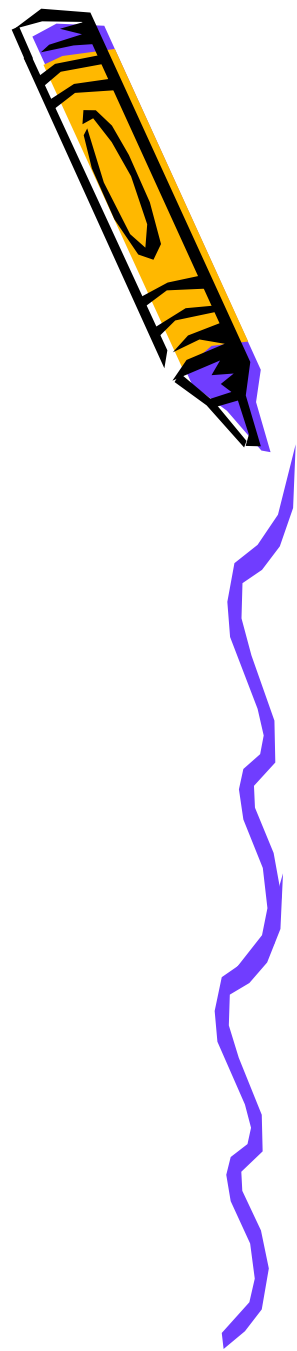


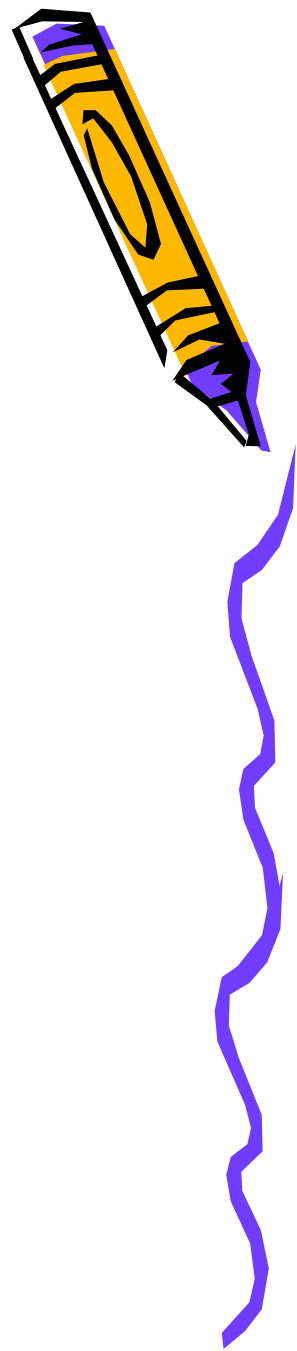
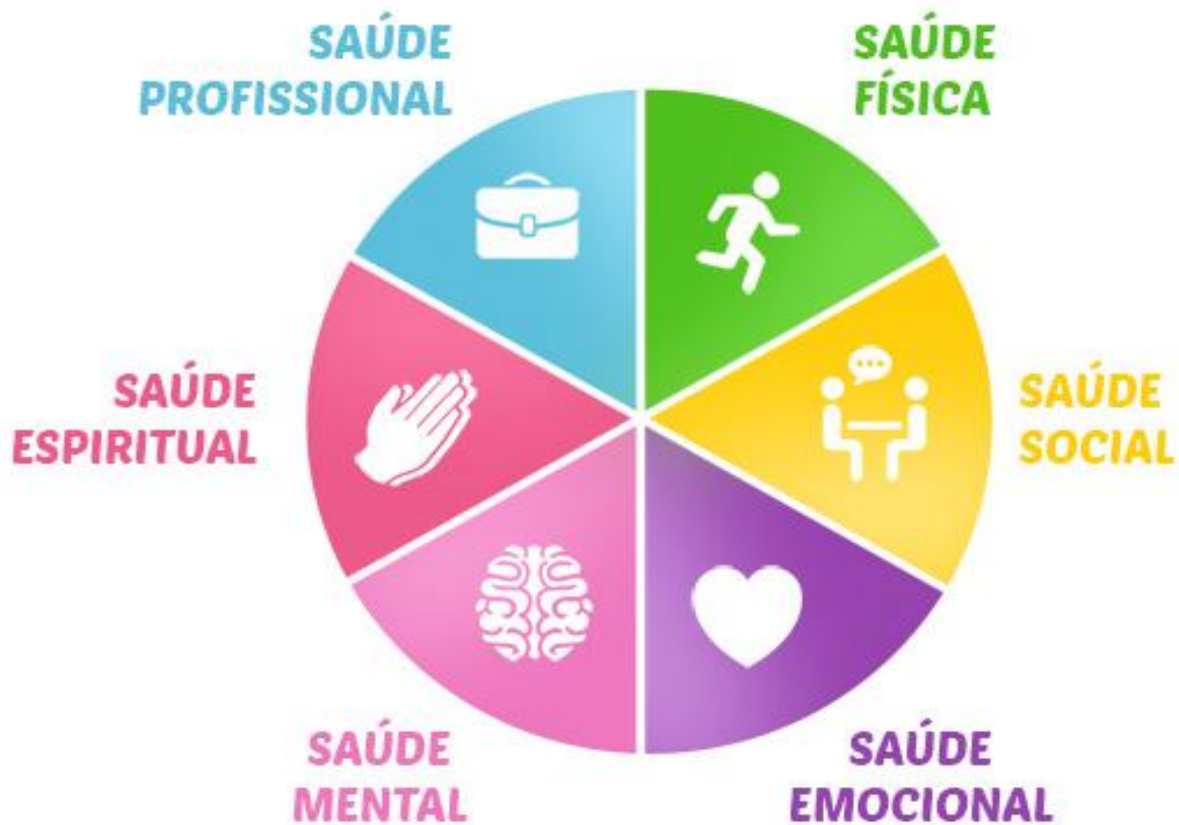
Alimentação Saudável e Qualidade de Vida

