar.

Material necessário:

- Alimentos;
- Papel cartolina;
- Canetas hidrográficas;
- Sabonete líquido;
- Papel absorvente;
- Solução clorada.

Descrição da atividade:

A atividade educativa foi realizada em três momentos, descritos a seguir:

Inicialmente, foi explicado a importância da higienização das mãos e dos alimentos, através de uma abordagem expositiva dialogada. Em seguida, foi apresentado o cartaz com o tutorial, confeccionado com cartolina e canetas hidrográficas e realizada a demonstração da higienização correta das mãos e de alguns alimentos com uso de sabão e solução clorada, respectivamente (quadro 5 e 6). No último momento foi aberta discussão com as participantes acerca do tema exposto, com o esclarecimento de dúvidas e opiniões.

Quadro 5:

Procedimento para higienização das mãos.

- 1 Molhar as mãos com água;
- 2 Aplicar na palma da mão quantidade de sabonete (de preferência líquido) suficiente para cobrir toda a superfície das mãos;
- 3 Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si;
- 4 Esfregar as mãos, entre os dedos e sob as unhas;
- 5 Enxaguar bem as mãos com água;
- 6 Secar as mãos com papel absorvente.

Duração do procedimento: 60 segundos.

Quadro 6:

Procedimento para higienização dos alimentos.

- 1 Selecionar os vegetais sadios, desprezando as folhas e partes danificadas;
- 2 Lavar em água potável corrente os vegetais folhosos (folha a folha) e as frutas e os legumes um a um, para remover as impurezas da superfície;
- 3 As frutas, legumes e verduras, que serão consumidos crus e com casca, deverão ser submetidos à desinfecção por imersão de 15 minutos em hipoclorito de sódio (1L de água para 1 colher de sopa);
- 4 Em seguida, enxaguá-los em água potável corrente, vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.

Importante

Segundo a OMS, a prática de higienização das mãos reduz os riscos de doenças e infecções em 40% e somado a higiene correta dos alimentos, torna a alimentação mais segura. Além disso, idosos em geral possuem maior dificuldade em entender como os alimentos devem ser submetidos ao processo de higienização e recordar a quantidade correta da solução.

Alimentação Saudável

Para uma alimentação saudável é necessário que esta contenha todos os grupos alimentares em quantidades adequadas e de maneira diversificada, para que os nutrientes sejam absorvidos da maneira mais completa possível. Nota-se que a mudança no perfil alimentar dos brasileiros é nítida, onde antes havia um elevado consumo de alimentos in natura, hoje esse comportamento foi substituído por industrializados e os mesmos são ricos em gordura, açúcar, sal, conservante e diversas outras substâncias que fazem com que a qualidade nutricional seja inferior e promovam prejuízos a curto e longo prazo.

Estratégias que ajudam na preservação de uma alimentação saudável passam pelo planejamento de cada refeição diária, compra e higiene correta de cada alimento, fracionamento, temperatura e modo de preparo; apresenta-se também na diversidade e respostas do organismo em imunidade, desenvolvimento físico e corporal.

Contudo, uma alimentação considerada saudável é associada a sustentável, sendo vista com cuidado desde a produção dos alimentos, até a aceitação das diferenças culturais. Comportamento esse que ultrapassa a perspectiva nutricional, pois ao ter uma alimentação adequada, o indivíduo adquire uma homeostase e um bom desempenho físico e mental, resultando no auxílio da manutenção da saúde.



7. Demonstração de Horta Caseira

Objetivo:

Aplicar as técnicas de cultivo de hortaliças diversas, dentro dos princípios orgânicos, procurando a produção de alimentos saudáveis, para uso na dieta diária.

Material necessário:

- Areia;
- Caixa de papelão;
- Canetas hidrográficas;
- Composto orgânico;
- Copo descartável (50mL);
- Manta bidim;
- Garrafas de polietileno tereftalato (PEF);
- Rolo de papel higiênico;
- Sementes;
- Serragem;
- Tesoura;
- Vasilha plástica;
- Terra preta adubada;
- Papel A4 (para confecção do material educativo - Folder).

