

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Ana Julia do Nascimento Peixoto
Anna Carolina Viegas Santana
Daiane Albuquerque dos Santos
Nicolly Pereira de Souza
Sabrina Lima Rodrigues
Yasmim Lopes Amaral

Obesidade na infância: Fatores ambientais que desencadeiam e formas de intervenção

São Paulo
2020

**Ana Julia do Nascimento Peixoto
Anna Carolina Viegas Santana
Daiane Albuquerque dos Santos
Nicolly Pereira de Souza
Sabrina Lima Rodrigues
Yasmim Lopes Amaral**

Obesidade na infância: Fatores ambientais que desencadeiam e formas de intervenção

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola técnica Estadual Irmã Agostina como pré-requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob orientação da Professora Esp. Marcela Nunes Santo

São Paulo

2020

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todos os responsáveis por crianças e a toda população infantil.

AGRADECIMENTOS

A Deus que nos permitiu essa oportunidade e que nos abençoou com sabedoria para lidar em todos os momentos.

As nossas famílias por nos apoiar em nossos sonhos, nos incentivar a continuar e por ter embarcado conosco nessa nova fase.

As nossas professoras por toda paciência, compreensão, incentivo e principalmente por terem se reinventado para nos ensinar no momento em qual vivemos.

Especialmente às Professoras Marcela Nunes, Gabriela Lima e Edmara Roque por tornar a elaboração do desenvolvimento do nosso Trabalho de conclusão de curso possível e por sempre se dispor a nos ajudar.

Aos nossos colegas de classe pela troca de informações e emoções.

À ETEC Irmã Agostina e ao Centro Paula Souza por oferecer aprendizado acessível e de qualidade.

EPÍGRAFE

O passado a gente não pode mudar. O que a gente pode fazer é trabalhar bem o presente para que o futuro possa ser melhor. (A hora da verdade – Pedro Bandeira)

RESUMO

A obesidade é a concentração de tecido adiposo no corpo. O estudo da obesidade teve seus primeiros registros alarmantes escritos por Hipócrates (460a.c – 377a.c), considerado o pai da medicina, onde afirmava que a obesidade não é apenas uma enfermidade, mas também o indício de outras. A obesidade é o maior sintoma de má nutrição na sociedade moderna e dentre todas as enfermidades associadas a ela. Atualmente os índices de obesidade atingem escala epidêmica, os países mais desenvolvidos são os mais atingidos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu em 2003 a obesidade como um dos dez maiores fatores de risco para a saúde global. A maior curva ascendente no número de pessoas obesas no mundo, se deu durante a industrialização do mercado alimentício estadunidense com sua cultura de fastfoods e embutidos, que se difundiu pelo globo alterando a cultura alimentar de diversos países. Essa alteração cultural alimentar, substituindo alimentos saudáveis por alimentos muito calóricos, associado a nova rotina mais sedentária das populações modernas, tornam a ingestão de caloria muito superior ao seu gasto, gerando a obesidade epidemiológica de hoje. No Brasil os números de obesidade na população adulta (acima dos 20 anos) são exorbitantes, segundo estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o índice de obesidade na população acima dos 20 anos mais que dobrou no intervalo de tempo entre 2003 e 2019. Com esses números alarmantes é possível de observa que crianças obesas se tornam adultos obesos, sendo assim, quando não tratada os números podem só aumentar, estima-se que até 2025 o mundo tenha um número de 75 milhões de crianças obesas. Acreditamos que a melhor forma de tratar e prevenir a obesidade em crianças é através da educação alimentar e nutricional com oficinas culinárias.

Palavra-chave: Obesidade; obesidade infantil; cartilha educativa; intervenção na obesidade infantil, fatores ambientais na obesidade infantil.

ABSTRACT

Obesity is the concentration of adipose tissue in the body. The study of obesity had its first alarming records written by Hippocrates (460a.c - 377a.c), considered the father of medicine, where he stated that obesity is not only a disease, but also an indication of others. Obesity is the greatest symptom of malnutrition in modern society and among all the disorders associated with it. Currently, obesity rates are reaching epidemic scale, and the most developed countries are the most affected. The World Health Organization (WHO) defined obesity as one of the ten greatest risk factors for global health in 2003.

The largest upward curve in the number of obese people in the world occurred during the industrialization of the U.S. food market, with its culture of fast food and sausages, which spread around the globe, changing the food culture of several countries. This cultural change in meals, substituting healthy food for very caloric food, associated with the new more sedentary routine of modern population, makes calorie intake much higher than its expenditure, generating today's epidemiological overweight. In Brazil the numbers of obesity in the adult population (over 20 years old) are exorbitant, according to a study conducted by the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE) the rate in the population over 20 more than doubled in the time between 2003 and 2019.

With these alarming numbers, it is possible to observe that obese children become obese adults, and so, when not treated the numbers can only increase, it is estimated that by 2025 the world will have 75 million obese children. We believe that the best way to treat and prevent obesity in children is through food and nutrition education with cooking workshops.

Keywords: Obesity; children's obesity; educational primer; intervention in children's obesity, environmental factors in children's obesity.

