

**SBC**  
vai à  *escola*



**ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR**

*Caderno de  
Atividades*

**ESCOLA**



**PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

The background features a gradient from light blue at the top to light orange at the bottom. A large, stylized five-pointed star is centered in the upper half. To the right, a red and yellow swoosh shape curves across the page. A trail of small, outlined stars follows the curve of the swoosh. In the lower right, another large, stylized five-pointed star is visible, rendered in a darker orange color. The text is centered in the middle of the page.

**Este caderno  
pertence à (ao):**



# O PROGRAMA

## Justificativa

**O projeto SBC Vai à Escola é uma proposta educativa com objetivo de prevenir as doenças cardiovasculares (DCV's) e promover a saúde através da adoção de hábitos saudáveis, incluindo a prática de atividade física e alimentação saudável aos alunos de 06 a 18 anos da Rede Pública do Estado de São Paulo.**

Vale lembrar que é na infância que se inicia o desenvolvimento de doenças cardíacas e por outro lado, há formação dos hábitos alimentares, onde é mais fácil ensinarmos uma criança o que é um hábito saudável do que mudarmos os costumes de um adulto.

Visamos proporcionar educação e formação para que professores e alunos possam servir como agentes multiplicadores e transformadores da redução dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares e promoção da saúde da população.



Existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das DCV, que podem ser classificados em “fatores de risco modificáveis” e “fatores de risco não modificáveis”:

<b>FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS</b>	<b>FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS</b>
Hereditariedade/genética Idade Gênero (masculino ou feminino)	Hipertensão arterial Sedentarismo Tabagismo Diabetes Obesidade, relacionada com elevada circunferência abdominal (cintura) Colesterol alterado Alimentação inadequada

## ***Fatores de Risco Não Modificáveis (não podem ser controlados)***

- Hereditariedade/genética*** ▶ Pessoas que tem casos na família (pais, avós ou tios) têm maiores chances de desenvolverem doenças cardíacas;
- Idade*** ▶ Pessoas mais velhas têm maior probabilidade de terem alguma DCV;
- Gênero (masculino ou feminino)*** ▶ Os homens têm maior risco de terem doenças cardíacas.

## ***Fatores de Risco Modificáveis (podem ser controlados e revertidos)***

- Hipertensão arterial*** ▶ É o valor da pressão do sangue dentro dos vasos e artérias do corpo;
- Sedentarismo*** ▶ Falta da prática regular de exercícios físicos;
- Tabagismo*** ▶ Uso de cigarros ou outros produtos, de forma ativa (fumante) ou passiva (convivência com pessoas que fumam);
- Diabetes*** ▶ Alta concentração de “açúcar” (glicose) no sangue;
- Obesidade, relacionada com elevada circunferência abdominal (cintura)*** ▶ É o acúmulo de gordura no corpo. O tamanho da cintura é um forte indicador para doença cardíaca e diabetes;
- Colesterol alterado*** ▶ Aumento da taxa de gordura no sangue, provenientes dos alimentos de origem animal. É responsável pelo entupimento das artérias do coração;
- Alimentação inadequada*** ▶ Baixo consumo de frutas, verduras e legumes e alto consumo de açúcares, sal e gorduras.

O estilo de vida inadequado, como sedentarismo e os maus hábitos alimentares expõe precocemente as crianças e adolescentes à determinados fatores de risco que facilmente poderiam ser evitados com a prática de uma atividade física e com o consumo de alimentos saudáveis.

Hábitos não saudáveis irão refletir negativamente na saúde de crianças e adolescentes. Por isso, o cuidado e a atenção com os fatores de risco como hipertensão arterial, sedentarismo, tabagismo, diabetes, obesidade, colesterol elevado, além do histórico familiar para estas doenças, precisam ser redobrados para evitar que tornem-se adultos doentes, evitando assim mortes precoces decorrentes de eventos cardiovasculares.



# PROPOSTA DE ATIVIDADES



1.

Agora chegou a hora de você escolher o que vai comer durante o dia. Escolha os alimentos e bebidas saudáveis para montar seu prato de almoço ou jantar.