Descrição da atividade:

A atividade foi desenvolvida em três momentos, descritos a seguir:

No primeiro momento foi realizada exposição oral dialogada acerca da importância da horta no cotidiano da população e de que forma essa prática pode contribuir ambiental e nutricionalmente e o impacto à saúde através do consumo de uma alimentação variada e equilibrada.

Foi utilizado material educativo do tipo folder (APÊNDICE C) para enriquecer a explicação, no decorrer da atividade foi realizado o esclarecimento de dúvidas.

A parte prática esteve contida no segundo momento da atividade, começando com o preparo de mudas com a utilização de materiais recicláveis e de baixo custo, com sementes de plantas comestíveis. Neste momento foram dadas dicas sobre opções de plantios, iluminação, adubação do solo e irrigação.

O último momento foi destinado às participantes que puderam desenvolver suas habilidades e realizar o manejo do que foi demonstrado anteriormente.

Importante

Neste contexto, desenvolver o projeto de implantação de hortas pode ser um instrumento de auxílio para manter e/ou promover hábitos e comportamentos alimentares saudáveis. Essa ação permite também o resgate da cultura alimentar brasileira, ao introduzir alimentos de diferentes regiões do Brasil, promovendo, assim, práticas mais saudáveis de alimentação.

8. Nutrijunina

Objetivo:

Incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis na quadra junina a fim de demonstrar a possibilidade da adoção desses hábitos, mesmo em datas comemorativas.

Material necessário:

- Canetas hidrográficas;
- Jogos infantis (Exemplo: Boliche e Pescaria);
- Papel A4 (Para impressão do material educativo e para as perguntas).

Descrição da atividade:

A atividade foi desenvolvida em três etapas, a seguir:

A primeira etapa contou com o levantamento bibliográfico sobre o tema abordado e elaboração das perguntas realizadas na dinâmica, contidas no (quadro 7). Os jogos utilizados eram alusivos ao período junino e foram: a pescaria, onde havia uma caixa de papelão decorada com desenhos feitos com canetas hidrográficas coloridas, anzol e 5 peixes de plástico com numeração que identificava a pergunta a ser realizada; o boliche contava com 5 pinos para serem derrubados por uma bola média de plástico.

A segunda etapa iniciava com o jogo de boliche; o participante que derrubasse todos os pinos passaria para a pescaria ou poderia escolher outra pessoa do grupo para participar; a pescaria, por sua vez, consistia em fisgar um dos peixes dispostos em uma caixa, e nele continha uma pergunta sobre o tema alimentação saudável e alimentação na festa junina.

Na terceira etapa, as perguntas eram respondidas e iniciou-se a discussão sobre o tema abordado.

Quadro 7: Perguntas realizadas na ação.

- 1 É verdade que em datas festivas, como no período junino, podemos manter uma alimentação saudável?
- 2 Que alimentos podem ser substituídos para preparação de refeições mais saudáveis nesse período?
- 3 Que alimentos típicos desse período podem ser classificados como alimentos saudáveis?
- 4 Que cuidados com a alimentação devemos tomar nesse período?
- 5 Devemos evitar quais alimentos no período junino?

Importante

Foram desmistificados diversos pensamentos existentes sobre as datas festivas, sendo imprescindível demonstrar que é possível participar das comemorações do período junino e manter uma alimentação saudável: efetuando a troca de alguns ingredientes, ter o consumo consciente (quantidade) de cada prato típico.

9. Conhecendo os Tipos de Leite

Objetivo:

Identificar os tipos de leite de vaca de acordo com o teor de gordura.

Material necessário:

- Copos descartáveis;
- Leites de diferentes tipos (Integral, Desnatado e Semidesnatado).