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	18
APÊNDICE	19
Apêndice I – Cartilha.....	19
1. INTRODUÇÃO.....	12
2. OBJETIVO GERAL	14
3. METODOLOGIA.....	15
4. DESENVOLVIMENTO.....	16
4.1 Fatores ambientais:	16
4.2 Formas de Intervenção na obesidade infantil	18
5. CONCLUSÃO.....	27
6. REFERÊNCIAS	28

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1: Diagrama alvos para prevenção da obesidade.	18
Imagem 2: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de frutas.	20
Imagem 3: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de legumes e verduras.	20
Imagem 4: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de Carnes.	21
Imagem 5: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis – Formas de apresentação.	22
Imagem 6: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Explicação com base na pirâmide alimentar	23
Imagem 7: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis – Prato saudável.	24
Imagem 8: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Receita de pão colorido.	25
Imagem 9: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Brincadeiras.	26

APÊNDICE

Apêndice I – Cartilha



Cartilha obesidade infantil – crianças de 7 a 10 anos. Disponível em:
<https://drive.google.com/file/d/19VrWdIK6RDLBgdEW_Z65uZonSQnKKKT/view?usp=sharing>

2.1. INTRODUÇÃO

O estudo da obesidade teve seus primeiros registros alarmantes escritos por Hipócrates (460 a.C – 377 a.C), considerado o pai da medicina, onde afirmava que a obesidade não é apenas uma enfermidade, mas também o indício de outras. Apesar dos registros de Hipócrates, e estudos seguintes de outros médicos e filósofos sobre a obesidade, ela foi vista durante séculos como status de prosperidade e riqueza entre os homens e fertilidade e beleza entre as mulheres. Hoje sabe-se que esta visão não podia estar mais equivocada. A obesidade é o maior sintoma de má nutrição na sociedade moderna e dentre todas as enfermidades associadas a ela, está inclusa a infertilidade.

Atualmente os índices de obesidade atingem escala epidêmica, os países mais desenvolvidos são os mais atingidos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu em 2003 a obesidade como um dos dez maiores fatores de risco para a saúde global. A maior curva ascendente no número de pessoas obesas no mundo, se deu durante a industrialização do mercado alimentício estadunidense com sua cultura de fastfoods e embutidos, que se difundiu pelo globo alterando a cultura alimentar de diversos países. Essa alteração cultural alimentar, substituindo alimentos saudáveis por alimentos muito calóricos, associado a nova rotina mais sedentária das populações modernas, tornam a ingestão de caloria muito superior ao seu gasto, gerando a obesidade epidemiológica de hoje.

No Brasil os números de obesidade na população adulta (acima dos 20 anos) são exorbitantes, segundo estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o índice de obesidade na população acima dos 20 anos mais que dobrou no intervalo de tempo entre 2003 e 2019, sendo de 14,5% para 30,2% da população feminina e de 9,6% para 22,8% da população masculina;

Outro número que não pode ser ignorado é o de pessoas sobrepeso, onde também segundo o IBGE, no ano de 2019, 60,3% da população acima de 18 anos está acima do peso ideal. Entre crianças e jovens o número é ainda maior, dados do IBGE apontam que uma em cada três crianças têm sobrepeso. Já o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional é mais específico ao divulgar que com crianças entre cinco e dez anos, em 2019 o sobrepeso atingiu 16,33%; a obesidade alcança cerca de 9,38%; e obesidade grave aproxima-se de 5,22%. Entre adolescentes, também em

2019 O sobrepeso atinge 18%; A obesidade atinge 9,52%; A obesidade grave atinge 3,98%.

Esta é uma tendência mundial que alerta as autoridades de saúde pelo globo, a obesidade infantil foi definida como uma das prioridades mais urgentes a ser tratada pelos poderes públicos. Dado da Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 2025 o mundo tenha um número de 75 milhões de crianças obesas.

A obesidade infantil, atualmente é uma das doenças mais preocupantes aos olhos da OMS, o número de crianças obesas nas últimas décadas vem aumentando exponencialmente em todo o mundo. No Brasil, a educação alimentar é um tema pouco abordado no cotidiano das crianças, tanto nas escolas, quanto nos lares. E, essa carência de informação, aliada as facilidades de o dia a dia tornar-se agravantes deste problema.

Para uma correta intervenção, deve-se trabalhar primeiramente, o acesso das pessoas a informação. Por isso o Técnico em Nutrição e Dietética tem papel fundamental na busca da promoção e disseminação das informações de Educação Alimentar e Nutricional.

3.2. OBJETIVO GERAL

Elaborar uma cartilha educativa sobre a prática de hábitos alimentares saudáveis voltada para o público de 7 a 10 anos de idade e seus responsáveis.

|

4.3. METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, bibliográfica e qualitativo, foram realizadas leituras de artigos de acordo com o tema de interesse. Nesta leitura considerou-se mais significativo a obesidade infantil, segunda infância, boa alimentação para o desenvolvimento humano, bons hábitos alimentares, fatores ambientais, alimentos ultra processados, alimentos *in natura*, responsabilidade dos pais sobre a alimentação dos filhos e hábitos familiares.

Foram selecionados arquivos em pesquisas acadêmicas, em livros físicos, artigos de referência acadêmicas nas bases de dados como *SCIELO*, *GOOGLE ACADÊMICO*.

Foram considerados em média 30 artigos e cerca de 15 se foram considerados e usados, observou-se artigos na língua portuguesa.

Foram considerados documentos válidos os que contemplavam o período de 2016 até 2020, os artigos com datas dos anos anteriores não foram descartados totalmente a fim de favorecer os aspectos qualitativos das referências teóricas, foram descartados artigos sobre bebês, adolescentes e adultos, artigos que não abordavam temas, como obesidade infantil, nutrição, alimentação na infância e ou sedentarismo.

Após a seleção dos arquivos conforme os critérios mencionados, utilizou-se o seguinte fluxo: leitura dos artigos selecionados, debate sobre os artigos entre as integrantes do grupo, seleção de pontos a serem desenvolvidos, desenvolvimento do conteúdo e desenvolvimento do material educativo.

5.4. DESENVOLVIMENTO

O número de crianças obesas nos últimos anos apresenta um grande aumento, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) em 2019 revela que 16,33% das crianças brasileiras entre cinco e dez anos estão com sobrepeso; 9,38% com obesidade; e 5,22% com obesidade grave. Assim atravessando um período de transição nutricional onde passou de um cenário de grande número de desnutrição para obesidade.

A obesidade é a maior ingestão de alimentos do que de gasto energético, gerando assim uma disfunção no balanceamento energético. O ganho de peso de uma criança é algo perceptível aos olhos de todos a caracterizando como “fofa” ou “normal da idade”.