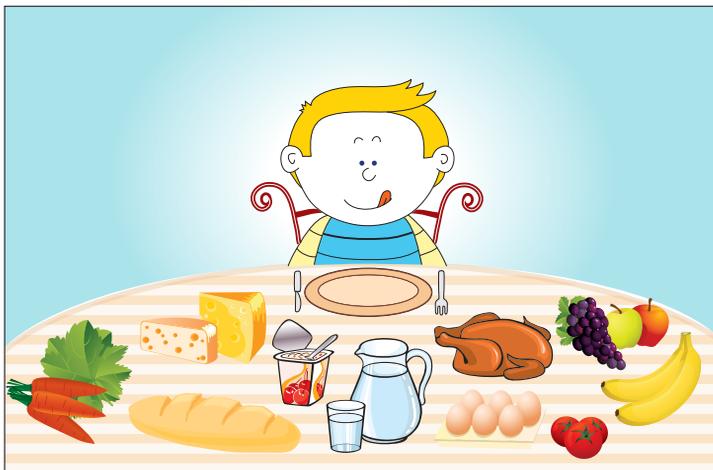
Almoço ou Jantar



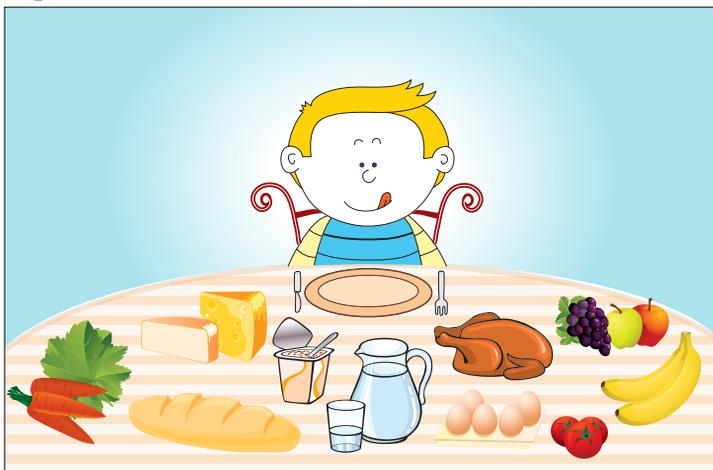
## Agora vamos brincar de jogo dos 7 erros.

Marque com um X as diferenças que você encontrar nas duas figuras.

# 2.



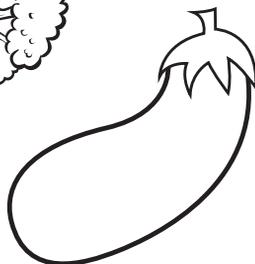
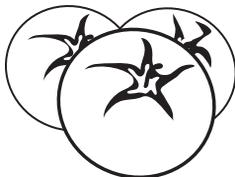
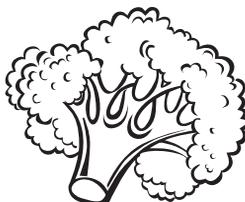
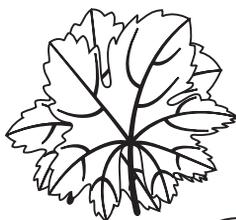
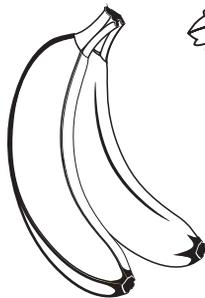
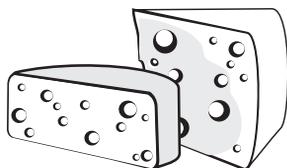
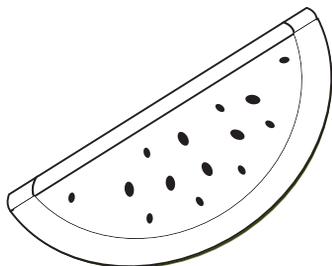
**Lembre-se!** É muito importante comer devagar, além de comer em intervalos de 3 a 4 horas. E nada de assistir TV enquanto come.



