SBC vai à escola

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Manual dos Educadores

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MANUAL PARA EDUCADORES

Caros Educadores,

É com muita satisfação que iniciamos o programa SBC Vai à Escola com vocês!

O objetivo deste programa é ensinar e incentivar, de maneira atrativa, os alunos matriculados nas escolas do ensino público do Estado de São Paulo a adotarem hábitos saudáveis de vida. O programa oferece os seguintes materiais para se trabalhar com os alunos e as famílias:

- Um manual para os professores;
- Material de atividades para os alunos;
- Material de apoio para professores, disponível no site http://cientifico.cardiol.br/sbcvaiaescola/ ou http://www.educacao.sp.gov.br/

Para que o Programa seja um sucesso, é essencial a participação e empenho de vocês! Contamos com sua ajuda para seguir aprendendo e trabalhando com estas crianças que serão o futuro do nosso país.

Sociedade Brasileira de Cardiologia
Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular
Comitê da Criança
Projeto SBC Vai à Escola
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

O PROGRAMA

O Projeto SBC Vai à Escola é uma proposta educativa que tem como objetivo a promoção da alimentação saudável, com ênfase no controle do sobrepeso e obesidade e a prática regular de atividade física, visando a prevenção das doenças cardiovasculares e melhora na qualidade de vida.

Objetivo geral

Desenvolver ações em todas as disciplinas escolares para a orientação contínua de como criar um estilo de vida saudável, visando a prevenção primária e a promoção da saúde cardiovascular dos alunos de 06 à 18 anos da rede Pública do Estado de São Paulo.

Conteúdo

1. Introdução 6

2. Quais são as doenças cardiovasculares (DCV)? 7

3. Como podemos prevenir as doenças cardiovasculares? 12

3.1 Atividade física 12

3.2 Alimentação saudável 13

4. Sal e a importância da leitura do rótulo dos alimentos 19

5. Proposta de Aulas e Atividades 22

1. Introdução

As doenças cardiovasculares (DCV's) estão entre as principais causas de mortalidade no Brasil e no mundo. As DCV's atualmente fazem 17,3 milhões de mortes a cada ano, com 80% destas ocorrendo na população de rendas baixa e média. Por isso, torna-se imprescindível alertar e orientar adultos e crianças sobre este mal.

Na maior parte das vezes, a doença cardiovascular se manifesta na vida adulta, porém é na infância que o processo se inicia silenciosamente e de forma mais acentuada naqueles que apresentam fatores de riscos. Por isso, constatou-se que estes fatores de risco têm importância fundamental na gênese da aterosclerose e no desenvolvimento da DCV sendo condições importantes para o desenvolvimento da hipertensão arterial, sedentarismo, tabagismo, diabetes, obesidade, dislipidemia e fatores genéticos.

A alimentação sempre será um tópico a ser discutido em termos de criar melhores condições para a população, tanto no Brasil quanto no mundo. Atualmente, o consumo alimentar do brasileiro foi modificado ao longo do tempo por comidas industrializadas, com maior quantidade de sal para satisfazer o paladar, além da prática de atividades que foi deixada de lado pela rotina intensa que grande parte da população possui. Com isso, há o cenário perfeito para o aumento das doenças cardiovasculares.

O objetivo do Projeto "SBC Vai à Escola" é desenvolver ações fundamentadas para a orientação contínua de como criar um estilo de vida saudável, visando a prevenção primordial e a promoção da saúde cardiovascular dos alunos de 06 à 18 anos da rede pública do estado de São Paulo.

Juntamente com o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Não Transmissíveis no Brasil (2011-2022) que aborda as quatro principais doenças (doenças do aparelho circulatório, câncer, respiratórias crônicas e diabetes) e os fatores de risco (tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física, alimentação inadequada e obesidade) pretendemos impactar nos índices de morbidade e mortalidade da população, tanto em adultos e idosos quanto para as crianças e adolescentes.

2. Quais são as doenças cardiovasculares (DCV)?

O estilo de vida inadequado, como sedentarismo e os maus hábitos alimentares expõe precocemente crianças e adolescentes a determinados fatores de risco que 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 colesterol elevado, pressão alta, obesidade, diabetes, tabagismo, sedentarismo, estresse, além do histórico familiar para estas doenças, precisam ser redobrados para evitar que se tornem adultos doentes, evitando assim mortes precoces decorrentes de eventos cardiovasculares.

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

FATORES DE RISCO NÃO MODIFICÁVEIS

- Hereditariedade/genética
- Idade
- Gênero (masculino ou feminino)

FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

- Hipertensão arterial
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Diabetes
- Obesidade, relacionada com elevada circunferência abdominal (cintura)
- Colesterol alterado
- Alimentação inadequada

Hipertensão

Hipertensão ou Pressão Alta é quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais.

Engana-se quem acredita que a hipertensão é um problema causado apenas em adultos e idosos. Crianças e adolescentes também podem desenvolver a doença, por isso a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento contínuo são muito importantes.

CAUSA PRINCIPAL	*DESCRIÇÃO*
Primária ou essencial 95% dos casos	Não tem uma causa definida. Ocorre com mais frequência quando a família da criança tem história de hipertensão, com ou sem outros fatores de risco, como obesidade e sedentarismo. A questão da etnia é outro fator que pode aumentar a chance do desenvolvimento da doença. Pessoas negras são mais propensas a ter problemas de pressão alta.
Secundária 5% dos casos	Causada por doenças que levam a um aumento da pressão arterial, como doenças renais, endócrinas (das glândulas) e vasculares, que quando diagnosticadas precocemente, tratam-se a doença de base curando-se a hipertensão.

No Brasil, 6% das crianças e adolescentes tem hipertensão e muitas não sabem que tem.

Outro vilão que acomete essa população é a obesidade infantil. Crianças obesas tem até 8 vezes mais chances de desenvolverem hipertensão, seguido do colesterol elevado e do diabetes.

Diagnóstico

Somente o médico pode diagnosticar a doença e orientar sobre o tratamento adequado. Nas consultas médicas periódicas, é necessário que o pediatra verifique a pressão da criança para um diagnóstico precoce da doença.

Na maioria das vezes, as crianças e adolescentes não apresentam sintomas, mas dores de cabeça, cansaço, tontura, falta de ar, palpitação, enjoos e náuseas, alterações na visão, além de sangramento pelo nariz podem ser sinais de alteração na pressão.

Importante: em todas as consultas médicas a pressão arterial deve ser medida e quando alterada encaminhada para o especialista.

Tratamento

A mudança de hábitos alimentares, a prática regular de atividade física e a medicação, quando necessária, são importantes e devem ser contínuas. O tratamento não deve ser abandonado mesmo que os valores da pressão tenham sido normalizados, a não ser por orientação médica.

O apoio da família em relação à alimentação, exercícios e tratamento são fundamentais, com isso, a prevenção acaba sendo natural e outros casos de hipertensão na família podem ser evitados.

Sedentarismo e Obesidade Infantil

Também conhecido como a "doença do milênio", o sedentarismo vem sendo um assunto evidente e bastante comentado por estar associado a diversas doenças. Ele não está apenas relacionado à prática de esportes, mas também atividades cotidianas como lavar o carro, limpar a casa, brincar na rua etc.

A ausência dessas atividades tende para a "lei" do mínimo esforço, muitas vezes como resultado das facilidades impostas pela era tecnológica refletindo num estilo de vida sedentário, mais evidente em grandes cidades, que costuma excluir parcial ou totalmente a prática de exercícios físicos, até mesmo uma simples caminhada.

Os hábitos sedentários estão presentes em todas as faixas etárias afetando principalmente crianças e adolescentes, sendo uma das principais causas da epidemia de obesidade infantil no mundo. Segundo estudos, crianças mais ativas são mais magras do que as que se movimentam pouco. Além disso, o número de horas que a criança passa vendo TV ou jogando videogame também está relacionado com o aumento de peso, tanto por conta da indução dos programas televisivos à ingestão de alimentos prejudiciais, como por desviar a atenção das atividades físicas.

Fumo passivo

Fumante passivo é aquele que não fuma, mas convive com pessoas que fumam, ficando assim exposto aos danos da fumaça/tabaco. No Brasil, segundo o INCA, pelo menos 7 indivíduos não-fumantes morrem por dia decorrentes de doenças causadas pelo tabagismo passivo.

As crianças são as maiores prejudicadas e, quanto maior o número de fumantes dentro de casa, ou em seu convívio social, maior é o risco de desenvolverem problemas respiratórios (pneumonia, asma, bronquite), problemas no sistema imunológico (infecções em geral, resfriados, otite média), déficit de atenção e perda na audição podendo afetar o comportamento da criança e o desempenho escolar.

