

Alimentação

1. A Tua Roda dos Alimentos

O que é preciso: canetas, folhas de papel com a **Nova Roda dos Alimentos** em branco e imagem da **Nova Roda** (Direção Geral de Saúde) em folhas de papel ou em transparência ou em PowerPoint.

Tempo necessário: 1 hora

Método/Instruções

- O educador entrega a cada participante uma folha de papel com a **Nova Roda dos Alimentos** em branco e pede a cada participante para preencher a sua **Nova Roda** consoante os seus hábitos alimentares como se fosse um prato de comida. (20min)
- De seguida, o educador apresenta a **Nova Roda dos Alimentos** (www.dgs.pt). (15min)

A **Nova Roda dos Alimentos** (ver Imagem) ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária. Esta roda lembra um prato de comida, mostrando os grupos de alimentos e as quantidades que devem estar presentes na alimentação diária. A **Nova Roda** é composta por 7 grupos de alimentos diferentes, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária:

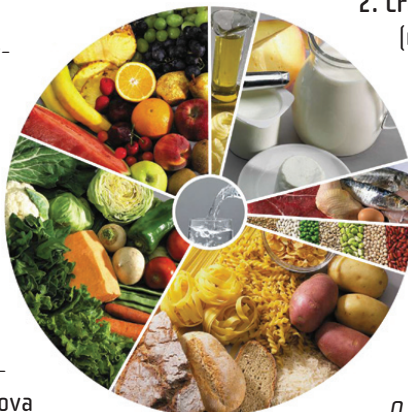
Cereais e derivados, tubérculos – 28%
 Hortícolas – 23%
 Fruta – 20%
 Lacticínios – 18%
 Carnes, pescado e ovos – 5%
 Leguminosas – 4%
 Gorduras e óleos – 2%

A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

Fonte: A Nova Roda dos Alimentos... um Guia para a Escolha Alimentar Diária, disponível em <http://www.dgs.pt>

- Os participantes comparam a sua roda com a **Nova Roda dos Alimentos** apresentada. (25min)

Objectivo: perceber a importância de uma dieta alimentar equilibrada, comparar a alimentação de cada um dos participantes com a **Nova Roda dos Alimentos** em vigor.



2. Criação de um Menu Saudável

(na sequência da actividade anterior)

Pretende-se a criação de um menu saudável que insira na dieta da escola um alimento novo (pode ser um por mês, em coordenação com a cantina) com a respectiva ficha de valor nutricional. Os participantes deverão ficar a conhecer os produtos alimentares mais variados, típicos da região e da época.

O que é preciso: 1 peça de fruta ou um produto hortícola da época, cópias das tabelas de fruta e hortícolas da época, folhas de papel e caneta.

Tempo previsto: 45 minutos

Método/Instruções

- Apresentar uma imagem de uma peça de fruta e/ou de um produto hortícola ou levar um produto real da época, por exemplo, levar uma laranja e/ou uma couve-lombarda para a sala onde se realizará a actividade. Perguntar aos participantes: *Quando é a época das laranjas? E a da couve-lombarda? Costumam comer fruta e legumes da época? Sabem o que isso é? Porque devemos consumir frutas e legumes da época e de preferência nacionais ou regionais?*
- Dividir os participantes em grupos e apresentar as duas tabelas com a indicação de frutas e legumes da época (ver Tabelas nas páginas seguintes), pedir aos grupos para fazer um menu saudável tendo em conta as tabelas e os seguintes pontos:
 - optar por alimentos frescos;
 - escolher hortícolas e frutas da época;
 - ter uma alimentação variada e equilibrada;
 - preferir os cozidos, grelhados, guisados, estufados e assados;
 - comer sopa;
 - escolher alimentos com certificação de agricultura biológica.

3. Pesquisa: “Que o Teu Alimento Seja o Teu Medicamento”, Hipócrates

No intuito de promover níveis de consumo adequados de frutas e legumes, prevenir a obesidade e um conjunto de outras doenças que não tinham expressão nas crianças e adolescentes dos países com dieta mediterrânica, mas que têm vindo a aumentar, o educador deverá pedir aos participantes

que descubram: *Que quantidade de fruta e legumes devem as crianças comer por dia? Para que servem as vitaminas e os minerais existentes na fruta e nos legumes? O que são os nutrientes? Porque são os nutrientes importantes? Como interpretar os valores nutricionais?*

Sugere-se que seja pedida a colaboração de um professor da Faculdade de Nutrição para explicar esta temática de modo a “**que o teu alimento seja o teu medicamento**”.