Descrição da atividade:

Na atividade foi apresentado os tipos de leites disponíveis no mercado e suas principais características.

Em uma mesa foram dispostos os diversos tipos de leites em copos plásticos transparentes e feito uma abordagem sobre o tema, diferenciando-os de acordo com suas características nutricionais e organolépticas, como: sabor, aroma, cor e de textura, além da importância da leitura dos rótulos destes alimentos.

Em seguida foi realizada a degustação dos mesmos, permitindo que os participantes pudessem comparar as características de cada leite demonstrado.

Importante

É necessário esclarecer que visualmente não é possível diferenciar os tipos de leites, mas no ato da degustação a maioria dos indivíduos conseguem fazer a distinção através do sabor.



Integral: leite com maior teor de gordura, sendo no mínimo 3% da sua composição total;



Semidesnatado: leite adaptado, com redução parcial da gordura;



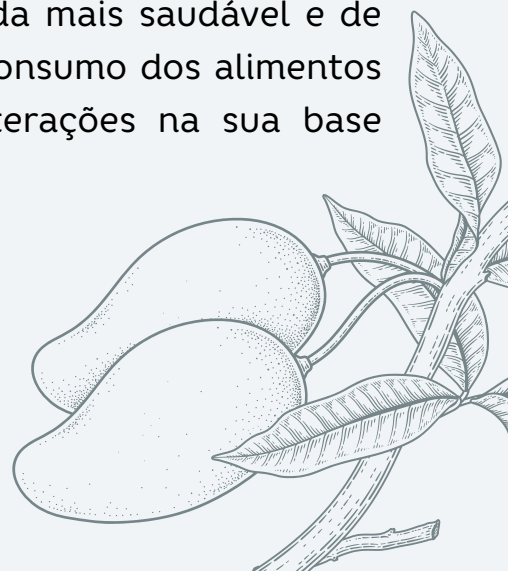
Desnatado: leite com menor quantidade de gordura, sua redução é quase completa e mantém a mesma quantidade de proteína e nutrientes dos outros tipos.

Classificação dos Alimentos

A classificação dos alimentos inicia-se através do tipo de processamento que o mesmo é submetido antes do preparo, aquisição e consumo. Essa ação determina o perfil nutricional do alimento, em quantidades de nutrientes, aparência, sabor, textura e no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014, se classificam em:

- **In natura:** Advindos de plantas ou animais e não sofrem nenhuma alteração após deixarem a natureza (Frutas, Ovos, Legumes, Leite...);
- **Minimamente processados:** São os *in natura*, porém, com uma alteração mínima (Leite pasteurizado, Grãos secos ou polidos, Cortes de carnes resfriados ou congelados...);
- **Ingrediente Culinários Processados:** Produtos extraídos dos alimentos *in natura* e são utilizados para preparos culinários (Óleos, Gorduras, Sais...);
- **Processados:** São adicionados de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias que aumentem seu tempo de prateleira (Frutas em calda, Pães, Castanhas adoçadas...);
- **Ultraprocessados:** Possuem uma proporção maior de aditivos do que do alimento natural (Refrigerante, Sorvete, Mistura para bolo, Biscoito...).

Assim, é importante que a base da alimentação seja composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, pois são alimentos ricos em nutrientes, vitaminas e proporcionam um estilo de vida mais saudável e de qualidade, enquanto torna-se indispensável evitar o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados que dispõem de alterações na sua base nutricional e geram diversos problemas de saúde.



10. Caixa dos Alimentos

Objetivo:

Identificar a classificação dos alimentos, conforme o Guia Alimentar para a população brasileira e compreender seus efeitos à saúde.

Material necessário:

- Imagens impressas de alimentos;
- Placas contendo as classificações;
- Caixas de papelão (colorida e decorada com tinta para chamar atenção);
- Papel A4 (para confecção do material educativo - Folder).