# 3.

## Pinte os alimentos

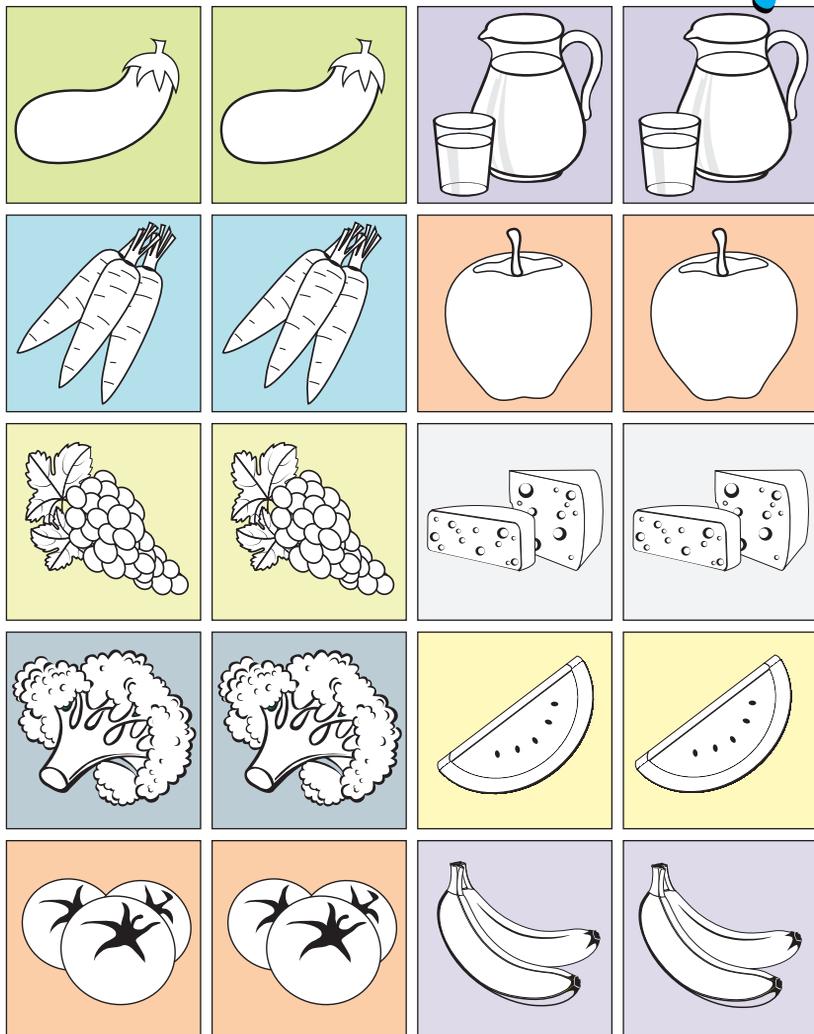
Cores	Alimento
Amarela	queijo, banana
Roxa	uva, berinjela
Verde	alface, brócolis
Vermelho	tomate, melancia



# Vamos brincar de jogo da memória?

Pinte os alimentos, recorte e brinque com seus amigos.

# 4.





# Complete

Dos alimentos abaixo, qual devemos consumir com moderação por não ser um alimento saudável?

5.

a.



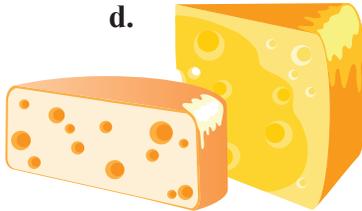
b.



c.



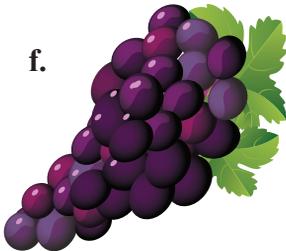
d.



e.



f.



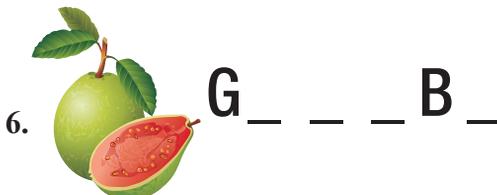
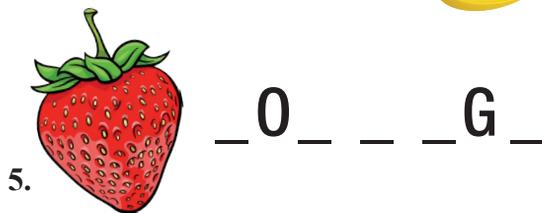
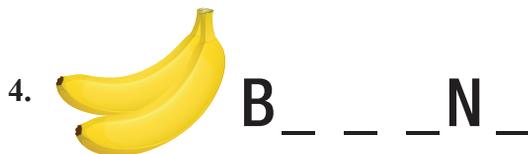
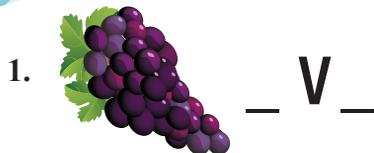
g.



6.

## Complete

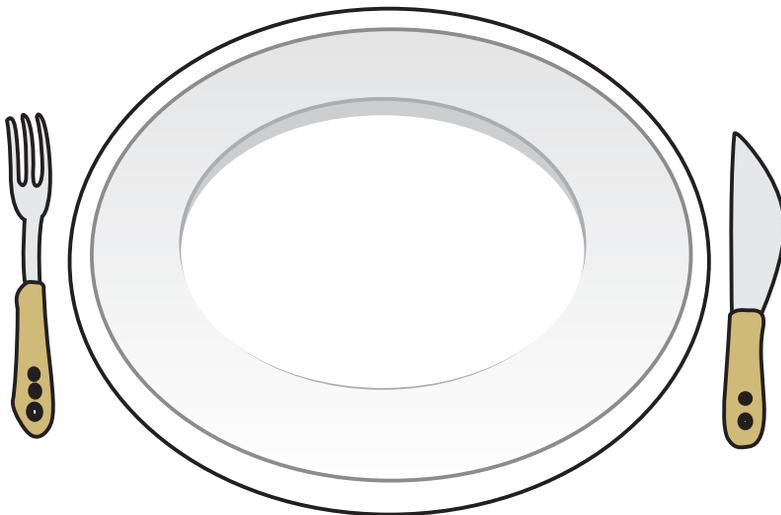
Preencha cada espaço com a letra que está faltando de cada fruta.