Estar exposto a qualquer quantidade de derivados do cigarro aumenta a chance das doenças descritas e de morte! Fujam desta exposição e protejam as crianças!

Adultos são modelos de comportamento, por isso é importante lembrar que a exposição ao fumo aumenta as chances de crianças se tornarem adultos fumantes.

Lembre-se...

Os componentes do cigarro são microscópicos por isso não adianta fumar na sacada, no quintal ou na varanda. Esses componentes ficam na pele, no cabelo, na roupa e são facilmente transportados promovendo os efeitos passivos deletérios já descritos. Conseguir parar de fumar pode ser muito difícil, e caso não consiga evite ao menos fumar dentro de casa, perto de sua família e procure evitar locais em que haja fumantes!

Diabetes infantil (Tipo 1)

O diabetes aparece quando o organismo produz pouco ou não produz insulina, hormônio responsável pela regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Apesar da doença aparecer em qualquer idade, o Diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes até os 14 anos.

Nos últimos anos, o número de crianças portadores de Diabetes tipo 1 vem crescendo. O Diabetes tipo 2, que era comum em adultos obesos, também vem aumentando entre as crianças, devido à alimentação inadequada e à falta de atividade física, que levam ao aumento de peso.

Sinais e sintomas:

- Muita vontade de urinar;
- Muita sede;
- Cansaço extremo;
- Rápida perda de peso;
- Muita fome;
- Falta de concentração;
- Fraqueza, cansaço e tonturas;
- Cãimbras e formigamentos.

O diagnóstico deve ser dado pelo médico ou pediatra.

Tratamento

Em geral, independente do tipo de diabetes, deve-se haver um controle na alimentação e prática de atividades físicas, para manter os níveis de glicose e o peso adequados e evitar possíveis complicações da doença.

Uso de medicamentos (antidiabéticos orais e insulinas) deve ser prescrito e orientado pelo médico.

Colesterol Elevado

O colesterol é uma substância importante para a saúde, porque é usada na formação da membrana das células do corpo e de alguns hormônios, além de servir como uma capa protetora para os nervos e ser necessário para a produção de vitamina D e bile. Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo nosso organismo e os outros 30% são provenientes da nossa alimentação.

Embora necessário ao nosso organismo, o colesterol passará a ser prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal. O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias, formando placas de gordura, que podem entupí-las e dificultar a passagem do sangue.

O colesterol alto em crianças não está necessariamente ligado a fatores como peso ou pais com histórico do problema, ou seja, nem toda criança magra e sem casos na família está livre do diagnóstico dessa doença silenciosa. Por não apresentar sintomas é preciso fazer exames de sangue periodicamente (1 vez por ano), para a detecção precoce e tratamento adequado.

Estudos mostram que 20% das crianças e adolescentes entre os 2 e 19 anos apresentam níveis elevados de colesterol no sangue, onde 8% tem altos valores de LDL ("colesterol ruim") e 45% apresentam baixos níveis de HDL ("colesterol bom").

Vale lembrar que as principais causas do colesterol alterado são a má alimentação e a falta de atividades físicas, mas o histórico familiar (pais, avós, tios) também pode contribuir para o desenvolvimento da doença.

Conheça os tipos de colesterol:

- HDL ("colesterol bom"): reduz o risco de acúmulo das placas de gordura, prevenindo as doenças cardíacas, como derrame e infarto. Quanto maior a quantidade no sangue, melhor é para a saúde!

- LDL ("colesterol ruim"): é o responsável pela formação de placas de gordura nas artérias, o que dificulta o fluxo sanguíneo. Indica risco aumentado de infarto, derrame cerebral e entupimento das veias das pernas.

Você sabia...

- Que as crianças que tem colesterol elevado correm o risco de sofrer um infarto até 10 anos mais cedo na vida adulta?

- Que conversar abertamente com a criança, para explicar o porquê ela deve manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios ajuda na adesão ao tratamento?

- Todos os membros da família devem ajudar a criança no tratamento, sendo exemplo para todos.

Professor, oriente seus alunos de que todas as crianças e adolescentes devem fazer acompanhamento com o médico ou pediatra, tendo em vista que somente um profissional da área da saúde poderá interpretar e avaliar os resultados dos exames, uma vez que para cada idade há um padrão de referência!

3. Como podemos prevenir as doenças cardiovasculares?

3.1 Atividade física

Aliada ao consumo de alimentos saudáveis, a prática de atividade física é igualmente estratégica para redução ou manutenção de peso, além de controle de doenças físicas e mentais. Não é possível dissociar o consumo alimentar do gasto energético.

O princípio fundamental para manter um balanço energético é o equilíbrio entre ingestão e gasto. Se a ingestão excede o gasto, ocorre um desequilíbrio positivo, com deposição de gorduras corporais e consequente ganho de peso; quando a ingestão é inferior ao gasto, ocorre redução dos depósitos e tendência à perda de peso.

Podemos entender a atividade física como elemento potencializador dos resultados esperados pela adoção de práticas alimentares adequadas e, portanto, modos de vida saudáveis. A Sociedade Internacional de Pediatria do Exercício e o Programa Agita São Paulo recomendam **60 minutos de atividades físicas por dia**, de intensidade moderada à vigorosa no mínimo cinco vezes por semana, com o objetivo de acumular pelo menos 300 minutos por semana.

As crianças copiam modelos, portanto, devemos ser exemplos para elas, acompanhando-as nos exercícios físicos. Durante as aulas de educação física, caminhe, dance, jogue bola, brinque com as crianças. Escolha estas e outras atividades para incentivar os alunos a se movimentarem como pular corda, correr, amarelinha, esconde-esconde, pega-pega e outras.

A prática de atividade física regular contribui para o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, em qualquer fase do curso da vida.

Os seres humanos são preparados para serem fisicamente ativos. Todas as formas de atividade física são benéficas à saúde. Há pouco tempo, pensava-se que somente o exercício físico intenso, como esportes com bola, corrida e ginástica, trazia benefícios para a saúde em geral e para o sistema cardiovascular. Hoje, as evidências mostram que mesmo as atividades físicas moderadas e regulares, que praticamente todas as pessoas estão aptas a realizar, são boas para a saúde. Qualquer trabalho que envolva atividades que exijam movimento do corpo, como jogar, limpar casa, lavar carro e praticar jardinagem ou cultivo de hortas, gasta energia física, andar em ritmo acelerado, fazer exercícios de alongamento, ciclismo, dança e todas as formas de recreação e esporte que mantenham o corpo em forma, mais forte e jovial são atividades físicas.

Pessoas que são fisicamente ativas, consequentemente, possuem um equilíbrio energético mais elevado, o que significa que são capazes de aproveitar melhor os alimentos nutritivos, sem acumular gordura no corpo. À medida que a atividade física aumenta, o mesmo acontece com a massa corporal magra (massa muscular) e o corpo gradualmente muda de forma, ocorrendo a substituição da gordura por massa muscular. A atividade física regular mantém músculos, ossos e articulações fortes, os perfis hormonais e sanguíneos, além das funções imunológicas e intestinais dentro dos níveis de normalidade. Também contribui para a prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças dos ossos e articulações. De modo inverso, a inatividade física aumenta o risco dessas doenças e incapacidades.

É muito importante manter a atividade física por toda a vida. Em geral, as pessoas que estão fisicamente em forma desfrutam mais da vida, do trabalho, dormem melhor, ficam menos doentes, tem menos incapacidades e muito provavelmente terão uma expectativa de vida maior, envelhecendo com saúde.

A atividade física beneficia as pessoas doentes ou enfermas, bem como pessoas idosas, contribuindo para uma maior capacidade de mobilidade e melhor sentido de equilíbrio, aumentando a sua autonomia e auto-estima.

3.2 Alimentação saudável

Para desenvolver os conceitos de uma alimentação saudável, o Ministério da Saúde elaborou o Guia Alimentar para a População Brasileira, que contém informações sobre alimentação saudável para nossa população. Disponível em: *http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf*

Uma alimentação saudável é aquela que é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações tradicionais, é harmônica em quantidade e qualidade, além de ser naturalmente colorida e segura sanitariamente (cuidado e higiene ao armazenar e preparar os alimentos).

Lembre-se: pequenas mudanças farão muita diferença para todos!

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis para o bom funcionamento do organismo.

A pirâmide alimentar apresenta todos os alimentos que devem fazer parte de nossa alimentação diária. A pirâmide distribui as quantidades de porções que devemos ingerir de cada alimento para ter uma alimentação saudável e qualidade de vida. Lembre-se de que todos os grupos de alimentos são importantes e devem estar presentes na nossa alimentação diária!