Curso de Formação Continuada -
Coordenadores pedagógicos
Foz do Iguaçu - PR.

Nut. Carina Trevisan CRN8-4971



Qualidade de Vida



Alimentação Equilibrada



- Carboidratos (arroz, batata, mandioca, aveia, trigo, etc);
- Proteínas (leite, ovos, carne, frango, peixe, queijo, etc);
- Gorduras (azeite de oliva, abacate, castanhas, sementes);
- Fibras - Vitaminas (Verduras, legumes e frutas);

**** Água (não suco) ****



50%
Vegetais
crus e cozidos

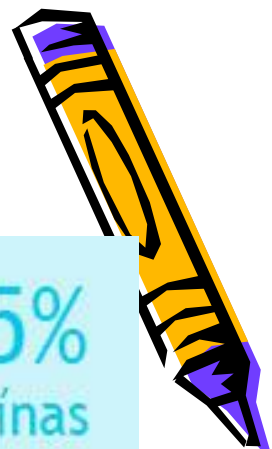


protéina animal
(carne de boi, frango,
porco, peixe ou ovos)

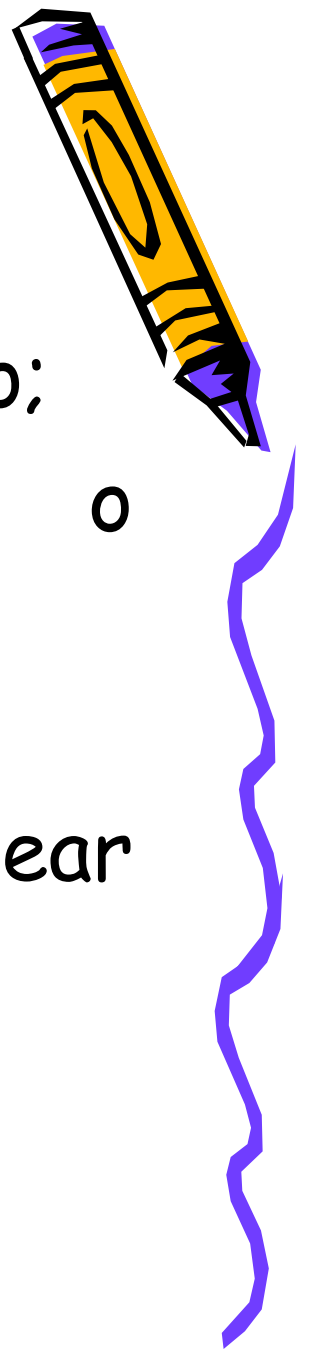
25%
proteínas

protéina vegetal
(feijão, grão de bico,
soja ou lentilha)