# Desenhe seu cardápio

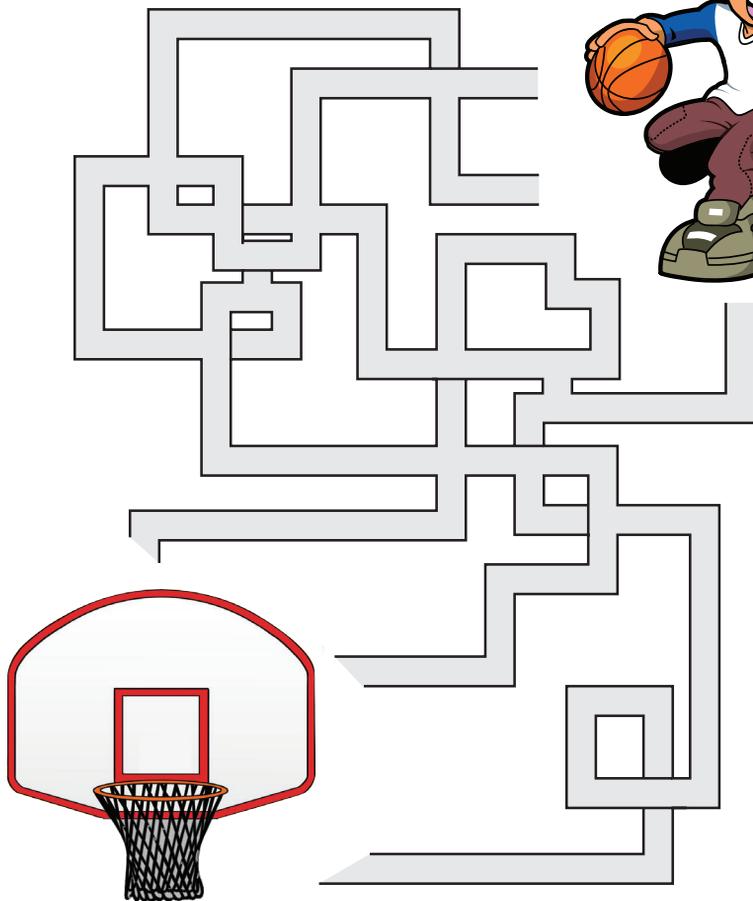
para o café da manhã e lembre-se de inserir alimentos saudáveis dos grupos de alimentos.

7.



## Labirinto

Ajudem o Nino a acertar a cesta e marcar um ponto, achando o caminho correto da bola



Ligue as figuras aos esportes correspondentes.

Aproveite e pinte as imagens!

9.



NATAÇÃO



FUTEBOL



JUDÔ



VÔLEI



BALLET

1.

## Adivinhe quem é!

Escreva o nome do alimento na linha.

1. Sou vermelho, cheio de pintinhas pretas, pequeno, tenho um cabinho verde, sou muito gostoso, tenho muitas vitaminas e sou uma frutinha.