A solução, ou seja, perda de peso com a chegada de outra fase da vida como a adolescência é esperada e na maioria das vezes não acontece; assim aumentando as possibilidades de piora no estado de saúde da criança, fazendo com que doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) faça parte da vida delas, essas são: Diabetes Mellitus, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, redução de HDL e aumento do LDL, entre outros. A ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) diz que a obesidade é causa de incapacidade funcional, de redução da qualidade de vida, redução da expectativa de vida e aumento da mortalidade.

4.1 Fatores ambientais:

O sobrepeso e obesidade infantil está diretamente associado aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo, mas também pode-se citar fatores genéticos, psicossociais e ambientais.

A mídia e redes sociais, vêm adotando estratégias de *marketing* para vender mais produtos industrializados com grandes nomes de empresas por trás, o principal público-alvo são as crianças. Para isso são usadas estratégias de forma direta com “chamadas” através de coisas que elas gostam como: personagens, brinquedos junto a lanches que se encontram no grupo de *fast food* que contém muito açúcar, sal e gordura. De acordo com Taddei (2009, p.8) “As indústrias de alimentos focam nas crianças e nos adolescentes porque são pessoas que estão formando seu próprio

padrão de consumo, seus estilos de vida e seus hábitos alimentares. Eles são extremamente influenciáveis [...]"

Os jogos eletrônicos, celulares, *tablets* e computadores acabam gerando uma rotina de sedentarismo nas crianças, faz com que elas troquem horas de movimento através de brincadeiras por horas de navegação na *internet*. Hoje a brincadeira não é algo natural e de rotina no dia a dia da criança como antigamente, virou algo programado com dias nas semanas através de aulas de dança, futebol, luta, educação física ou com brinquedos, porém com menor frequência e por poucas horas.

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) em 2017/2018 concluiu que a aquisição de alimentos in natura e minimamente processados pelas famílias brasileiras era de 53,4%; processados 11,3% e os ultra processados 19,1%. O consumo de alimentos in natura e minimamente processados é maior do que de alimentos ultra processados, esse cenário pode ser observado principalmente na população de baixa renda, pois os alimentos ultra processados são mais caros que alimentos in natura. Os hábitos alimentares saudáveis não estão diretamente ligados ao poder de aquisição, Taddei (2009, p. 11) afirma "Logicamente não é por causa do preço do alimento em si, e sim por causa da embalagem e valor agregado"

Ainda nesse cenário se encontra a grande disponibilidade dos produtos nas prateleiras dos mercados, a cada dia que se passa alimentos ultra processados e com embalagens coloridas e chamativas então se fazendo presente, pode-se observar mais corredores com alimentos para abrir a embalagem do que para descascar; os produtos desenvolvidos pela indústria a cada dia ganham uma característica diferente muitas das vezes fazendo o uso de nomenclaturas que deixa o alimento mais saudável aos olhos de quem irá comprar.

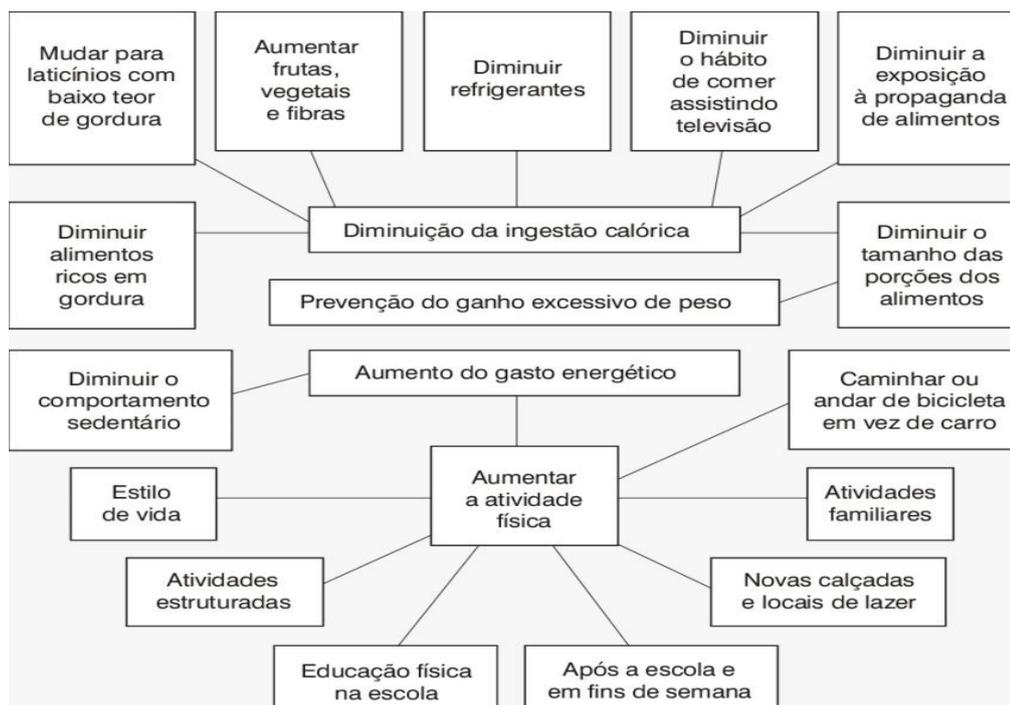
Nesta luta existe uma campanha forte de marketing pensando em divulgação e em toda parte de como seduzir o consumidor. Além disso as indústrias tentam desenvolver produtos palatáveis [...] aumentar o açúcar, gordura e sal e diminuir a fibra. Assim ele fica mais fácil de mastigar e dissolve na boca. (TADDEI, José. **Alimento é afeto**. Crianças e consumos Entrevistas: Transtornos alimentares e obesidade infantil. Ed: online. 2009. p. 6-15).