Fonte: Philippi et al., 1999

Com o objetivo de orientar a população a ter uma alimentação saudável e fazer escolhas alimentares mais adequadas, tornando prática a leitura das informações da Pirâmide Alimentar, foi criado os "**Dez Passos para uma Alimentação Saudável**" pelo Ministério da Saúde.

São orientações práticas sobre alimentação para pessoas sadias com mais de dois anos de idade:

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches intermediários por dia. Não pule as refeições. Ao comer de 3 em 3 horas, você diminui o tamanho das porções e evita exageros.

• Lembre-se de saborear suas refeições, comendo devagar e mastigando bem os alimentos.

• Prefira alimentos saudáveis e naturais, diminuindo o consumo de sal, gordura, açúcares em geral (doces, refrigerante, bolachas recheadas...), salgadinhos e outros alimentos industrializados, que aumentam o risco de doenças do coração, diabetes, hipertensão arterial, obesidade e alguns tipos de cânceres. Aprenda a ler as informações do rótulo no último capítulo e escolha melhor os alimentos.

• Siga as normas básicas de higiene na hora da compra, do preparo, da conservação e do consumo de alimentos. A higiene é essencial para redução dos riscos de doenças transmitidas pelos alimentos e pela água.

Dê um passo de cada vez. Inicie com o item que julgar mais fácil e vá incorporando novos hábitos com o tempo!

2. Consuma seis porções ao dia de alimentos do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas) e tubérculos como as batatas e raízes (mandioca, macaxeira, aipim...), que são fontes de energia, por serem fontes de carboidratos, e devem ser o principal componente da maioria das refeições.

• Dê preferência aos grãos integrais, que causam maior saciedade e regulam o funcionamento do intestino.

3. Coma ao menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições ao dia e pelo menos três porções de frutas como lanche ou sobremesa.

• Estes dois grupos de alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras que auxiliam na prevenção de doenças.

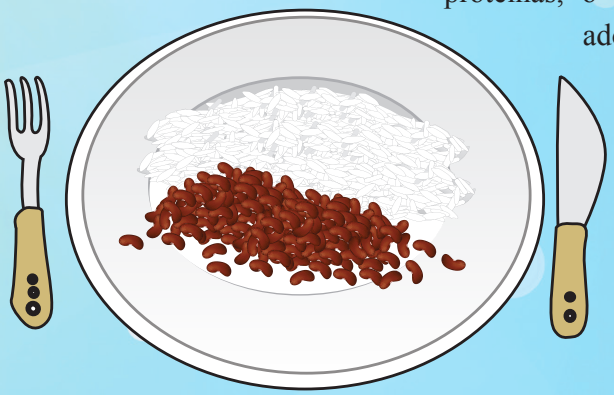
• Varie os alimentos consumidos. Prefira produtos da estação/safra, que são mais baratos e de melhor qualidade.

• Um prato bonito e saudável é aquele prato colorido, ou seja, combine os ingredientes garantindo variedade de nutrientes.

• Sucos naturais são ótimas opções, porque mantêm grande parte dos nutrientes e são mais fáceis de serem consumidos. Caso tenha que escolher entre polpa congelada, suco concentrado, suco em pó ou néctar, prefira as duas primeiras opções, já que não são acrescidos de açúcar, como é no caso dos néctares.

4. Coma arroz com feijão ao menos cinco vezes na semana.

• Este prato tipicamente brasileiro contém uma combinação completa de proteínas, o que garante o bom crescimento das crianças e adolescentes e promove a saúde e o bem-estar de todos.



• Ao consumir, coloque uma parte de feijão (uma concha, por exemplo) e duas de arroz, garantindo assim a qualidade da refeição.

• Varie os tipos de feijão usados (preto, da colônia, manteiguinha, carioquinha, verde, de corda, branco...), os tipos de arroz (branco, integral, selvagem, 7 grãos...) e as formas de preparo.

• Use também outros tipos de leguminosas. A soja, o grão-de-bico, a ervilha seca e a lentilha podem ser cozidos e usados também em saladas frias.

5. Consuma três porções de leites e derivados (queijo, iogurte..) e uma porção de carne (ave, peixe ou ovos) por dia.

• Leites e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação, que tem como principal função a proteção dos ossos, evitando assim casos de desgastes ósseos e osteoporose.

• Os adultos devem priorizar o consumo de produtos desnatados, com mínimas quantidades de gorduras totais. Caso não consiga adaptar o paladar, prefira alimentos semi-desnatados e posteriormente, substitua pelos alimentos desnatados.

• Crianças, adolescentes e gestantes sadios devem preferir estes alimentos em sua forma integral, porque há maiores quantidades de vitamina D, que auxiliam no crescimento e desenvolvimento.

• Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação tornam esses alimentos mais saudáveis. Opte por preparações cozidas, grelhadas e assadas, diminuindo assim a quantidade de gorduras no preparo.

• Consuma mais peixe e frango e sempre prefira as carnes magras.

• Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana. Coma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos (fígado bovino, moela, coração de galinha, entre outros). Esses alimentos são excelentes fontes de ferro, nutriente essencial para evitar anemia.

6. Consuma, no máximo, uma porção de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina por dia.

• Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

• Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), queijos amarelos, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana.

• Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar (canola, girassol, milho, algodão e soja), sem exagerar nas quantidades. Pense que 1 litro óleo por mês é suficiente para uma família de quatro pessoas.

• Evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.

• Use azeite de oliva para temperar saladas, sem exagerar na quantidade. Caso queira usar em preparações quentes, utilize depois de pronto, porque há perda nutricional quando é aquecido.

• Na hora da compra, dê preferência às margarinas sem gordura trans ou à marcas com menores quantidades desse ingrediente. Lembre-se sempre de ler o rótulo.

7. Consuma no máximo uma porção de açúcares e doces por dia.

• Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como padrão da alimentação.

• Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, empanados, charque (carne de sol), salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

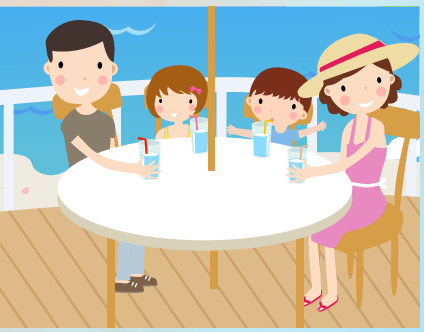
• A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, uma colher de chá rasa (5 g), o que equivale a 2 g de sódio, por pessoa, distribuída em todas as refeições.

• Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio. O consumo excessivo de sódio aumenta o risco de hipertensão arterial e doenças do coração e rins.

• Utilize temperos naturais ou secos (salsinha, cebolinha, coentro, alho, cebola, pimenta, noz-moscada, alecrim, manjericão, orégano, hortelã...), além de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

• Lembre-se que 1 quilo de sal é suficiente para uma família de 5 pessoas durantes um mês inteiro.

9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia.



• Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

• Use água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e sucos.

• Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados e bebidas com cafeína como café, chá preto e chá mate não devem substituir a água.

• Ofereça água para crianças e idosos ao longo de todo o dia. Estes grupos apresentam menor percepção de sede e desidratação, ou seja, quando relatam estar com sede, já estão em elevado nível de desidratação.

• Atente-se ao consumo desta bebida:

Idade	Quantidade em litros	Quantidade em copos (~200/250mL)
Bebês		
0 - 6 meses	Aleitamento materno exclusivo	
7 - 12 meses	0,7	3
Crianças		
1- 3 anos	1,3	6
4 - 8 anos	1,7	8
Homens		
9 - 13 anos	2,4	12
14 - 18 anos	3,3	15
> 19 anos	3,7	18
Mulheres		
9 - 13 anos	2,1	10
14 - 18 anos	2,3	12
> 19 anos	2,7	14
Grávidas		
> 18 anos	3	15
Idosos		
Homens	3,7	18
Mulheres	2,7	14

Fonte: DRI - Dietary Reference Intakes – 2005

• Alguns sintomas da desidratação são fáceis de identificar, como: boca, língua e pele secas, olhos fundos e menor volume de urina e/ou coloração amarelo intensa. Fique sempre atento!

10. Mexa-se! Descubra um tipo de atividade prazerosa e agradável. Exercícios físicos não requerem gastos: caminhe, dance, ande de bicicleta, jogue bola...Inove!