\_\_\_\_\_

2. Sou transparente, refrescante e uma delícia de beber...e faço um bem enorme para nossa saúde!

\_\_\_\_\_

3. Sou branquinho, tenho muito cálcio que ajuda os nossos ossos ficarem bem fortes. Vocês costumam beber de manhã.

\_\_\_\_\_

4. Tenho muita proteína, que é importante para o crescimento, vivo na água e nado bastante.

\_\_\_\_\_

5. Sou pequenininho e de várias cores: preto, branco, marrom. Meu maior companheiro é o arroz e tenho muito ferro.

\_\_\_\_\_

6. Sou amarela, os macacos me adoram e tenho muitas vitaminas, que ajudam a não ficarmos doentes.

\_\_\_\_\_

7. Sou muito boa para a saúde dos olhos. Sou bem laranjinha, tenho um cabinho verde e cresço debaixo da terra.

\_\_\_\_\_

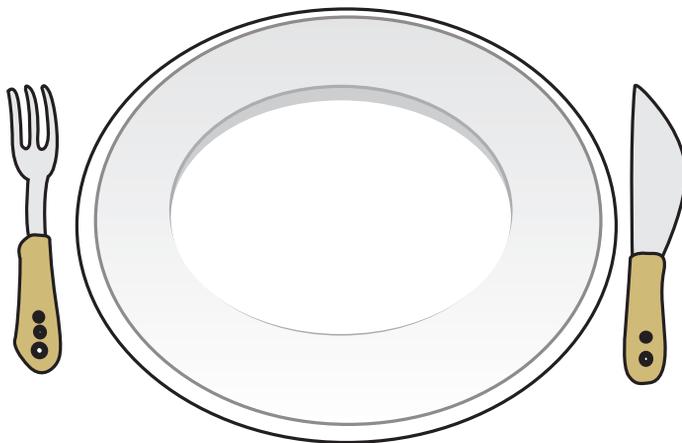
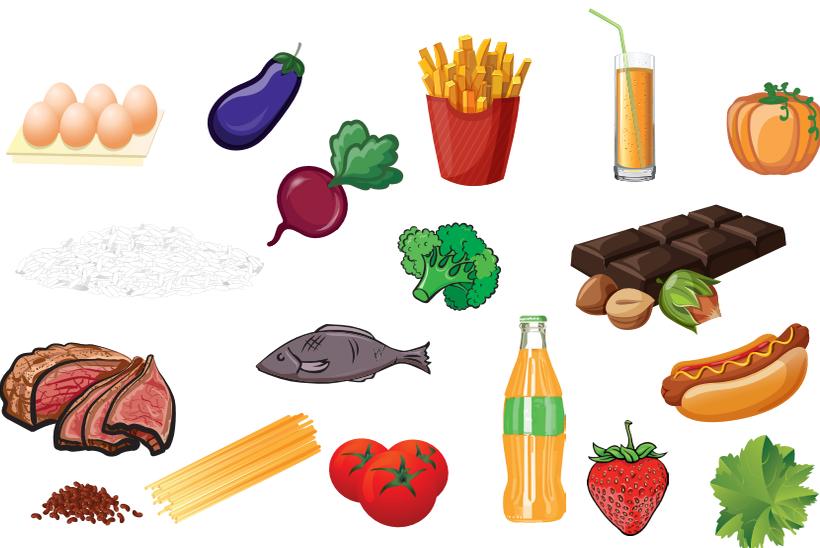
8. Tenho coroa, mas não sou rei. Sou amarelinho e tenho muitas vitaminas.

\_\_\_\_\_



Veja os alimentos abaixo e coloque  
no prato as melhores escolhas  
para um almoço nutritivo.

2.



3.

Agora é hora de encontrar as palavras relacionadas aos hábitos saudáveis!

**Vamos brincar!**

E	A	Ú	É	Ó	J	N	Í	R	D	U	B	Ê	Â
L	R	B	L	Z	T	Á	A	U	E	E	R	U	Z
A	C	K	E	F	Â	H	H	D	E	L	I	T	Ô
M	K	U	G	A	N	Ó	Ú	T	E	S	N	A	Â
O	U	L	U	I	Í	A	I	N	Z	É	C	F	Y
S	B	M	M	M	S	E	A	P	Ô	Ã	A	R	Ô
C	O	A	E	É	L	A	U	R	Ã	N	R	U	Ó
V	C	G	S	A	D	À	Á	E	Ç	J	Ã	T	W
F	U	T	E	B	O	L	S	V	O	E	Ó	A	Ó
B	O	J	É	Ú	E	P	V	E	X	T	Õ	S	E
C	M	A	À	Á	G	U	A	N	R	P	B	Á	Õ
A	A	X	Q	H	A	Ô	U	Ç	Ç	H	Z	T	T
G	R	E	L	H	A	D	O	Ã	V	É	U	Z	P
B	V	R	Q	O	E	O	X	O	M	É	N	Â	Â

LEGUMES

FUTEBOL

ÁGUA

GRELHADO

BRINCAR

FRUTAS

PREVENÇÃO

LEITE

CAMINHAR

SAÚDE



**Qual é o jogo ou esporte? Preencha as lacunas abaixo com o nome do esporte correto que está em uma das alternativas:**

**4.**

1. \_\_\_\_\_ *é jogada em times! Não pode deixar o adversário encostar a bola em você! O que vale é a agilidade!*

- A) Peteca
- B) Basquete
- C) Corrida
- D) Queimada

2. *O objetivo é pontuar no time adversário, mas não podemos ultrapassar a área do gol! O esporte citado é o:* \_\_\_\_\_

- A) Tênis
- B) Futebol de salão
- C) Handebol
- D) Basquete

3. *É necessário ter boa precisão e força para usar a raquete e jogar:* \_\_\_\_\_

- A) Tênis de mesa
- B) Tênis
- C) Hockey
- D) Boxe

4. *Esporte coletivo, com 6 jogadores onde o objetivo é pontuar na quadra do time adversário:* \_\_\_\_\_

- A) Futebol de salão
- B) Vôlei
- C) Basquete
- D) Handebol

1.

Marque a sentença abaixo como **V** (verdadeiro) ou **F** (falso), de acordo com o que você aprendeu em sala de aula!