O compartilhamento de informações rasas e/ou muitas vezes mentirosas que chegam até os responsáveis pode influenciar no escolhas de hábitos alimentares de uma família, alimentação saudável não é só baseada em um grupo alimentar ou então quantidades que não saciam a fome; uma boa alimentação engloba todos os grupos

de alimentos. A ideia de que preparações saudáveis são difíceis de adquirir e de preparar dificulta esse processo, as barreiras alimentares muitas vezes são criadas pelos pais, dificuldades criam barreiras invisíveis mais que uma hora surgem seus efeitos.

4.2 Formas de Intervenção na obesidade infantil

Imagem 1: Diagrama alvos para prevenção da obesidade.



Fonte: <https://www.metodista.br/revistas-izabela/index.php/aic/article/view/508>

Procurar orientação médica e/ou nutricional: Antes de tudo a criança deve ser levada ao médico e fazer todas os exames solicitados por ele. Descobrir se além da obesidade existe transtornos alimentares. Obesidade é uma doença e precisa ser tratada.

Disseminação de informação na sociedade sobre hábitos alimentares saudáveis: Muitas pessoas têm a ideia de que uma alimentação boa é composta apenas pelos grupos de frutas, verduras e legumes; que preparações caseiras com alimentos in natura levam tempo para se fazer e não são saborosas. Ideias como essas precisam ser desconstruídas ou reformuladas, graças as pesquisas hoje se sabe que uma alimentação boa é aquela que engloba todos os grupos de alimentos (cereais, pães, tubérculos e raízes, verduras e legumes, frutas, leites queijos e iogurtes, carnes e ovos, feijões, óleos e gorduras, açúcares e doces) a recomendação é que a

ingestão seja equivalente ao que se gasta e que o sedentarismo esteja cada vez menos presente na vida da criança. Há uma grande falta de informação sobre saúde na sociedade; a saúde não é só ausência de doença e sim a junção de bem-estar físico, mental e social.

Armários/despensas de casa: Os pais/responsáveis devem se atentar a alimentação das crianças. O abastecimento da casa é feito pelos mesmos e as crianças vão comer o que está disponível, quando certos tipos de alimentos começam a fazer parte da rotina da família o paladar da criança se acostuma e aquilo começa a fazer parte dos hábitos, o primeiro passo após a decisão de mudança são as escolhas do que comprar, optar por menos embalagens e mais alimentos para descascar.

Não pressionar: A obesidade começa a gerar mudanças muito além do corpo, o psicológico também pode ser afetado com pensamentos de baixo autoestima, timidez, isolamento, insuficiência por conta do sedentarismo que começa a estar cada dia mais presente, comparação com outras crianças e culpa podem começar a fazer parte da vida da criança, dessa forma ela não deve sofrer com pressão para emagrecer, pois isso pode agravar ainda mais os efeitos psicológicos e a vivência dela na sociedade. Cada corpo que reage de uma forma diferente aos estímulos e mudanças que estão sendo feitas, a escolha por hábitos mais saudáveis é um começo e a perda de peso deve ser uma consequência dela. Os hábitos saudáveis são muito mais que só “comer” são atitudes boas para o corpo e mente.

Informação para a criança: A criança deve saber os motivos da alimentação dela está passando por essa transição, sendo informada e alertada da sua saúde de acordo com sua idade e entendimento, ficando mais envolvida, informada e participando das escolhas dos hábitos saudáveis.

Mercado: As idas ao mercado podem ser presenciadas pela criança, sempre mostrando a ela a motivação das escolhas dos alimentos e a orientando no que escolher, optar por um carrinho com cores naturais dos alimentos do que com embalagens.

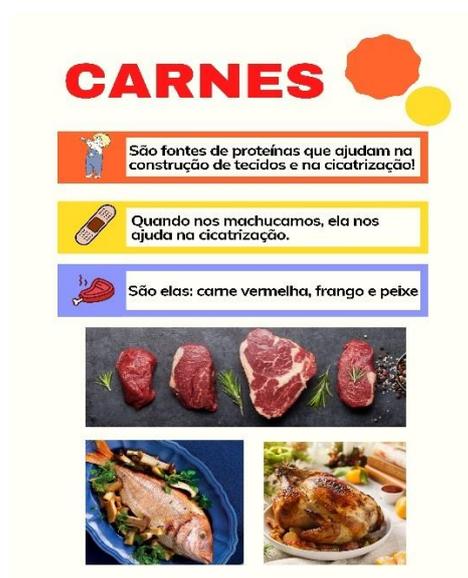
Imagem 2: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de frutas.



Imagem 3: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de legumes e verduras.



Imagem 4: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Definição de Carnes.



Sensibilidade ao sinais: O alerta da criança que ela já está satisfeita deve-se ser respeitado, ao forçar a criança a continuar comendo mesmo ao sinal dela de satisfação gera o ciclo em que ela começa a ter dificuldades para identificar quando está satisfeita, assim comendo mesmo sem fome.

União na refeição: A alimentação deve ser feita a mesa, pois a concentração no alimento e quantidade que está sendo ingerida é melhor associada. É indicado que a família toda reunida para tornar o momento de experimentar comidas novas mais aconchegante e divertido.

Valor nutritivo: A oferta de alimentos com um alto valor nutritivo devem estar mais presente na vida da criança: acrescentar frutas nos lanches em casa e na escola, verduras e legumes com apresentações diferenciadas (raladas, cozidas, fatiadas, com formatos de carinhas, bichinhos etc), aos invés de comer o alimento isoladamente fazer uma preparação com mesmo.

Imagem 5: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis – Formas de apresentação.

MONTANDO PRATOS DE DIFERENTES FORMAS!



Borboletinha: feita com pimentão amarelo, arroz cozido, tomate grape, partes de salsinha (olhos e "antenninha") e damasco (boca).



Gatinho: feito com abacaxi, melão, melancia, uva e uva passa com tomate grape, pepino japonês e couve-manteiga. O couve-manteiga pode ser substituído por tiras bem fininhas de cenoura.



Borboletinha de frutas: feita com manga, uva e maçã. Pode ser usado cortadores de coração para fazer as asas e cortadores redondos para o miolo da flor.