25%
carboidratos
de preferência integral



Comer mal é:



- Comer todos os dias desequilibrado;
- Comer mais ou menos que o necessário;
- Comer depressa, sem mastigar;
- Comer distraidamente, sem saborear a comida.



Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Programa de Pós-graduação em Ensino - PPGEn
Área de Concentração: Ensino de Ciências e Matemática.



PRÁTICAS E CONHECIMENTO DOS EDUCADORES INFANTIS SOBRE INTRODUÇÃO ALIMENTAR NOS CENTROS MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DE FOZ DO IGUAÇU/PR

**ORIENTADORA: DRA. ADRIANA ZILLY
DISCENTE: CARINA LOUREIRO TREVISAN**



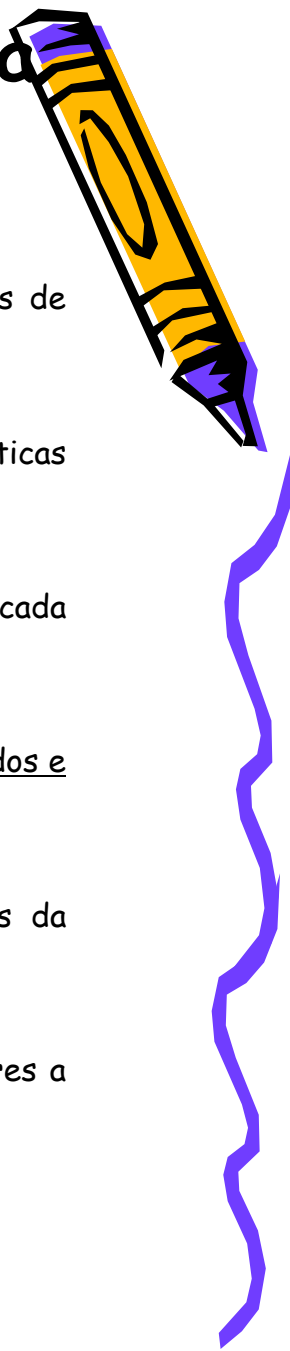
JUSTIFICATIVA da Pesquisa

- Campanha aleitamento materno (BRASIL, 2009c).
- Idade de formação dos hábitos alimentares;
- O educador possui um papel indispensável na promoção da saúde, pois caracterizam-se como intermediadores entre o alimento e o seu consumo pelas crianças;
- A educação em saúde.
- Importância da capacitação de toda equipe de profissionais que nelas atuam (Souza et al., 2013);