### Colesterol

- ( ) O colesterol é uma substância que não tem importância para a nossa saúde, já que traz malefícios para as paredes das artérias dificultando a passagem do sangue, podendo entupí-las.
- ( ) O colesterol será prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal.
- ( ) O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias dificultando a passagem do sangue, podendo entupí-las.
- ( ) Crianças não possuem colesterol elevado, e sua causa é apenas relacionada à hereditariedade.
- ( ) HDL é o colesterol bom e o LDL é o colesterol ruim.

### Hipertensão Arterial

- ( ) A hipertensão pode decorrer de diversos fatores, como a má alimentação, fatores genéticos e a falta de atividades físicas.
- ( ) É sempre perceptível quando estamos com a pressão elevada, ou seja, de alguma maneira a doença se manifesta.
- ( ) O diagnóstico precoce é importante para tratar a doença.
- ( ) Depois de curada, não é mais necessário fazer acompanhamento com o cardiologista.
- ( ) Crianças também podem ser vítimas desta doença, ela não aparece apenas em adultos e idosos, portanto é necessário manter hábitos saudáveis para toda a vida.

### Diabetes

- ( ) Ter açúcar no sangue é sinal de diabetes
- ( ) O diabetes aparece quando o organismo produz pouco ou não produz insulina
- ( ) O diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes, enquanto o tipo 2 costuma aparecer em adultos e idosos obesos
- ( ) É uma doença onde não existem sintomas claros
- ( ) Pode ser tratada com controle da alimentação e exercícios e/ou medicamentos (antidiabéticos e insulina)

### Fumo

- ( ) As crianças também são prejudicadas por conta do fumo passivo
- ( ) Quem inala a fumaça e se torna fumante passivo pode desenvolver problemas respiratórios, problemas no sistema imunológico, déficit de atenção podendo afetar o desempenho escolar da criança
- ( ) As pessoas que não fumam, mesmo em contato com fumantes, estão livres de sofrerem algum mal relacionado ao cigarro
- ( ) Para não prejudicar quem não fuma, é recomendado fumar em ambiente externo



Existem diversos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Podem ser chamados de fatores de risco modificáveis e não modificáveis. Ache os fatores modificáveis e não modificáveis no caça-palavras abaixo e divirta-se!



L Ú C É Á Ê M L Q Z Y Â L Õ  
 Ê Ü O M I Ê Ú Z M O L É R V  
 H L L E Ã W R J S B A Â X M  
 Â U E F Ó O B E S I D A D E  
 K Á S U J H P R C Ú Q R É X  
 V T T J Ó E E L R A É B Í O  
 P À E M R R É É C G P X R O  
 P H R B G E I P Ú Ô Ã E M L  
 S Z O Y Õ D A Â O G N S B S  
 G S L G Y I L Ú J Ê I J Ò F  
 Í N Á Z E T I X G R D N Õ Ô  
 É A F Ò H A M Õ A T A É R D  
 É T Ú Ç Y R E T P A D Q D K  
 J C Ç Ã S I N Á X B E Y I É  
 D À Z U Ó E T R Y A K Q A Ô  
 À Â I À D D A Õ Ê G Ê Ô B Ê  
 Ç É Á E B A Ç N V I Â T E I  
 G G S O H D Ã Ê H S F T T T  
 Ô D F Q O E O D C M V Ú E À  
 P À Ú Ã Ê D M T I O S K S Q  
 C P D Í V L V D N T P I C À  
 Ú I A H I P E R T E N S Ã O  
 B H A Ó Ò Ê O L U O Ô V Ã Ã  
 H F À N Â É K Ê R T D Ü É T  
 Y À V P À T I Ê A Ó X Q U Q

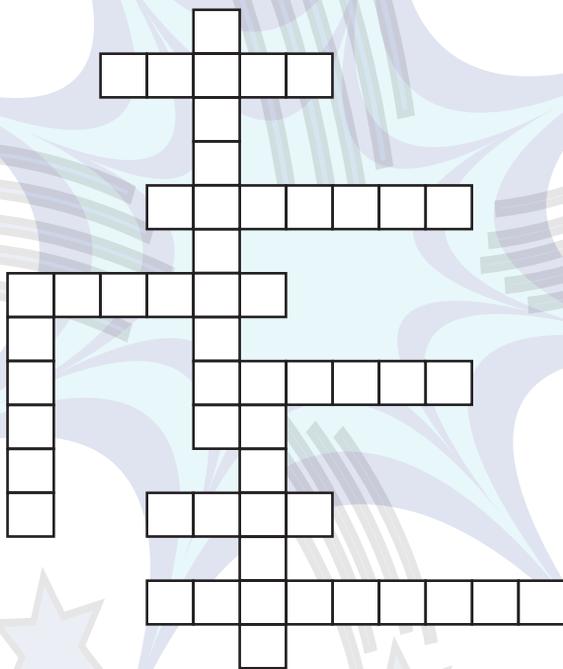
- HEREDITARIEDADE
- IDADE
- GÊNERO
- TABAGISMO
- COLESTEROL
- HIPERTENSÃO
- SEDENTARISMO
- OBESIDADE
- SOBREPESO
- CINTURA
- DIABETES
- ALIMENTAÇÃO