Pintinho de chapéu: feito com ovo cozido, cenoura crua (em fatias) e cenoura ralada, cebolinha, chia e tomate. Com couve flor para enfeitar o prato.



Coielho amarelinho: feito com arroz amarelinho (com açafrão), beterraba, ovo, tomate, pimentão vermelho e pimentão amarelo, além de pepino, cenoura assada e cenoura crua.



Leão: feito com mexerica, abacaxi, banana, cenoura, azeitona e couve-manteiga.

Imagem 6: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis -
Explicação com base na pirâmide alimentar



ANTES DE TUDO BEBA BASTANTE ÁGUA PARA SE MANTER HIDRATADO E SEUS ÓRGÃO SAUDÁVEIS!
A BASE DA PIRÂMIDE É COMPOSTA POR AQUELES ALIMENTOS QUE MAIS DEVEMOS CONSUMIR E QUE NOS DARÃO MAIS ENERGIA PARA QUE O NOSSO CORPO TENHA UM BOM FUNCIONAMENTO (GRUPO 1 – ENERGÉTICOS)
DEPOIS SÃO AQUELES QUE IRÃO AJUDAR EM NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO E NA DIGESTÃO, POIS SÃO RICOS EM VITAMINAS FIBRAS E MINERAIS (GRUPO 2 E 3 – REGULADORES)
AGORA É A VEZ DAQUELES QUE TÊM COMO FUNÇÃO A CONSTRUÇÃO EM NOSSO CORPO ATUANDO EM CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS, CRESCIMENTO, OSSOS, CABELOS, ÓRGÃOS E OUTROS. (GRUPO 4, 5 E 6 – CONSTRUTORES)
POR FIM SÃO AQUELES QUE NOS FORNECEM MUITA ENERGIA, MAS CONTÉM POUCOS NUTRIENTES E DESSA FORMA DEVEM SER EVITADOS. (GRUPO 7 E 8 – EXTRA ENERGÉTICOS)

Influência dos pais/responsáveis: As crianças estão formando caráter e o caráter é a soma dos hábitos de agir, falar, lidar, com outras pessoas, escolhas, comer e outros. E o exemplo da alimentação irá vir do lugar em que a criança passa mais tempo e faz a maior parte de suas refeições, ou seja, a influência dos cuidadores

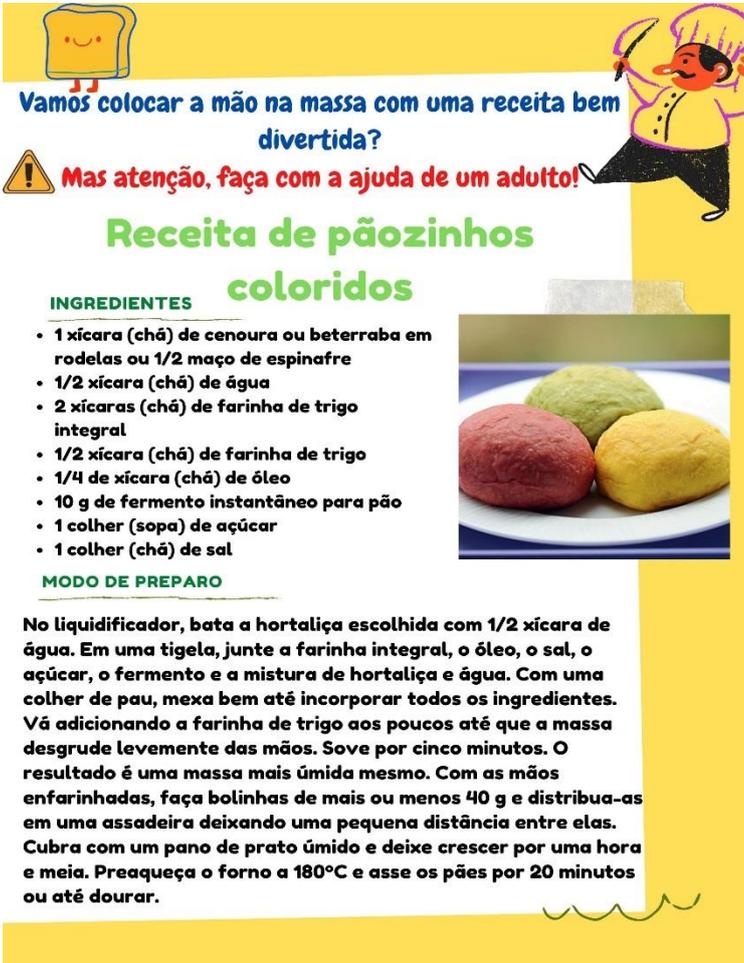
será de extrema importância neste momento, o processo de experimentar devem ser feitos por toda a família. Os hábitos alimentares devem ser construídos com a participação dos pais. Se a crianças tem hábitos alimentares ruins é porque a família também tem, sendo assim é saudável que todos comessem a fazer novas escolhas.

Cozinhar: O maior número de refeições da semana deve-se ser feito com comidas caseiras; um prato de comida colorido não é difícil de se preparar, tente colocar no prato no mínimo cinco cores diferentes; a busca de informação de preparações e apresentações dos alimentos irá contribuir para esse momento. Dê preferência para preparações simples e saborosas, como arroz, feijão, salada, legumes e carne. Além disso convide para participar dos momentos de preparação para que ela possa ver e sentir cheiros, sabores e texturas.

Imagem 7: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis – Prato saudável.



Imagem 8: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Receita de pão colorido.



Vamos colocar a mão na massa com uma receita bem divertida?

Mas atenção, faça com a ajuda de um adulto!