Após a apresentação dos resultados da pesquisa, o educador deverá reforçar a importância dos diversos nutrientes na alimentação como promotores de saúde.

Texto de Apoio

Os nutrientes, compostos resultantes da decomposição dos alimentos ingeridos, dependendo das suas propriedades e características, podem agrupar-se em: hidratos de carbono, gorduras, proteínas, fibras, vitaminas, sais minerais e água. O cálcio encontra-se nos legumes de folhas verdes escuras, como os bróculos. É importante para manter os ossos fortes e, no caso das crianças, ajudá-las a crescer. As vitaminas e os minerais abundam na fruta e nos legumes. A vitamina A é importante para uma boa visão e pele saudável. A vitamina C mantém as gengivas saudáveis e evita infeções. Comer feijões fornece ferro ao organismo, o que ajuda o corpo a usar a energia. De acordo com estudos do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América, mais de 80% das crianças e adolescentes dos países mais desenvolvidos têm uma alimentação deficitária. As suas dietas têm de ser substancialmente melhoradas por forma a atingir o consumo de frutas e legumes recomendáveis.

Fonte: Adaptado de http://www.verdurascampestres.pt/info_prevencao.php e de <http://www.dgs.pt>

Sugestão de Actividade Complementar

Alimentos na escola (na sequência das outras actividades). Cada participante poderá fazer um levantamento dos produtos alimentares vendidos no espaço onde normalmente se encontra (por exemplo, a escola) e que tipo de menus oferece a cantina. Pretende-se com esta actividade comparar a Nova Roda dos Alimentos com as escolhas dos alimentos e corrigir lacunas.

Uma alimentação saudável é uma alimentação:

- **Completa:** comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente;
- **Equilibrada:** comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado;
- **Variada:** comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Fonte: *A Nova Roda dos Alimentos... um Guia para a Escolha Alimentar Diária*, disponível em <http://www.dgs.pt>

Tabela de Frutas da Época

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abacate	•	•	•	•					•	•	•	
Ameixa							•	•	•			
Amêndoa								•				
Amora								•	•			
Ananás	•	•	•	•	•	•			•	•	•	
Avelã									•	•		
Banana	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Castanha											•	•
Cereja					•	•	•					
Damasco					•	•						
Dióspiro										•	•	
Figo									•	•	•	
Framboesa					•	•	•					
Kiwi											•	
Laranja	•	•	•	•	•							
Limão	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	
Maçã									•	•		
Manga									•	•	•	
Maracujá	•						•	•	•			
Marmelo									•	•		
Melancia						•	•	•				
Melão							•	•				
Meloa						•	•	•	•			
Morango					•	•	•					
Nêspera										•	•	
Noz								•	•			
Pêra							•	•	•	•		
Pêssego						•	•	•	•			
Romã										•	•	•
Tangerina	•	•	•							•	•	
Uva							•	•	•	•		

Fonte: Adaptado a partir de <http://www.verdurascampestres.pt>

Anexo D.5.3.

Tabela de Hortícolas da Época

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abóbora										•	•	•
Aipo									•	•	•	
Alface					•	•	•	•	•	•		
Alho					•	•	•					
Alho francês	•	•					•	•	•	•	•	
Batata				•	•	•	•					
Beringela					•	•	•	•				
Bróculos							•	•	•	•		
Cebola				•	•	•	•	•				
Cenoura	•	•						•	•	•	•	
Courgette							•	•	•	•		
Couve-lombarda					•	•			•	•	•	
Couve-repolho					•	•			•	•	•	
Couve-roxa							•	•	•	•	•	
Couve-flor							•	•	•	•		
Ervilha						•	•	•				
Espargos verdes					•	•						
Espinafre				•	•				•	•		
Pimento							•	•	•	•	•	
Tomate							•	•	•	•		

Fonte: Adaptado a partir de <http://www.verdurascampestres.pt>