Descrição da atividade:

Inicialmente foi confeccionado a caixa de papelão com imagens impressas de produtos alimentícios, além de placas do mesmo material que seguiam a **classificação dos alimentos** disposta pelo Guia alimentar:

In natura, na cor verde; minimamente processados, amarelo; processados em laranja e ultraprocessados de vermelho, seguindo a ideia de um **semáforo alimentar de atenção**.

No ato da atividade as placas foram entregues para os participantes e posteriormente foi feita uma explanação sobre as diferenças entre elas. Em seguida foi iniciado a dinâmica que consistia em retirar um alimento de dentro da “caixa de alimentos” e os integrantes deveriam levantar a placa na qual classificava o alimento da vez. No final foi entregue um material educativo, do tipo folder, contendo informações sobre o tema abordado e os 10 passos para uma alimentação saudável (**APÊNDICE D**).

Importante

É relevante que sejam realizadas estratégias mais simples e acessíveis a compreensão do público, pois é indispensável destacar que os idosos precisam conhecer os benefícios e malefícios dos alimentos para que tenham consciência de suas escolhas e que as mesmas tornem-se mais adequadas. Para a atividade foram utilizados diversos alimentos:

Milho *in natura*



Lata de conserva



Salgadinho



Abacaxi *in natura*



Abacaxi em calda



Suco em pó

Referências

- AQUINO, N. B.;** et al. Educação alimentar e nutricional para população idosa. *Ciência & Saúde*, v. 11, n. 2, p. 135-141, 2018.
- BOLICO, P. F. A.;** et al. Ação educativa sobre alimentação saudável para um grupo de idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 4, n. 2, p. 7481-7491, 2021.
- BRESSIANI, J.;** et al. Desperdício alimentar x aproveitamento integral de alimentos: elaboração de bolo de casca de banana. *Uniciências*, v. 21, n. 1, p. 39-44, 2017.
- FERREIRA, L. F.;** **SILVA, C. M.;** **PAIVA, A. C.** Importância da avaliação do estado nutricional de idosos. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 14712-14720, 2020.
- FIGUEIREDO, A. E. B.;** **CECCON, R. F.;** **FIGUEIREDO, J. H. C.** Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 77-88, 2021.
- FRANÇA, C. J.;** **CARVALHO, V. C. H. S.** Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017.
- IBGE.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 25 jul. 2020.
- LAURINDO, T. R.;** **RIBEIRO, K. A. R.** Aproveitamento integral dos alimentos. *Interciência & Sociedade*, v. 3, n. 2, p. 17-26, 2014.
- LEITE, S. L.;** **DINIZ, E. E. C. S.** Envelhecimento no Brasil e saúde do idoso. In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 6., Campina Grande, 2019.

LIMA, M. M.; BUENO, M. B. Avaliação de uma ação educativa nutricional para adolescentes de uma escola pública de ensino integral da cidade de Jundiaí-SP. *Journal of the Health Sciences Institute*, v. 34, n. 4, p. 213-218, 2016.

MACHADO, W. D.; et al. Elderly with not transmitted chronic diseases: a group association study. *Reon Facema*, v. 3, n. 2, p. 444-451, 2017.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 24, n. 11, p. 4251-4261, 2019.

MENDES-NETTO, R. S.; et al. Ações Educativas para Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis: relato de uma experiência. *Revista de Extensão Universitária da UFS São Cristóvão-SE*, n. 2, 2013.

MENEGASSI, B.; et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018.

PEREIRA, D.; et al. Audio book: aproveitamento integral dos alimentos. In: *Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do UNIVAG*, 5., 2019, p. 123.

PREVIATO, H.D.R.A. et al. Perfil clínico-nutricional e consumo alimentar de idosos do Programa Terceira Idade. *Demetra, Ouro Preto-MG*, v. 10, n. 2, p. 375-387, 2015.

RUMOR, P. C. F.; et al. A promoção da saúde nas práticas educativas da saúde da família. *Revista Cogitare Enfermagem*, v. 15, n. 4, p. 674-680, 2010.