Receita de pãozinhos coloridos

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de cenoura ou beterraba em rodelas ou 1/2 maço de espinafre
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 10 g de fermento instantâneo para pão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a hortalíça escolhida com 1/2 xícara de água. Em uma tigela, junte a farinha integral, o óleo, o sal, o açúcar, o fermento e a mistura de hortalíça e água. Com uma colher de pau, mexa bem até incorporar todos os ingredientes. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até que a massa desgrude levemente das mãos. Sove por cinco minutos. O resultado é uma massa mais úmida mesmo. Com as mãos enfarinhadas, faça bolinhas de mais ou menos 40 g e distribua-as em uma assadeira deixando uma pequena distância entre elas. Cubra com um pano de prato úmido e deixe crescer por uma hora e meia. Preaqueça o forno a 180°C e asse os pães por 20 minutos ou até dourar.



Praticar atividade física: A criança pode praticar atividades físicas através de brincadeiras, como: amarelinha, esconde-esconde, queimada, dança, futebol, entre outros. Atividades como essas devem ser mais frequentes na vida da criança, devem começar a fazer parte da vida dela, afinal todas as crianças tem que passar parte do dia brincando. Isso também irá ajudá-la até mesmo na socialização pois através dessas brincadeiras ela poderá ter interação com outras crianças ou até mesmo com familiares.

Imagem 9: Cartilha Obesidade infantil: Hábitos alimentares saudáveis - Brincadeiras.



Facilitar preparações: Se a família tem uma rotina corrida e o tempo para preparar uma refeição completa é pouco, adiante alguns processos das preparações, como lavar, selecionar as partes comestíveis, cortar e armazenar de acordo com a durabilidade do alimento.

Ingerir água: Com atividades físicas e mudança na alimentação o consumo de água também deve aumentar, a criança pode ter uma garrafinha ou copo divertido para ser lembrar de beber água.

6.5. CONCLUSÃO

Em vista dos argumentos apresentados concluiu-se que a obesidade infantil aumentou nos últimos anos por motivos além da genética, pode-se citar o sedentarismo e maus hábitos alimentares; ambos influenciados pelas facilidades da atualidade trazidas principalmente pela tecnologia, fatores como, acesso propagandas de alimentos, acesso a alimentos ultra processados, costumes em relação ao paladar e maior período de tempo em frente as telas vem afetando as crianças e suas famílias.

No cenário em que uma criança está no estado de obesidade aos olhos das pessoas a sua volta existe a situação de normalidade da doença, poucos pais/responsáveis por crianças obesas vão à procura de ajuda médica, desse modo a doença não é tratada, trazendo assim para a saúde da criança DCNT e possibilidades de uma adolescência e vida adulta no estado de obesidade.

Informação sobre o assunto deve ser disseminada na sociedade tanto para prevenção quanto para tratamento; parte das orientações dadas a crianças com obesidade também servem para a prevenção dela. Conhecimento sobre os alimentos e suas divisões de acordo com micro e macro nutrientes e a presença deles no prato tem que fazer parte da vida, não só de modo teórico, mas também prático.

As políticas públicas trabalham bastante com a intervenção na obesidade e não muito com prevenção dela, costumes saudáveis deveriam ser trabalhos na sociedade, o melhor mecanismo para ser resolver um problema de saúde é informando as pessoas, no caso da obesidade as informações poderiam ser dadas ainda pré-natal, escolas, postos de saúde e propagandas diretas nas mídias.

7.6. REFERÊNCIAS

TADDEI, José. et al. ***Criança e consumos entrevistados: transtornos alimentares e obesidade infantil***. 1. São Paulo: Equipe Projeto Criança e Consumo, 2009.

OKUMA. Hayuri. ***Medicina em suas mãos***. 2. Santo André: GNS, 2011.

Cirurgia bariátrica – conhecimento dos estudantes do 3º ano da licenciatura de enfermagem DA UFP. Disponível em: <<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/830/1/Mono.pdf>>

Obesidade infantil desafia pais e gestores. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores#:~:text=As%20notifica%C3%A7%C3%B5es%20do%20Sistema%20de,%2C98%25%20t%C3%AAm%20obesidade%20grave>>

Palestra – obesidade infantil. Disponível em: <<https://youtu.be/qVAeWNivOlo>>

Muito além do peso - filme completo. Disponível em: <<https://youtu.be/8UGe5GiHCT4>>

Obesidade infantil – impactos na saúde física e emocional – Brasil das gerais 09/07/2018. Disponível em: <<https://youtu.be/4cBTAqPU9Fg>>

Doenças desencadeadas ou agravadas pela obesidade. Disponível em: <<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521afaf13cb9-1.pdf>>

Viver com obesidade infantil: a experiência de crianças inscritas em programa de acompanhamento multidisciplinar. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=324041233011>>

Alimentação e obesidade de crianças na fase pré-escolar: significados atribuídos. Disponível em: <

<http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1324>>

Relação entre obesidade e comida afetiva: uma revisão narrativa
Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1090>>

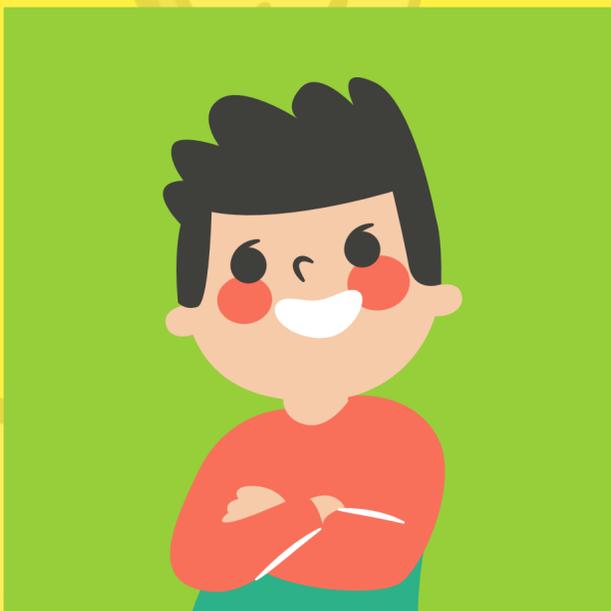
Aspectos das práticas alimentares e das atividades físicas como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2004000300006>>