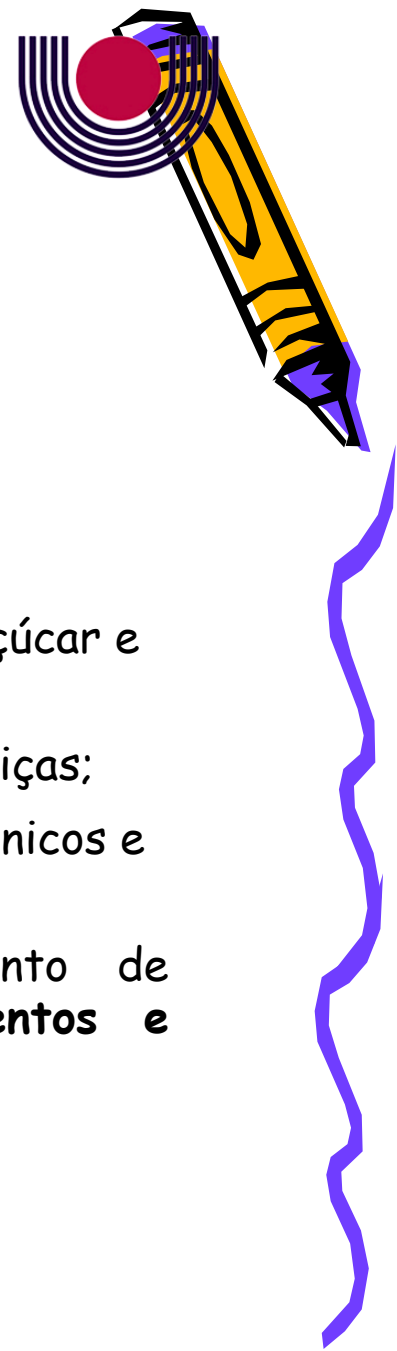


CONSIDERAÇÕES FINAIS da Pesquisa em Foz

- Os resultados deste estudo revelaram que as educadoras possuem conhecimentos e práticas de suporte nutricional do senso comum associados às suas próprias concepções;
- Percebeu-se também, que muitos profissionais da área ainda não relacionam as condições e práticas de cuidado cotidiano como sendo de sua competência;
- A oferta dos alimentos é feita de forma generalizada, não considerando a particularidade de cada criança;
- Os alimentos citados no cotidiano das crianças comprovam a inserção de alimentos industrializados e de baixo valor nutricional;
- Com base nesta pesquisa, constatou-se a necessidade de capacitação para os profissionais da educação infantil sobre o tema alimentação complementar;
- Sugere-se aproximação dos especialistas em nutrição para sensibilização e apoio aos educadores a temas voltados à alimentação.



Situação Nutricional da Criança Brasileira



- De Desnutrição → para excesso de peso em crianças e adolescentes;
- Fatores :
 - Aumento do consumo de alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal;
 - Redução do consumo de carboidratos integrais, frutas e hortaliças;
 - Inatividade física devido ao uso de computadores, jogos eletrônicos e televisores (IBGE ; 2010);
- **Aditivos**, como **corantes artificiais**, e o desenvolvimento de **hipersensibilidade alimentar, alterações de comportamentos e carcinogenicidade** (POLONIO.M.L; PERES.F, 2009).



Consequências da má alimentação:



- Obesidade - ganho de peso excessivo.
- Desnutrição - doença que causa emagrecimento e debilidade por falta de alimentos.
- Câncer, doenças autoimunes, intolerancias, alergias alimentares, doenças intestinais, gastricas, depressao, etc...