• Incentive as crianças a realizarem brincadeiras mais ativas como aquelas que você fazia na sua infância e ao ar livre: pular corda, correr, pular amarelinha, esconde-esconde, pega-pega, andar de bicicleta e outras.

• Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

• A combinação alimentação saudável e atividade física são importantes aliados na manutenção do peso e da saúde, evitando o desenvolvimento de hipertensão, diabetes e aumento do colesterol.

• Evitar o fumo e o consumo frequente de bebida alcoólica também ajuda a diminuir o risco de doenças graves e aumentam a qualidade de vida.

4. Sal e a importância da leitura do rótulo dos alimentos

O sal de cozinha é usado como tempero para realçar o sabor dos alimentos nas preparações caseiras e também na conservação de alimentos.

O sal de cozinha possui sódio. Este mineral, quando consumido em excesso, é prejudicial à saúde. Por isso, devemos usar alternativas para temperar os alimentos no lugar do sal como ervas naturais, limão, azeite.

O consumo de sal (que adicionamos nas preparações caseiras ou o que está presente nos alimentos industrializados) deve ser limitado para reduzir o risco de doenças do coração. Temperos e molhos prontos, caldos concentrados, salgadinhos de pacote e sopas industrializadas possuem muito sal.

A maior parte dos indivíduos, mesmo as crianças, consome muito sal, que ultrapassa as suas necessidades. O consumo populacional excessivo é uma causa importante da hipertensão arterial. O consumo de sal diário deve ser no máximo 5g sal/dia ou 2g de sódio/dia (1 colher rasa de chá por pessoa).

Para que a meta de redução de sal seja alcançada, é preciso saber e informar que o sal está contido em muitos alimentos industrializados e, portanto, devemos desestimular o consumo desses alimentos e também devemos reduzir o hábito de acrescentar sal aos alimentos já preparados.

Devemos diminuir o consumo de alimentos e bebidas com muita gordura, açúcar e sal.

E como podemos fazer isso?

Consulte a tabela de informação nutricional dos rótulos dos alimentos e compare-os para ajudar na escolha de alimentos mais saudáveis; escolha aqueles com menores percentuais e teores de gorduras, açúcar e sódio.

Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar. Prefira formas de preparo que utilizem pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados, grelhados. Evite frituras.

Reduza a quantidade de sal nas preparações e evite o uso do saleiro à mesa.

Valorize o sabor natural dos alimentos, reduzindo o açúcar ou o sal adicionado a eles. Acentue o sabor de alimentos cozidos e crus utilizando ervas frescas ou secas ou suco de frutas como tempero.

Reduza o consumo de alimentos e bebidas com muito açúcar.

Por que é importante ler o rótulo dos alimentos?

É muito importante ler e entender as informações veiculadas no rótulo dos alimentos. Isso pode contribuir com a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

Os rótulos são elementos essenciais de informação na relação entre produtos e consumidores. Daí a importância das informações serem claras e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada dos alimentos.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos. Ela estabelece as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e à saúde do consumidor.

O que significam os itens da Tabela de Informação Nutricional nos rótulos?

Valor energético

É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente de carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).

Carboidratos

São os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.

Proteínas

São os componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção de nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos proteínas nas carnes, ovos, leite e derivados e também nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).

Gorduras totais

As gorduras são as principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras saturadas

Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão e iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Altos percentuais de VD (Valor Diário) significam que o alimento apresenta grande quantidade de gordura saturada em relação à necessidade diária de uma dieta de 2.000 Kcal.

Gorduras trans

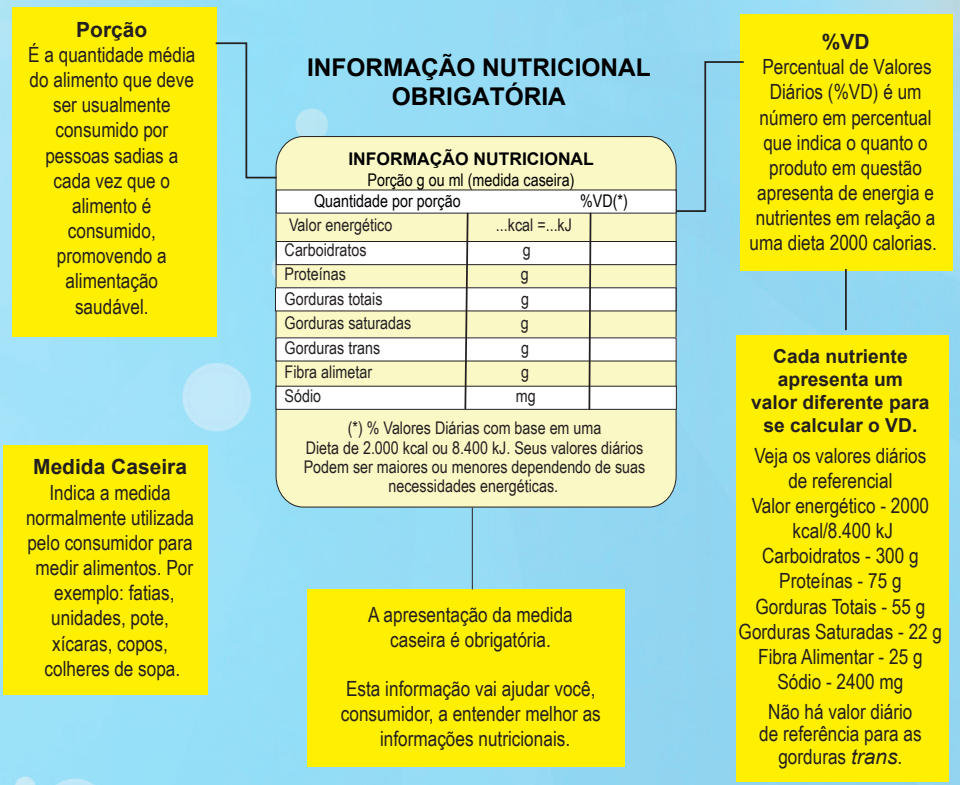
Tipo de gordura encontrada em grande quantidade em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2g de gordura trans por dia.

Fibra Alimentar

Está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure consumir alimentos com altos percentuais do VD de fibras alimentares.

Sódio

Está presente no sal de cozinha em alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação, uma vez que o consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite alimentos que possuem altos percentuais do VD em sódio.



Para mais informações, acesse o site da ANVISA: www.anvisa.gov.br

PROPOSTA DE AULAS E ATIVIDADES

1. Atividade sobre pirâmide alimentar

O que faz a gente crescer?

Materiais: Desenhe a pirâmide alimentar na lousa

Apresente a pirâmide alimentar para os alunos, explicando os grupos que fazem parte da pirâmide, dando exemplos de alimentos que estão em cada grupo, sem citar as porções, apenas para dar uma ideia do que constitui uma alimentação saudável.

Após isso, mostre a pirâmide alimentar e peça para os alunos irem falando (e o professor escrevendo) quais alimentos fazem parte de cada grupo. A atividade com a sala toda facilita tanto a correção como a compreensão.

Exemplo: Pergunte ao aluno em qual grupo você acha que está o arroz? A água? A carne? A laranja? E assim por adiante...

À seguir estão alguns exemplos de alimentos que fazem parte de cada grupo para ajudar a você a questionar os alunos.

Pirâmide alimentar
Grupo do arroz, pães e massas: arroz, pão, batata, mandioca, macarrão, farinha, aveia, etc
Grupo das Frutas: mamão, laranja, maçã, abacaxi, banana, morango, etc
Grupo das verduras e legumes: berinjela, abobrinha, cenoura, tomate, alface, agrião, brócolis, etc
Grupo dos Feijões: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanha, nozes, etc.
Grupo das carnes e ovos: peixes, ovos, frango, carne
Grupo dos leite e derivados: leite, iogurte, queijo
Grupo dos açúcares e doces: refrigerante, sorvete, chocolate, bolo, torta, mel, etc
Grupo dos óleos e gorduras: óleo de cozinha, azeite, manteiga

2. Batata quente

Pergunte aos alunos exemplos de cereais. Pode pedir para eles olharem na pirâmide para ajudar a eles responderem.

Depois, fale para eles os alimentos que fazem parte desse grupo: arroz, macarrão, farinha, aveia, batata, mandioca, milho, etc.

Explique que a função deles é fornecer energia para que possamos realizar todas as atividades durante nosso dia: pensar, estudar, brincar, correr, etc.