SENGER, A. E. V.; et al. Alcoolismo e tabagismo em idosos: relação com ingestão alimentar e aspectos socioeconômicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro*, v. 14, n. 4, 2011.

TAVARES, E. L.; et al. Avaliação nutricional de idosos: desafios da atualidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro*, v. 18, n. 3, 2015.

VICENTE, I. A. M. P.; et al. Educação Continuada de Adultos: Noções de Alimentação Saudável e Manipulação de Alimentos. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 9, n. 1, p. 17-25, 2018.

Nada se perde, tudo se cozinha!

“Aproveitar todas as partes dos alimentos pode ajudar a melhorar o cardápio, a saúde e também pode ajudar a diminuir os custos da nossa alimentação. As cascas, folhas, talos, sementes e até mesmo as raízes de alguns alimentos são boas fontes de vitaminas, minerais e outros nutrientes, por isso quando usamos essas partes dos alimentos, conseguimos melhorar a qualidade de vida da nossa alimentação, melhorando também a nossa saúde.”

Vantagens dos aproveitamento integral dos alimentos:

- ↑ Alto teor nutricional
- ↓ Baixo custo
- Incentiva o uso de alimentos regionais e da safra
- Preparo rápido
- Diminui a produção do lixo



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

Aproveitamento Integral dos Alimentos

FRENTE

VERSO



Bolo de Casca de Banana

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura
- 4 gemas
- 4 claras de neve
- 1 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO:

- 1 Bata no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água.
- 2 Reserve.
- 3 Na batedeira, coloque a margarina, a gema e o açúcar, até formar uma mistura homogênea.
- 4 Misture as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento.
- 5 Por último, misture a clara em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno.
- 6 Leve ao forno em forma untada, por aproximadamente 30 a 35 minutos.

Informações sobre a receita

1 fatia grande (100g) contém, em média:

- 226kcal
- 43,2 de carboidratos
- 3,9g de proteínas
- 4,2 de lipídios
- 0,8g de fibra

Custo de cada alimento utilizado:

- Banana (5 unidades) = R\$ 3,58
- Ovos = R\$ 2,00
- Açúcar = R\$ 0,48
- Farinha de trigo = R\$ 0,89
- Margarina = R\$ 0,53
- Fermento em pó = R\$ 0,52
- Canela em pó (aproximadamente 1 colher de chá) = R\$ 0,10

TOTAL = R\$ 8,10

Com menos de R\$ 10,00 você consegue fazer uma receita deliciosa e nutritiva.

Benefícios de Casca de Banana

"A casca da banana é rica em proteínas e carboidratos, contém alta quantidade de fibras, essenciais para o bom funcionamento do intestino. Além disso possui alto teor de cálcio, um importante nutriente responsável pela composição dos ossos, ajudando no seu fortalecimento."



Dia Mundial da Diabetes

Novembro Azul

O Ministério de Saúde aponta que idosos acima dos 65 anos são os que mais sofrem com diabetes, sendo que 21,6% das pessoas nessa faixa etária são portadores da doença. O diabetes tipo 2 é o mais comum.

O metabolismo das pessoas idosas pode apresentar **comprometimento de funções** nos rins e em outros órgãos, o que altera a absorção dos medicamentos e da insulina no organismo e pode contribuir para um risco aumentado de hipoglicemia.

Alguns dos sintomas leves que caracterizam o quadro de hipoglicemia são: sudorese, tremores, agitação, sensação de fome, de fraqueza, crises hipoglicêmicas mais graves podem ser marcadas por **confusão mental**, **turvação de vista**, **convulsão** e até **miocárdio desmaiado**.

A melhor maneira de prevenir a baixa de açúcar no sangue é:

- Verificar os níveis de açúcar no sangue com frequência - conforme indicação médica;
- Conhecer os sintomas da baixa de glicemia no sangue e estar pronto para tratar essa questão nos estágios iniciais.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus (cadernos de atenção básica - n. 36). Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p.