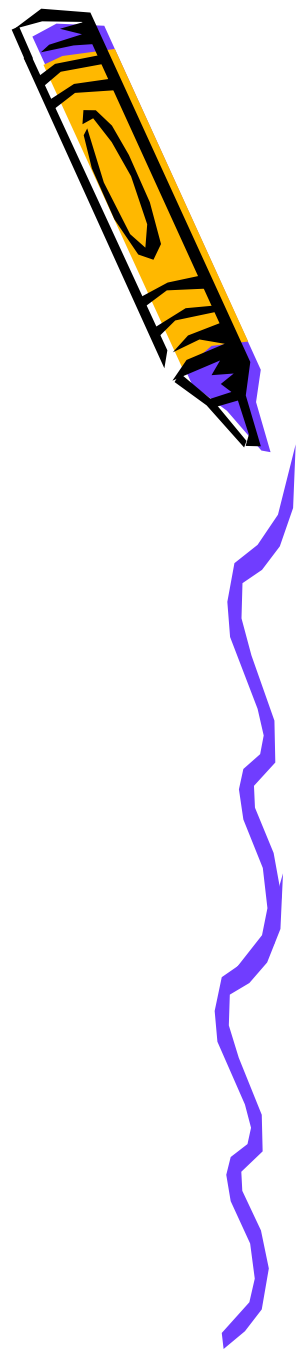


Mudança de hábitos

Trocar industrializados



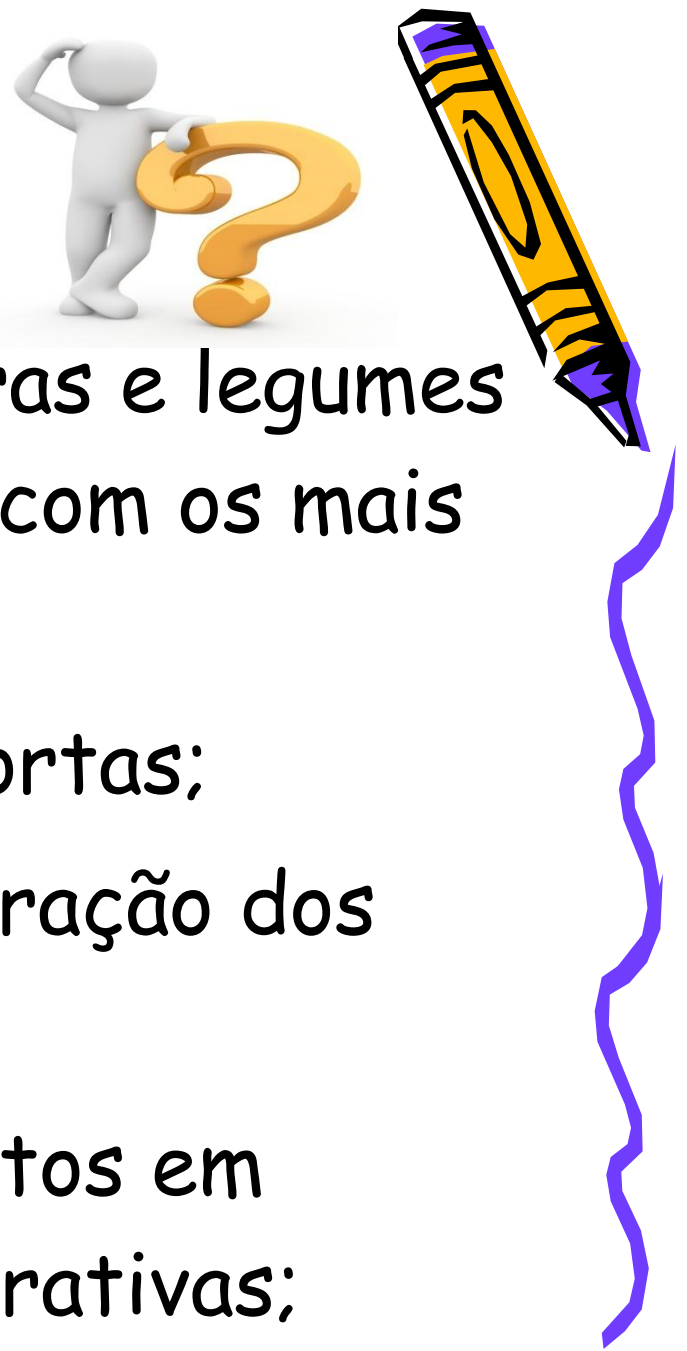
Comida de Verdade



O ambiente escolar é um indutor de práticas alimentares saudáveis.



Como incentivar



- Disponibilizar frutas, verduras e legumes (menos aceitos) juntamente com os mais aceitos;
- Levar a feira, trabalho de hortas;
- Envolver a crianças na preparação dos pratos e receitas saudáveis;
- Incluir alimentos menos aceitos em festas e datas comemorativas;





- Oferecer o mesmo alimento varias vezes em situações diferentes;
- Ficar neutra conforme reação da criança ao saborear um alimento;
- Entender que as vezes a criança pode estar sem fome ou indisposta-não forçar;
- Não categorizar os alimentos em bons ou ruins ou proibidos e permitidos.





Como forma de ação, o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013) recomendações expressas em - **Dez passos para uma alimentação saudável.**



Alimentação Saudável para Crianças menores de 2 anos:

Siga os Dez Passos

- 1** Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- 2** A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- 3** A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- 4** A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- 5** A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.
- 6** Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- 7** Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- 8** Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- 9** Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.
- 10** Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.





Uma vida com qualidade se
inicia na infância.
Obrigada!