Peça para as crianças sentarem em círculo. Consiga uma bola ou faça uma bola de papel amassado. Dê a bola para um dos alunos (que vai começar a brincadeira). Ele dirá um cereal e escolherá um amigo para jogar a bola. Este dirá o nome de outro cereal e jogará a bola para outro amigo (não necessariamente o que está ao seu lado), e assim por diante, até não lembrarem mais alimentos do grupo dos cereais. Sugestão: faça uma lista com vários nomes de cereais para ajudar os alunos.

3. Qual é o bicho?

Divida os alunos em grupos de 5. Fale baixo para cada grupo um animal (por exemplo, uma galinha). O grupo terá que fazer mímica, imitando o bicho que você falou para os colegas tentarem adivinhar. Após adivinharem, pergunte à classe que alimento aquele bicho nos fornece, que neste caso, é o ovo ou o frango. Você pode escolher o boi (que fornece carne), porco (que fornece carne de porco), um peixe (que fornece o próprio peixe), e assim por adiante.

4. Quando for óleo e gordura, agache!

Os alunos deverão permanecer em pé. O professor começa a falar vários nomes de alimentos e somente quando for um alimento que pertence ao grupo dos óleos e gorduras, os alunos deverão se agachar. Quem demorar para agachar, sai da brincadeira. Quem ficar por último, é o vencedor.

Dê ex: bolacha recheada, hambúrguer, empanados...

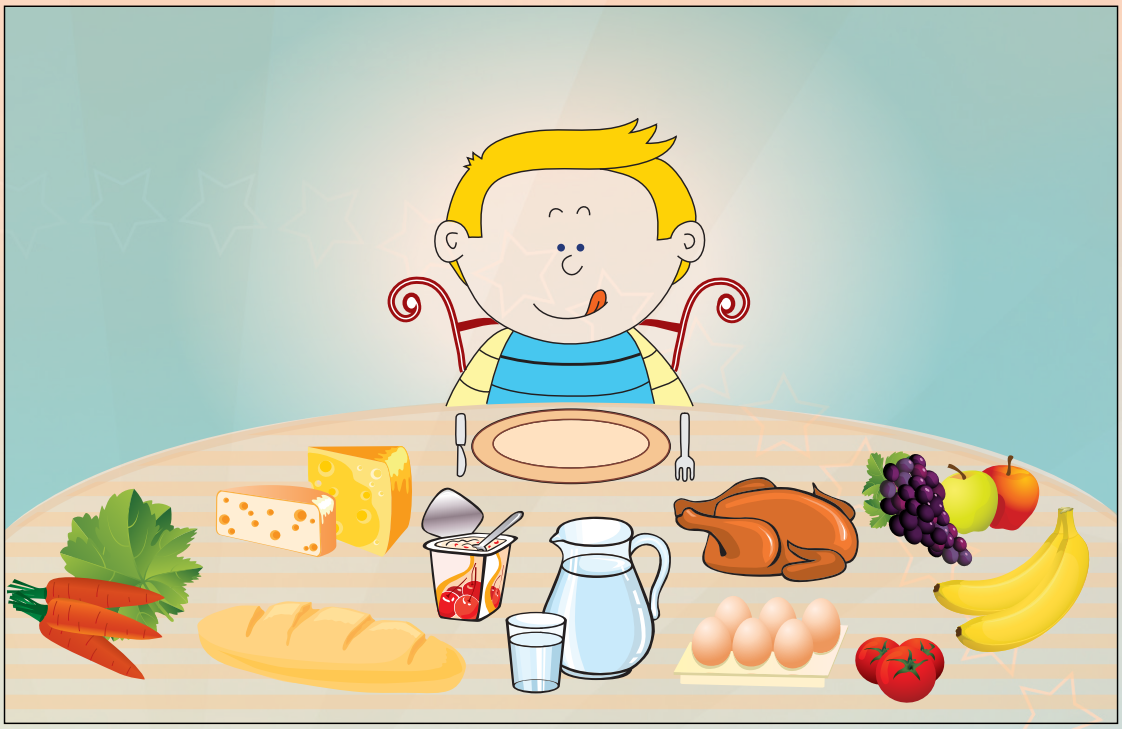
Óleo de palma x gordura trans.

5. 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.