Diabetes e Nutrição



Vamos conhecer um pouco mais sobre o diabetes?

O que é Diabetes Mellitus?

O termo "diabetes mellitus" (DM) refere-se a um transtorno metabólico de etiologias heterogêneas, caracterizado por hiperglicemia e distúrbios no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultantes de deficiências na secreção e/ou na ação da insulina.

Quais os tipos de DM?

O termo "diabetes mellitus" (DM) refere-se a um transtorno metabólico de etiologias heterogêneas, caracterizado por hiperglicemia e distúrbios no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultantes de deficiências na secreção e/ou na ação da insulina.

Como prevenir?

Adotar hábitos alimentares saudáveis e uma rotina de exercícios físicos regulares.

Como tratar?

O tratamento consiste na adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, monitoração no uso de álcool e abandono do tabagismo, associado ou não ao tratamento farmacológico. Além disso, o controle de vida saudável não é suficiente para o tratamento do diabetes, e possuem uma importância fundamental no controle glicêmico, além de serem no controle de outros fatores de risco para doenças cardiovasculares.

10 passos para uma alimentação saudável para pessoas com diabetes mellitus.

1 Realizar 5 a 6 refeições diárias, evitando "beliscar" alimentos entre as refeições e permanecer longos períodos sem se alimentar.

2 Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, como doces, sorvetes, biscoitos recheados, sucos em pó e bebidas preferindo aqueles sem açúcar como os diet, zero ou light. Utilizar adoçante em substituição ao açúcar, em quantidades moderadas. Ler os rótulos dos alimentos para verificar se eles possuem açúcar.

3 Evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em carboidratos simples como: pão, bolos, biscoitos, arroz, macarrão, angu, mandioca, cará, batata e farinhas, preferindo os integrais. O ideal é consumir uma porção (uma porção = 1 pão francês ou 2 fatias de pão de forma ou 4 colheres de sopa de arroz).

4 Consumir diariamente verduras (couve, almeirão, couve, etc) e legumes (couve-flor, pepino, tomate, abóbora, etc), preferencialmente crus. Recomenda-se ingerir, pelo menos, 3 porções diárias (uma porção de verduras = 3 colheres de sopa, e de legumes = 2 colheres de sopa). Lembre-se: legumes como batata, mandioca e cará não são recomendados.

5 Consumir diariamente. O ideal são três porções diárias (uma porção = 1 maçã ou 1 banana ou 1 fatia média de mamão ou 1 laranja média). Para evitar o aumento da glicemia, preferir consumir as frutas acompanhadas com leite, aveia, linhaça, grãos, sendo preferencialmente com refeições, sendo preferencialmente com casca ou bagaço, por possuírem maiores quantidade de fibras.

6 Evitar consumo alimentar rico em sal, como embutidos (presunto, salame e salsicha), temperos prontos (caldo de carne e de legumes) e alimentos industrializados (sardinha, enlatados, chips, sopas e molhos pronto, etc). Preferir temperos naturais como alho e ervas aromáticas. Usar pouco sal para cozinhar.

7 Diminuir o consumo de alimentos ricos em gorduras (frituras: carnes, como panela, picadinho, costela, assa de frango, linguiça, etc); leite integral; queijos amarelos; salgadinhos e massas; margarina; temperado ou desidratado e carnes magras.

8 Consumir peixe, aves, e cozidos pelo menos uma vez por semana.

9 Reduzir a quantidade de óleo utilizado na preparação dos alimentos e evitar o uso de banha de porco. Preferir alimentos cozidos, assados e preparados com pouco óleo.

10 Praticar atividade física regularmente, sob a supervisão de um profissional capacitado, mas realize um lanche 30 minutos antes para ter energia suficiente para realizar o exercício.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO



MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Rolo de papel higiênico, tesoura, terra preta, sementes, pá reciclada feita com garrafas pet pequena, regador feito com garrafa pet, caneta, areia, terra, composto orgânico, recipiente com furos na base, manda bidin ou tecido, muda, cobertura morta (serragem, folhas secas ou grama seca).