# 3.

## Vamos tentar completar o quadro de palavras cruzadas? Preencha a cruzadinha e descubra algumas curiosidades.

1. Alimentar-se 5 a 6 vezes no dia (café da manhã, lanche da manhã, **almoço**, lanche da tarde, jantar e ceia). Lembre-se que é melhor comer pouco, mas várias vezes ao dia, do que comer muito, poucas vezes ao dia;
2. Escolha alimentos saudáveis como **frutas**, verduras e **legumes** e diversifique as formas de preparo;
3. Beba bastante **água** e sucos naturais durante o dia para manter a hidratação e a saúde do corpo;
4. Tome **leite** e/ou derivados todos os dias;
5. Coma arroz e **feijão** ao menos 4 vezes por semana;
6. Prefira alimentos assados, **grelhados** ou cozidos;
7. Incentive seu filho à prática de esportes, como **natação**, futebol.



# PARABÉNS!!!

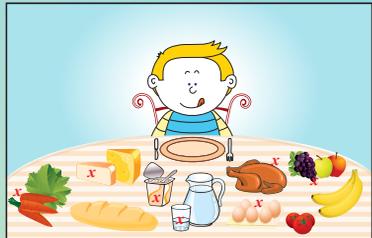
Agora confira as respostas  
nas páginas a seguir



# Respostas:

## ANOS INICIAIS (1ª AO 5ª ANO)

2.



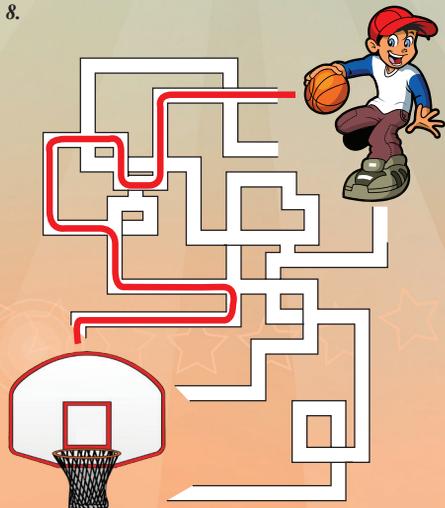
5.

B (bom bom)

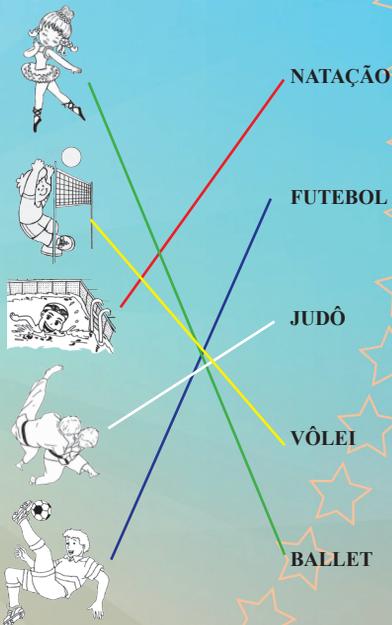
6.

1. Uva, 2. Maracujá, 3. Melancia, 4. Banana,  
5. Morango, 6. Goiaba

8.



9.

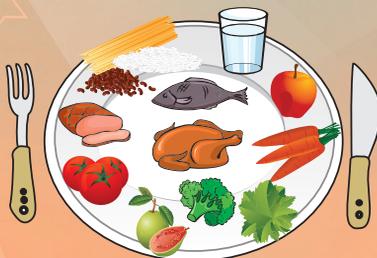


## ANOS FINAIS (6ª AO 9ª ANO)

1.

1. Morango, 2. Água, 3. Leite, 4. Peixe, 5. Feijão,  
6. Banana, 7. Cenoura, 8. Abacaxi

2.



3.

E	A	Ú	É	Ó	J	N	Í	R	D	U	B	Ê	Â
L	R	B	L	Z	T	Á	A	U	E	E	R	U	Z
A	C	K	E	F	Â	H	H	D	E	L	I	T	Ó
M	K	U	G	A	N	Ó	Ú	T	É	S	N	A	Â
O	U	L	U	I	I	A	I	N	Z	É	C	F	Y
S	B	M	M	M	S	E	A	P	Ó	Â	A	R	Ó
C	O	A	E	É	L	A	U	R	Â	N	R	U	Ó
V	C	G	S	A	D	Â	Á	E	C	J	Â	T	W
F	U	T	E	B	O	L	S	V	O	E	Ó	A	Ó
B	O	J	É	Ú	E	P	V	E	X	T	Ó	S	E
C	M	A	Â	Â	G	U	A	N	R	P	B	Â	Ó
A	A	X	Q	H	A	Ó	U	C	H	Z	T	T	
G	R	E	L	H	A	D	Ó	Â	V	É	U	Z	P
B	V	R	Q	O	E	O	X	O	M	É	N	Â	Â

4.