Obesidade infantil na percepção dos pais. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/bnc5cSBrbB7qSmmryqwf9js/?lang=pt>>

Sedentarismos infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicação a saúde. Disponível: <<https://www.unifimes.edu.br/ojs/index.php/interacao/article/view/870/864>>

Obesidade infantil

Hábitos alimentares saudáveis



Cartilha educativa para
crianças de 7 a 10 anos e
responsáveis

ETEC IRMÃ AGOSTINA

CARTILHA DESENVOLVIDA POR:



Ana Julia do Nascimento Peixoto
Anna Carolina Viegas Santana
Daiane Albuquerque dos Santos
Nicolly Pereira de Souza
Sabrina Lima Rodrigues
Yasmim Lopes Amaral

A cartilha tem como objetivos:

- **Evidenciar os grupos alimentares**
- **Buscar formar e desenvolver hábitos saudáveis nas crianças**
- **Diferentes formas de apresentação do alimento**

**DESEJAMOS UM ÓTIMO
APRENDIZADO!**



Pirâmide Alimentar



ELA NOS INDICA QUAIS GRUPOS ALIMENTARES QUE DEVEM FAZER PARTE DAS REFEIÇÕES DO DIA A DIA, A BASE DELA, OU SEJA, A PARTE MAIOR ESTÃO OS ALIMENTOS QUE DEVEMOS CONSUMIR EM MAIOR QUANTIDADE E CONFORME VAI SUBINDO A PIRÂMIDE VAI FICANDO MENOR E GANHANDO NOVOS GRUPOS DE ALIMENTOS, O QUE SIGNIFICA QUE A CADA VEZ QUE ELA DIMINUIR O ALIMENTOS ALI REPRESENTADOS DEVEM ESTAR EM MENOR QUANTIDADE EM NOSSAS REFEIÇÕES!

ANTES DE TUDO BEBA BASTANTE ÁGUA PARA SE MANTER HIDRATADO E SEUS ÓRGÃO SAUDÁVEIS!

A BASE DA PIRÂMIDE É COMPOSTA POR AQUELES ALIMENTOS QUE MAIS DEVEMOS CONSUMIR E QUE NOS DARÃO MAIS ENERGIA PARA QUE O NOSSO CORPO TENHA UM BOM FUNCIONAMENTO (GRUPO 1 – ENERGÉTICOS)

DEPOIS SÃO AQUELES QUE IRÃO AJUDAR EM NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO E NA DIGESTÃO, POIS SÃO RICOS EM VITAMINAS FIBRAS E MINERAIS (GRUPO 2 E 3– REGULADORES)

AGORA É A VEZ DAQUELES QUE TÊM COMO FUNÇÃO A CONSTRUÇÃO EM NOSSO CORPO ATUANDO EM CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS, CRESCIMENTO, OSSOS, CABELOS, ÓRGÃOS E OUTROS. (GRUPO 4, 5 E 6 – CONSTRUTORES)

POR FIM SÃO AQUELES QUE NOS FORNECEM MUITA ENERGIA, MAS CONTÉM POUCOS NUTRIENTES E DESSA FORMA DEVEM SER EVITADOS. (GRUPO 7 E 8 – EXTRA ENERGÉTICOS)

QUAL A MELHOR ESCOLHA DE ALIMENTO?

PARA FAZER ESSA ESCOLHA PODEMOS USAR A FORMA DE CLASSIFICAÇÃO POR PROCESSAMENTO, OU SEJA, IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS.

SE DEVE DAR PREFERENCIA AQUELES ALIMENTOS QUE PASSAM POR MENOS OU NENHUMA ETAPA PARA COMERMOS, SENDO ASSIM EM NOSSAS REFEIÇÕES DEVEM ESTAR MAIS PRESENTES ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS E MENOS PRESENTES OS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS.

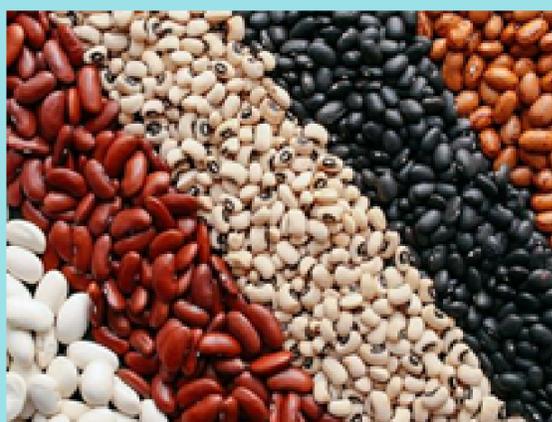
- **IN NATURA:** RETIRADOS DIRETAMENTE DE PLANTAS OU DE ANIMAIS E CHEGAM EM NOSSAS CASAS SEM TER SOFRIDO NENHUM TIPO DE ALTERAÇÃO.

- EXEMPLOS: CARNE, PEIXE, FRANGO, ALFACE, TOMATE, BANANA, ABACAXI, CENOURA, BATATA, OVOS E OUTROS.



- **MINIMAMENTE PROCESSADOS:** PASSAM POR PROCESSOS, COMO LIMPEZA, MOAGEM, CONGELAMENTO E PASTEURIZAÇÃO.

- EXEMPLOS: LEITE EM EMBALAGENS; FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS CORTADAS E EMBALADAS; ARROZ; FEIJÃO; FRUTAS SECAS; SUCOS DE FRUTA SEM A ADIÇÃO DE AÇÚCAR; MILHO; FARINHA DE MANDIOCA; FARINHA DE TRIGO; E OUTROS.



• **PROCESSADOS:** SÃO ADICIONADOS SAL, GORDURAS E/OU PRODUTOS PARA AUMENTAR A DURABILIDADE DOS ALIMENTOS.