Porquê devemos ter uma horta caseira?

Por meio da construção de uma horta caseira, torna-se possível incentivar o consumo de vegetais levando a melhorias da qualidade de vida **sem o uso de agrotóxicos**.

A horta também como estimula a crianças na hora do cuidado e **aproximação com a família**, além de ser uma forma de **economizar** nas compras de supermercado.

Onde posso fazer a horta em casa?

A horta precisa ser construída em um espaço que tenha **incidência de luz solar** por, pelo menos, algumas horas.

Muita incidência de luz: Plantas os mais diversos vegetais.

Pouca incidência de luz: Plantar ervas e temperos.

Opções de plantio:

Direto da terra: Em locais que tenham quintal.

Vasos: pouco espaço em casa ou apartamento.

Embalagens recicláveis: Garrafas pet, caixas de leite, potes de vidro (baixa custo).

Horta vertical: Aproveita espaços próximos às paredes, podem ser utilizadas garrafas pet, estrutura de madeira e sapateiras.

O que podemos plantar?

Alface: Ajuda a reduzir insônia e acalmar pessoas nervosas.

Tomate: Muito utilizado para fazer molhos, saladas, geleias e outras preparações.

Pimentinha: Utilizada para temperar a comida.

Couve: Utilizada em sucos, saladas, refogados, tortas, sopas entre outras preparações.

Caruru: Folhas e talos utilizados no feijão, ensopados, sopa e também apresentam propriedades terapêuticas.

Cebolinha: Utilizada em pratos salgados, como: omeletes, sopas, purês e carnes.

Chicórias: Utilizada para temperar o tucupi, outros pratos típicos e os que contém peixe.

Manjerição: Utilizado para temperar pizzas, molhos, carne, frango, entre outros. Suas folhas devem ser acrescentadas ao prato pronto.

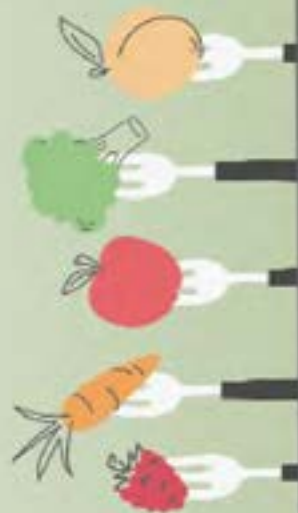
Hortas Caseiras



Diante das mudanças na alimentação da população no Brasil, foi criado o **Guia Alimentar da População Brasileira**, como objetivo de passar informações à sociedade sobre os tipos de alimentos e quais devem ser mais consumidos.

Com isso, o Guia Alimentar da População Brasileira criou **10 passos para adotar uma alimentação saudável e adequada**, que serão expostas neste panfleto.

O objetivo principal é demonstrar como atitudes simples podem fazer uma enorme diferença nos nossos hábitos alimentares e **contribuir para uma vida mais saudável**.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar da População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

10 PASSOS PARA UMA

*Alimentação Saudável
e Adequada*

Guia Alimentar da População Brasileira



1 Fazer de alimentos **in natura** ou minimamente processados à base da alimentação.

2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e **cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.**

3 Limpar o consumo de **alimentos processados.**

4 Evitar o consumo de **alimentos ultra processados.**

5 Comer com **regularidade e atenção**, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos **in natura** ou minimamente processados.

7 Desenvolver, exercitar e partilhar **habilidades culinárias.**

8 Planejar o **uso do tempo** para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9 Dar preferência, quando fora de casa, à locais que **servem refeições feitas na hora.**

10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre **alimentação veiculadas** em propagandas comerciais.

10 PASSOS PARA UMA

Alimentação Saudável e Adequada