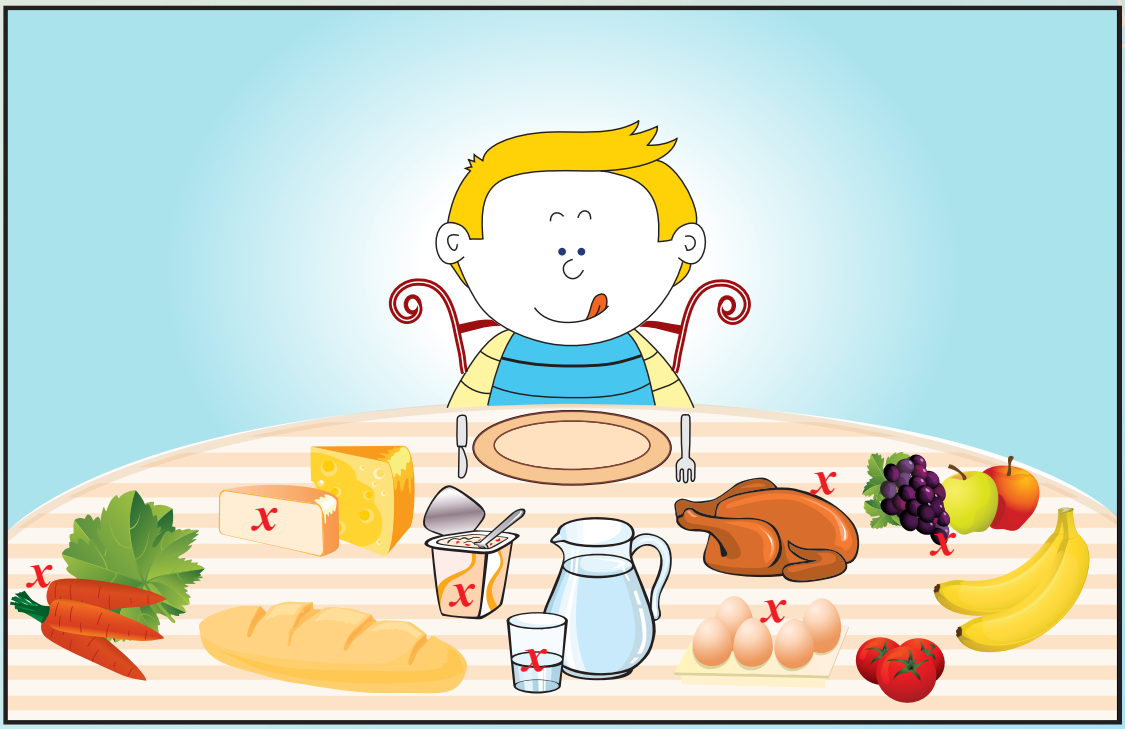
Almoço ou Jantar

Sugestão: fazer a atividade individual ou em dupla

6. Agora vamos brincar de jogo dos 7 erros. Marque com um X as diferenças que você encontrar nas duas figuras.

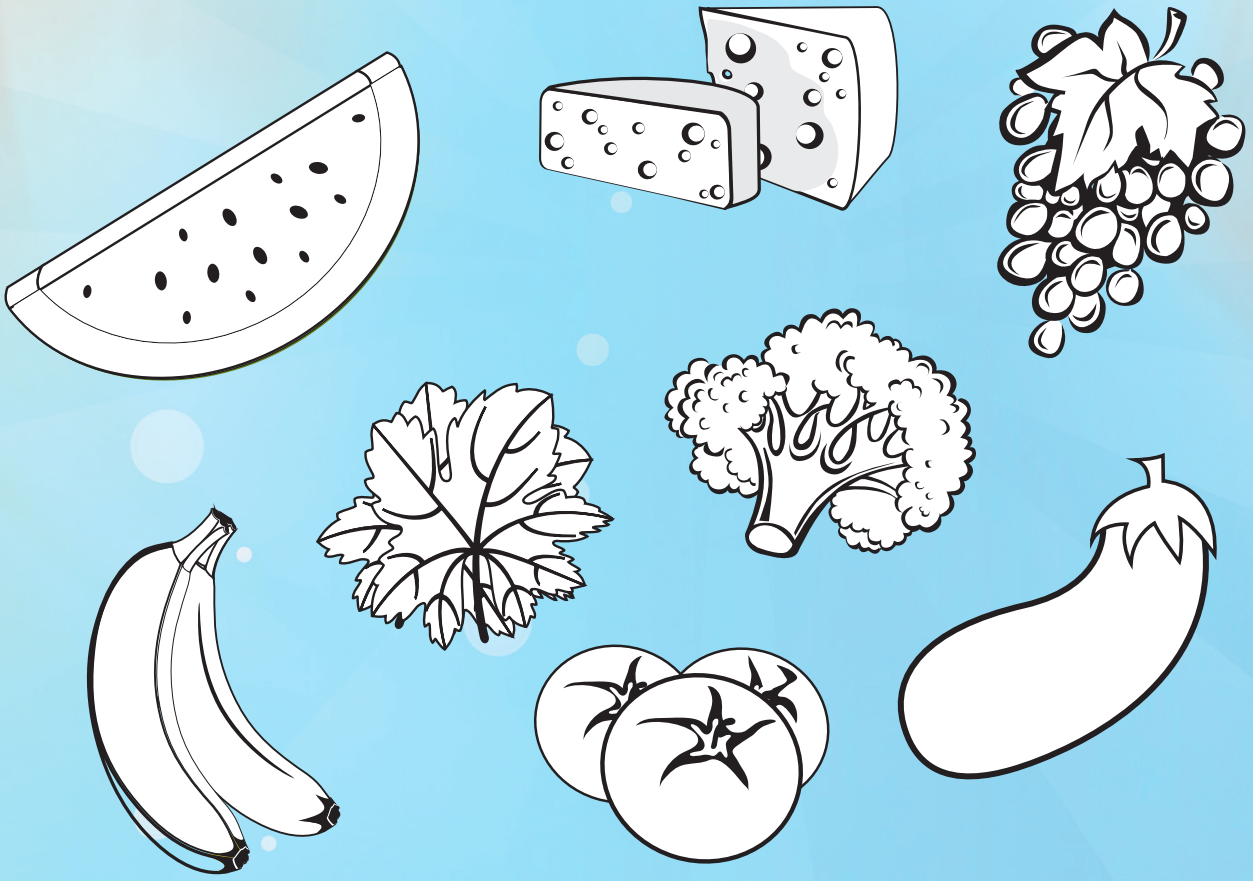


Lembre-se! É muito importante comer devagar, além de comer em intervalos de 3 a 4 horas. E nada de assistir TV enquanto come.

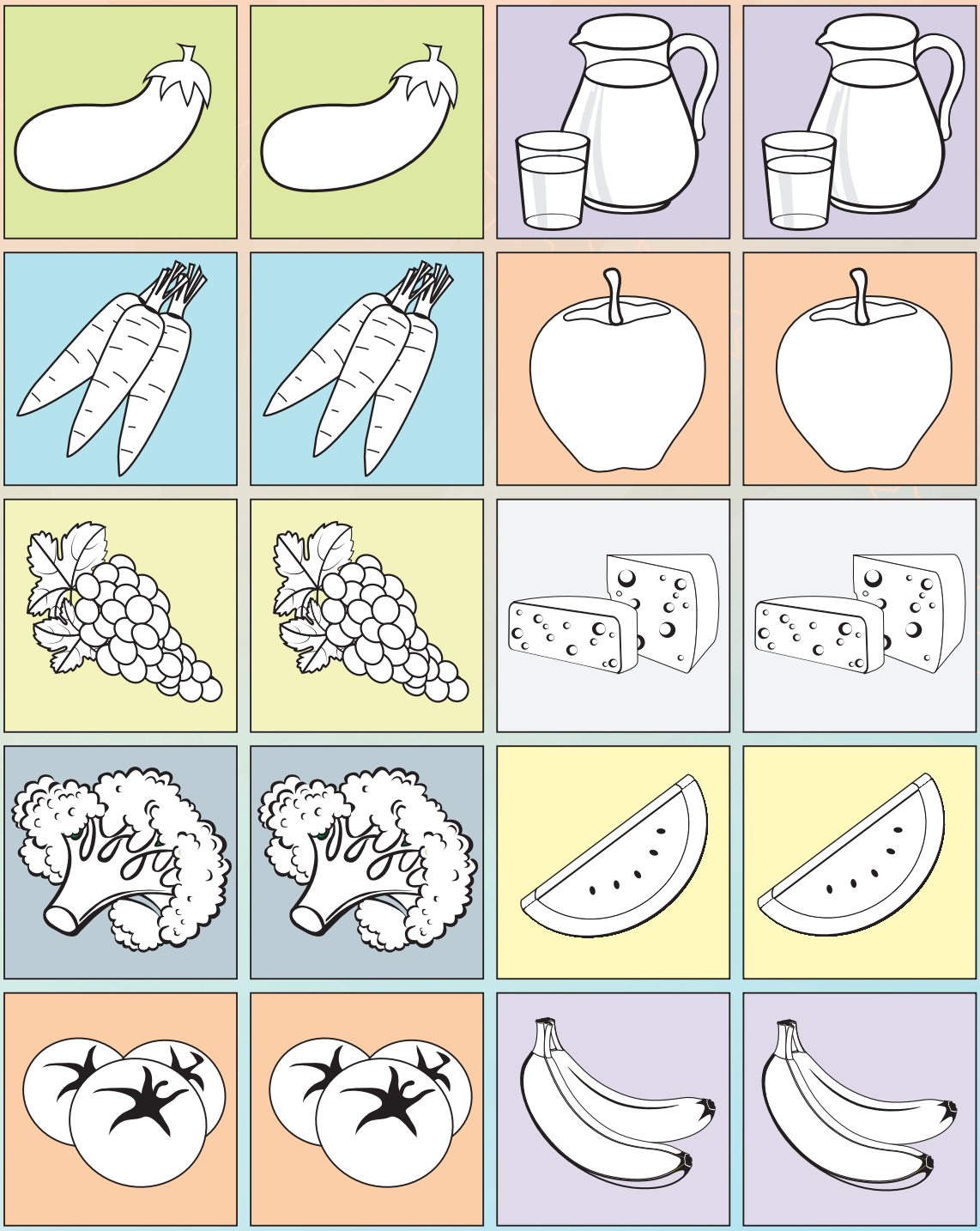


7. Veja o quadro abaixo e pinte os alimentos com as cores correspondentes

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

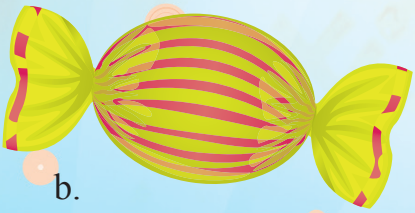


8. Vamos brincar de jogo da memória?
Pinte os alimentos, recorte e brinque com seus amigos.



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

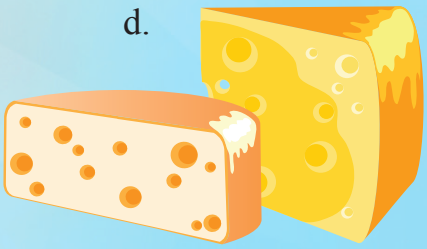
a.



b.

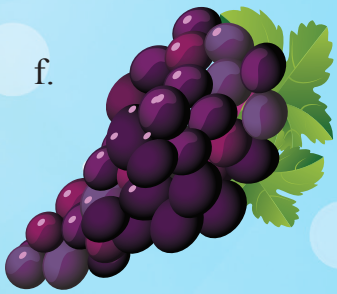
c.

d.



e.

f.



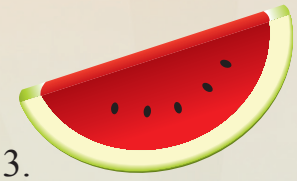
g.