1. D, 2. C, 3. B, 4. B

### ENSINO MÉDIO (1ª AO 3ª ANO)

1.

#### Colesterol

- ( F ) O colesterol é uma substância...
- ( V ) O colesterol é ser prejudicial...
- ( V ) O colesterol em excesso é...
- ( F ) Crianças não possuem colesterol elevado...
- ( V ) HDL é o colesterol bom e o LDL...

#### Hipertensão Arterial

- ( V ) A hipertensão pode decorrer de...
- ( F ) É sempre perceptível quando estamos com...
- ( V ) O diagnóstico precoce é importante...
- ( F ) Depois de curada, não é mais...
- ( V ) Crianças também podem ser vítimas...

#### Diabetes

- ( F ) Ter açúcar no sangue é...
- ( V ) O diabetes aparece quando...
- ( V ) O diabetes tipo 1 é mais comum...
- ( F ) É uma doença onde não...
- ( V ) Pode ser tratada com controle...

#### Fumo

- ( V ) As crianças são as mais prejudicadas...
- ( V ) Quem inala a fumaça e se torna fumante...
- ( F ) Mesmo expostas, as pessoas que...
- ( F ) Para não prejudicar quem não fuma...

2.

L	Ú	C	É	Á	Ê	M	L	Q	Z	Y	Â	L	Õ
Ê	Ú	O	M	I	Ê	Ú	Z	M	O	L	É	R	V
H	L	L	E	Â	W	R	J	S	B	A	Â	X	M
Â	U	E	F	Ó	O	B	E	S	I	D	A	D	E
K	Á	S	U	J	H	P	R	C	Ú	Q	R	É	X
V	T	T	J	U	J	E	E	L	R	C	Á	É	B
P	H	A	E	M	R	R	E	É	C	G	Ô	Â	E
S	Z	O	Y	Õ	D	A	Â	Ô	G	N	S	B	S
G	S	L	G	Y	I	L	Ú	J	Ê	I	J	Ô	F
Í	N	Á	Z	E	T	I	X	G	R	D	N	Ê	Ô
É	A	F	Ò	H	A	M	Ô	A	T	A	É	R	D
É	T	Ú	Ç	Y	R	E	T	P	A	D	Y	Q	Í
J	C	Ç	Á	S	I	N	Á	X	Y	A	K	Q	I
D	À	À	Z	U	Ó	E	T	U	Ê	A	K	Q	Ê
À	Â	Á	I	À	D	D	A	Ô	Ê	G	Ê	Ô	B
Ç	G	É	Á	E	B	A	Ç	Ç	N	V	I	S	T
G	G	S	O	H	D	Â	Ê	H	S	I	F	T	T
Ô	D	F	Q	O	E	O	D	C	M	V	Ú	Ê	À
P	Ê	Ú	Ê	Ê	D	M	T	I	O	S	K	S	Q
C	P	D	Í	V	L	V	D	N	T	P	I	C	À
Ú	I	A	H	I	P	E	R	T	E	N	S	Â	O
B	H	A	Ó	Ò	Ê	Ê	O	L	U	O	Ô	V	Â
H	F	Â	N	Â	É	K	Ê	R	T	O	D	Ú	Ê
Y	À	V	P	Â	T	I	Ê	Â	Ó	X	Q	U	Q

3.

				H									
	L	E	I	T	E								
				D									
				R									
				N	A	T	A	Ç	A	O			
				T									
F	R	U	T	A	S								
E				Ç									
I				A	L	M	O	Ç	O				
J				O	E								
A				G									
O				A	G	U	A						
				M									
				G	R	E	L	H	A	D	O	S	
				S									

**Realização:**



Sociedade Brasileira  
de Cardiologia



**Diretoria de Promoção  
de Saúde Cardiovascular**  
Sociedade Brasileira de Cardiologia



**GOVERNO DO ESTADO  
SÃO PAULO**

Secretaria da Educação



**GOVERNO DO ESTADO  
SÃO PAULO**

Secretaria da Saúde

**Apoio:**



**Patrocínio:**



É permitida a reprodução deste material desde que consultada e citada a fonte:  
Sociedade Brasileira de Cardiologia: [www.cientifico.cardiol.br/sbcvaiaescola](http://www.cientifico.cardiol.br/sbcvaiaescola)  
Secretaria Estadual da Educação: [www.educacao.sp.gov.br](http://www.educacao.sp.gov.br)