Resposta: B (bombom)

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

1. _ V _

2. M _ R _ _ _ _ Á

3.  M _ _ _ _ C _ A

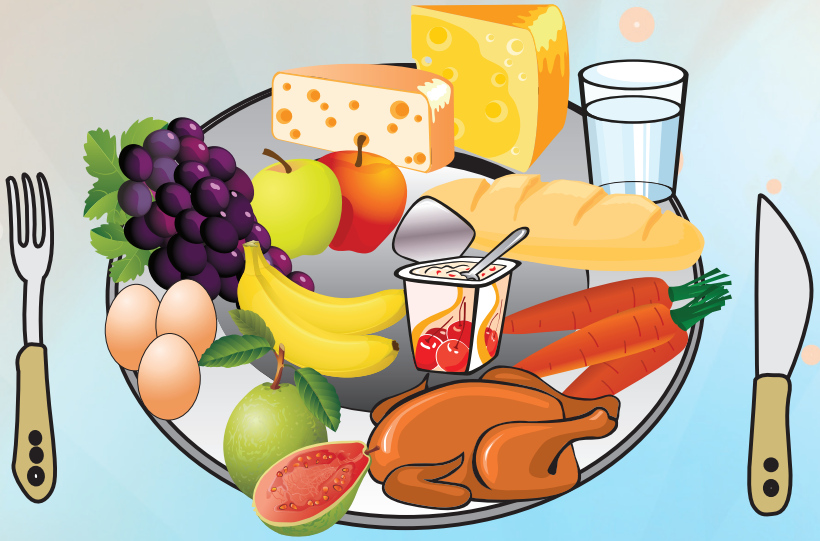
4. B _ _ _ N _

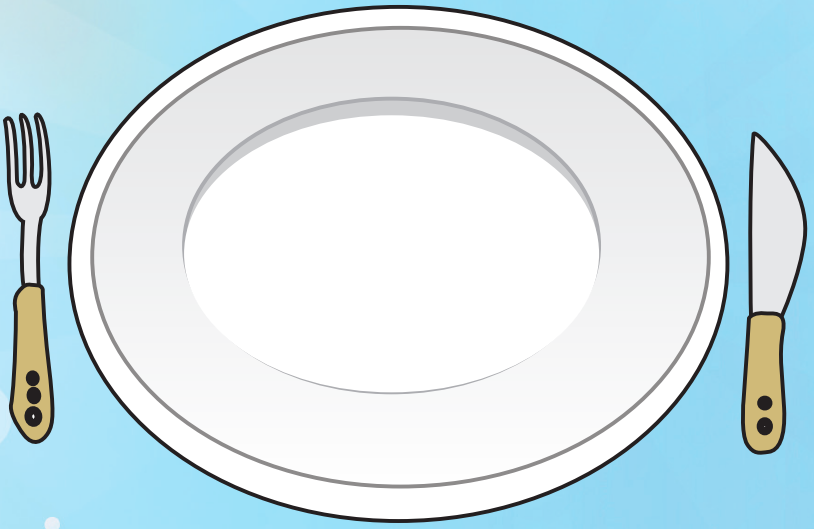
5. _ O _ _ _ G _

6. G _ _ _ B _

Respostas: 1. Uva; 2. Maracujá; 3. Melancia; 4. Banana; 5. Morango; 6. Goiaba

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





12. Estátua

Colocar uma música e pedir para as crianças dançarem como quiserem, em dupla, sozinho, pedir para variarem, uma hora com os colegas, uma hora sozinhos. Quando parar a música, todos devem ficar em estátua e não podem dar risada. Quem mexer sai da brincadeira e ganha quem ficar por último.

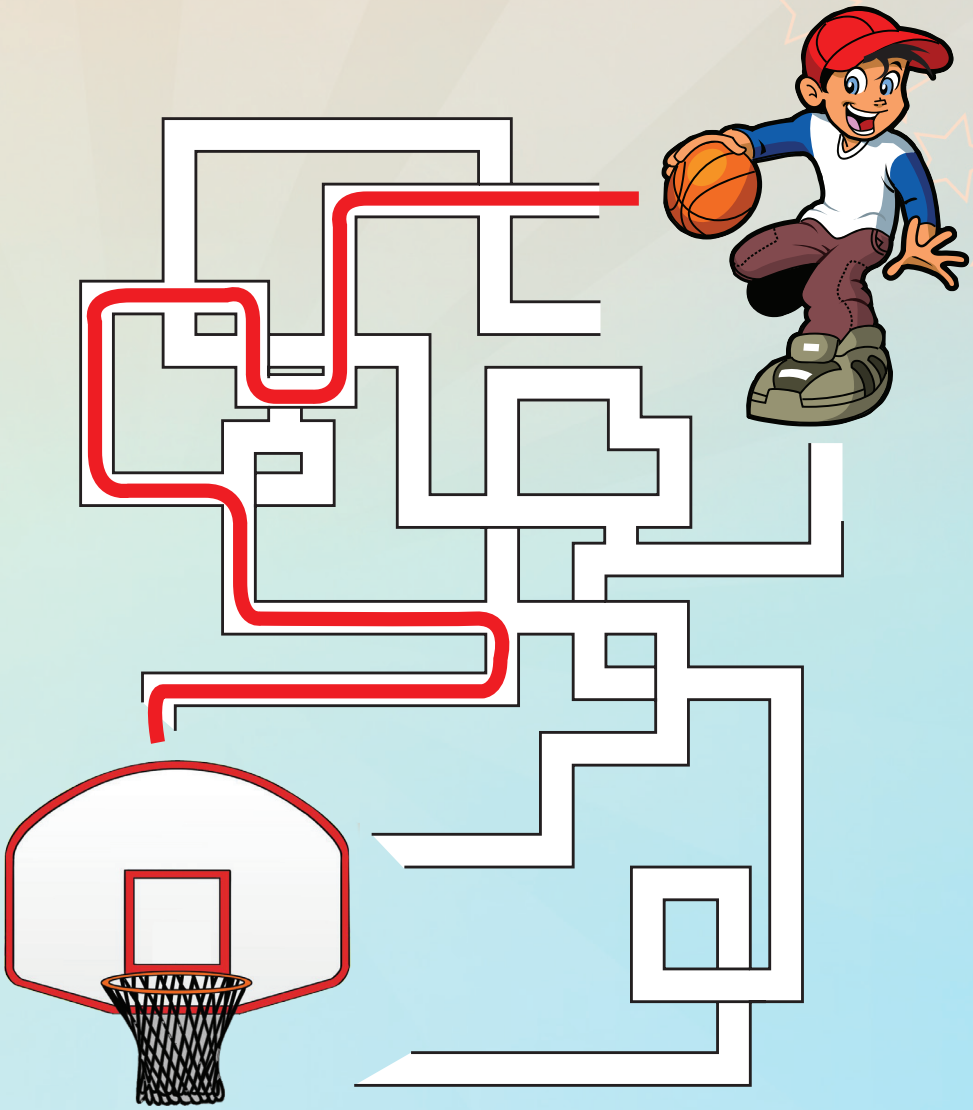
Explicar aos alunos que fazer exercício é muito divertido e pode virar até uma brincadeira, como acabaram de fazer com a estátua. Não importa qual seja, podemos escolher algo que a gente mais goste, mas precisamos mexer o esqueleto!

13. Queimada

Dividir os alunos em 2 grupos grandes. Realizar a atividade em um pátio, em um local com espaço. Colocar uma fita no chão que divida os dois grupos. Tirar par ou ímpar para ver quem começa com a bola.

As crianças começam a jogar a bola para acertar um colega do outro grupo. Se a bola esbarrar em alguém, essa pessoa é queimada, deve sair da brincadeira e falar um nome de um alimento saudável dentro do grupo de alimentos que o professor pedir (por exemplo: fale um alimento do grupo das frutas, e o aluno deve dizer uma fruta, e assim por adiante). Quem ficar por último, é o vencedor.

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



15. Ligue as figuras aos esportes correspondentes. Aproveite e pinte as imagens!

NATAÇÃO

FUTEBOL

JUDÔ

VÔLEI

BALLET

1. Atividade sobre Alimentos: Stop das frutas, legumes e verduras

Materiais:
- Papel em branco
- Caneta/lápis

Frutas	Legumes e Verduras

Dividir a classe em grupos de 4 a 5 alunos. Dar uma folha para cada grupo.

Explicar para eles a brincadeira: que você irá dizer uma letra e eles terão que escrever nomes de frutas, legumes e verduras (cada um em sua respectiva coluna) começando com a letra que você disser. Cada grupo deverá escolher um representante que ficará responsável por preencher a folha. Os outros colegas irão ajudar, falando os alimentos. Tente escolher uma letra que existam várias opções de nomes de frutas, legumes e verduras para facilitar. O grupo que escrever mais palavras, ganha. Por isso, você deve dar muitos exemplos quando estiver explicando sobre o tema, no início da aula. Pode escrever uma lista com os alunos e deixar na lousa durante a brincadeira, para ajudá-los.

Exemplo: letra A - **Fruta:** abacaxi, amora, acerola
Legumes e verduras: alface, agrião, almeirão

2. Jogo da velha

Separar a sala em dois dos grupos A e B. O primeiro aluno do grupo A deverá escolher uma figura e dizer a qual grupo pertence. Colocar a figura no jogo e passar a vez para o aluno do grupo B, que deverá pegar uma figura de um grupo diferente do primeiro. Os demais deverão pegar figuras do mesmo grupo escolhido pelo primeiro participante do seu grupo. Continuar até alguém ganhar o jogo ou "dar velha". Continuar o jogo até todos terem participado.

Exemplo de combinações: proteínas X carboidratos / gorduras X proteínas

Exemplos de alimentos dos grupos:

Proteínas: ovo, frango, leite, queijo

Carboidratos: arroz, macarrão, mandioca, batata

Gorduras: óleo, manteiga, margarina

Ao final de cada jogo, corrigir com os alunos.

3. Competição

Dividir os alunos em 2 grupos, escolher um representante de cada e pedir que ele escolha 1 envelope. Dentro de cada envelope estarão 5 cartões com tarefas que os alunos deverão cumprir. Cada aluno fará uma atividade e assim que finalizada, outro aluno do mesmo grupo pegará um cartão no envelope escolhido e iniciará a próxima atividade.

O professor inicia o jogo e o grupo que terminar 1º sinaliza, porém o outro deverá concluir as tarefas.

Material: Cartões com as seguintes tarefas:

- Escrever 3 nomes de alimentos de um determinado grupo
- Desenhar na lousa 1 alimento de cada grupo
- Escrever a que grupo pertencem os alimentos descritos no cartão (colocar 3 alimentos)
- Desenhar uma pirâmide e indicar o local correto de cada grupo

Corrigir com a sala inteira as atividades que foram executadas. Vence o grupo que terminar primeiro e acertar o maior número de atividades.

4. Passe ou repasse

Divida a sala em dois grupos (meninos x meninas OU turma A e turma B).

Os participantes deverão tirar par ou ímpar para que ver quem começa o jogo.

O palestrante deverá realizar a pergunta ao primeiro participante, caso o mesmo não saiba o outro grupo terá a chance de responder e repassar se for necessário.

Ganha o ponto a equipe que responder corretamente a questão.

Pontuação: 1ª questão => 15 pontos => passou: 10 pontos => repassou: 5 pontos;

O grupo vencedor escolherá um mico para o grupo perdedor.

QUESTÕES

1) Em relação a aula responda: O macarrão pertence a que grupo?

R: Carboidratos.

2) Dê exemplos de dois alimentos do grupo das proteínas.

R: ----

3) A batata fornece energia ao nosso corpo, faz parte do grupo dos energéticos, grupo que devemos consumir em maior quantidade. Certo ou errado?

R: Certo

4) O arroz e o feijão fazem parte do mesmo grupo de alimentos?

R: Errado. Arroz pertence ao grupo dos energéticos e o feijão ao grupo dos construtores.

5) Verduras e frutas são alimentos fontes de nutrientes construtores?

R: Errado. Fazem parte do grupo de alimentos reguladores.

6) Uma refeição balanceada é aquela que nos deixa saciado e nos dá energia?

R: Errado. Uma refeição balanceada é aquela que oferece um alimento de cada grupo.

7) Qual bebida faz parte do grupo dos construtores e faz parte do café da manhã?

R: Leite

8) Qual fruta ajuda no funcionamento do organismo, podendo ser consumida com casca ou sem, e a que grupo ele pertence? Dica - tem verde e vermelha

R: Maçã.

9) Quais alimentos são consumidos por toda a população brasileira, nas principais refeições? Um faz parte do grupo dos cereais e o outro do grupo das leguminosas...

R: Arroz e feijão

10) Dê um exemplo de uma refeição balanceada.

R: ----

5. 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.

Morango

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

Água

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

Leite

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

Peixe

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

Feijão

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

Banana

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

Cenoura

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

Abacaxi

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

7. 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

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

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

Colesterol

(F) 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.

(V) O colesterol será prejudicial se os níveis no sangue estiverem acima do normal.

(V) O colesterol em excesso é depositado na parede das artérias dificultando a passagem do sangue, podendo entupí-las.

(F) Crianças não possuem colesterol elevado, e sua causa é apenas relacionada à hereditariedade.

(V) HDL é o colesterol bom e o LDL é o colesterol ruim.

Hipertensão Arterial

(V) A hipertensão pode decorrer de diversos fatores, como a má alimentação, fatores genéticos e a falta de atividades físicas.

(F) É sempre perceptível quando estamos com a pressão elevada, ou seja, de alguma maneira a doença se manifesta.

(V) O diagnóstico precoce é importante para tratar a doença.

(F) Depois de curada, não é mais necessário fazer acompanhamento com o cardiologista.

(V) 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

(F) Ter açúcar no sangue é sinal de diabetes

(V) O diabetes aparece quando o organismo produz pouco ou não produz insulina

(V) O diabetes tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes, enquanto o tipo 2 costuma aparecer em adultos e idosos obesos

(F) É uma doença onde não existem sintomas claros

(V) Pode ser tratada com controle da alimentação e exercícios e/ou medicamentos (antidiabéticos e insulina)

Fumo

(V) As crianças também são prejudicadas por conta do fumo passivo

(V) 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

(F) As pessoas que não fumam, mesmo em contato com fumantes, estão livres de sofrerem algum mal relacionado ao cigarro

(F) Para não prejudicar quem não fuma, é recomendado fumar em ambiente externo

2. 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

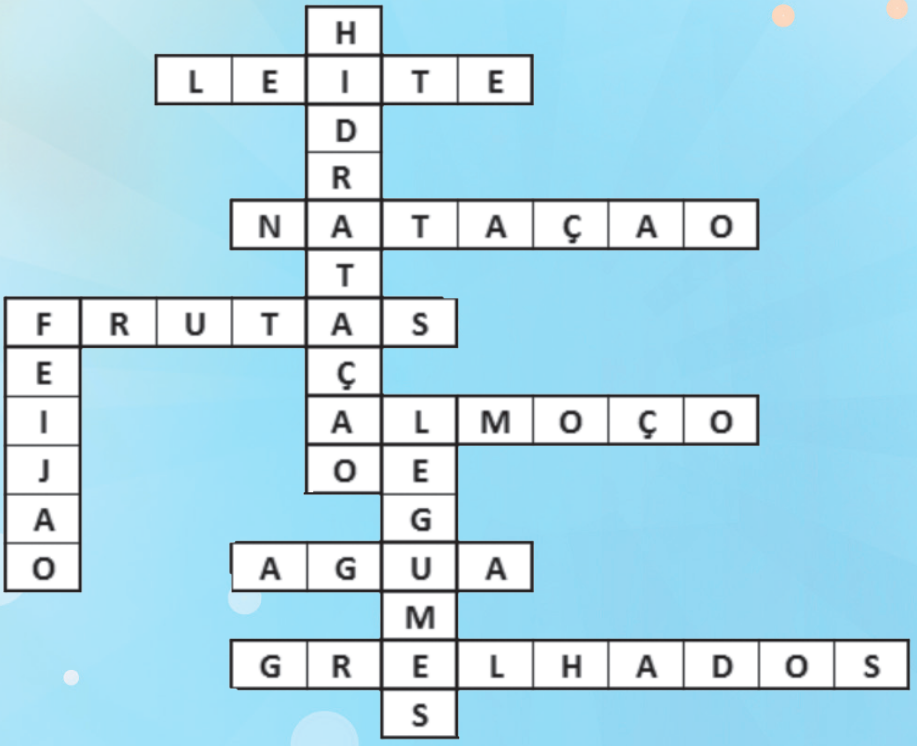
HEREDITARIEDADE
IDADE
GÊNERO
TABAGISMO
COLESTEROL
HIPERTENSÃO
SEDENTARISMO
OBESIDADE
SOBREPESO
CINTURA
DIABETES
ALIMENTAÇÃO

3. Escreva em um papel

Divida os alunos em grupos e peça para que façam uma lista com pelo menos 5 alimentos ou bebidas que eles se lembrem que tenham açúcar. Peça para um aluno falar um item para que seja discutido em sala de aula sobre os malefícios do consumo excessivo de açúcar, se eles acham que no futuro esse alto consumo não pode trazer prejuízos para a saúde deles, como doenças, ganho de peso, etc. Mostre que devemos prestar atenção no que comemos e bebemos!

4. 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 5 vezes por semana;
6. Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos;
7. Incentive seu filho à prática de esportes, como natação, futebol.



5. Rotulagem

Pedir aos alunos para trazer rótulos de produtos de casa para discussão em sala de aula. O professor deve incentivar uma discussão acerca da importância do consumo de fibras, alertar sobre o sal e gorduras.

Sugestão: Montar cartazes, onde os produtos que devem ser consumidos com moderação estarão em cartaz com cor vermelha e produtos saudáveis em um cartaz verde.

Realização:

Sociedade Brasileira de Cardiologia

Diretoria de Promoção de Saúde Cardiovascular
Sociedade Brasileira de Cardiologia

GOVERNO DO ESTADO SÃO PAULO
Secretaria da Educação

Apoio:

Agita São Paulo

SOCESP

Patrocínio:

DANONE waters

syngenta

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