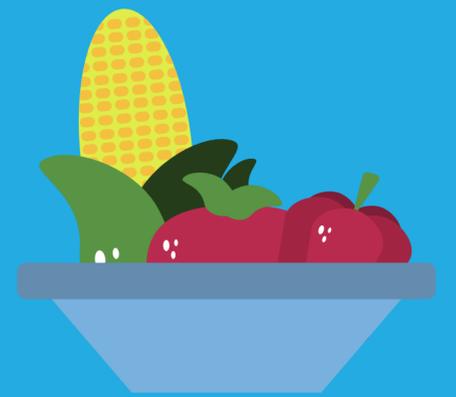
-EXEMPLOS: CONSERVAS EM SALMOURA; COMPOTAS DE FRUTAS; CARNES SALGADAS E DEFUMADAS (LINGUIÇA CALABRESA, PRESENTO DEFUMADO, LINGUIÇA PAIO, BACON DEFUMADO, LOMBO DEFUMADO E OUTROS); SARDINHA E ATUM EM LATINHA; E OUTROS.



• **ULTRAPROCESSADOS:** SÃO FORMULAÇÕES INDUSTRIAIS SEM ALIMENTOS INTEIROS, ALÉM DE ADIÇÃO DE SAL, AÇÚCAR, ÓLEO TAMBÉM LEVAM EM SUA COMPOSIÇÃO GORDURAS MODIFICADAS, AMIDO, PROTEÍNAS DE SOJA E ADITIVOS (MANTÊM OU MODIFICAM MELHORANDO SEU SABOR, APARÊNCIA, AROMA E TEMPO DE DURABILIDADE).

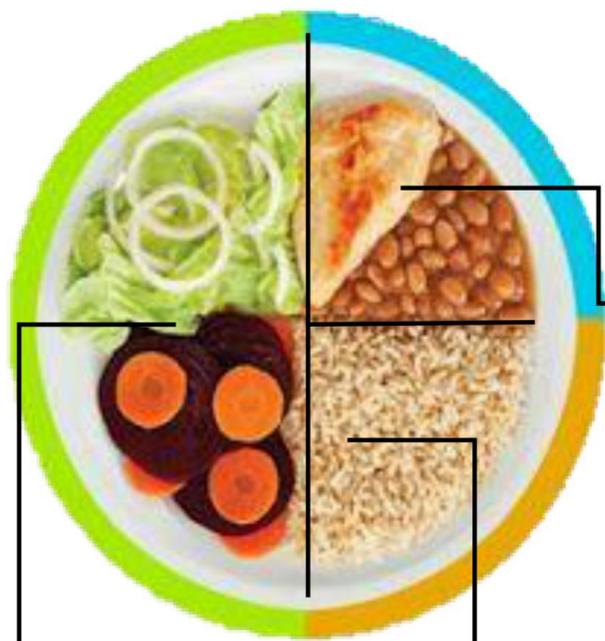
-EXEMPLOS: SALSINHAS, BISCOITOS, SALGADINHOS, REFRIGERANTES, SORVETES MISTURAS PARA BOLOS, MACARRÃO, TEMPEROS INSTANTÂNEOS E OUTROS.





PRATO SAUDÁVEL

VOCÊ SABE COMO MONTAR UM PRATO
SAUDÁVEL, COLORIDO E EQUILIBRADO?
QUE TAL APRENDER?



**50% VEGETAIS E
LEGUMES
(REGULADORES).**

Vegetais: Alface,
Couve, acelga,
repolho, brócolis.

Legumes: cenoura,
ervilha, milho,
tomate.

**25% DE PROTEÍNA
ANIMAL OU
VEGETAL
(CONSTRUTORES).**

Proteína vegetal:
Feijão, lentilha, grão
de bico e soja.

Proteína animal:
Frango, peixe, carne
vermelha e carne de
porco.

**25% ALIMENTOS
ENERGÉTICOS:**

Arroz, Macarrão, polenta,
batata, purê, mandioca.

VERDURAS E LEGUMES

As verduras e legumes são ótimas fontes de vitaminas e fibras. E ajudam no bom funcionamento do nosso corpo, como no crescimento e as fibras ajudam no bom funcionamento do nosso intestino!



CEREAIS, PÃES E TUBÉRCULOS

São os alimentos que mais te dão energia, para você poder brincar!

Eles são a base da nossa pirâmide alimentar, precisamos consumir eles para ter energia e força! Assim conseguimos brincar, correr, estudar e ficar saudável.

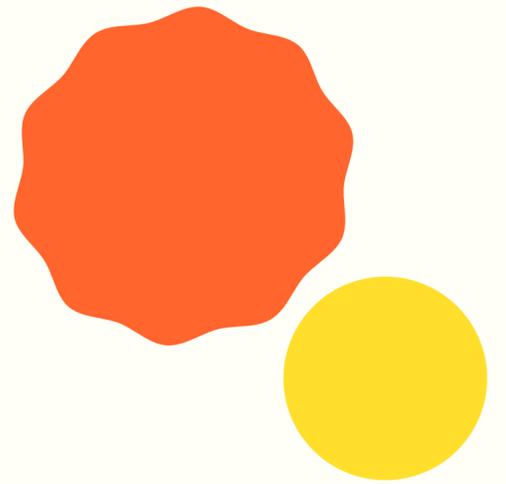


Leguminosas

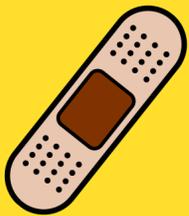
São grãos muito poderosos para a nossa alimentação, com proteínas, ferro e muitos outros benefícios. Que ajudam o nosso corpo a combater doenças.



CARNES



São fontes de proteínas que ajudam na construção de tecidos e na cicatrização!



Quando nos machucamos, ela nos ajuda na cicatrização.



São elas: carne vermelha, frango e peixe



FRUTAS

As frutas são vistas como alimentos que ajudam a manter um corpo saudável por conta dos seus nutrientes como vitaminas e minerais, a maioria delas possui bastante água, o que é essencial para o nosso corpo. As frutas podem ser consumidas a qualquer hora e como sobremesa também.



MONTANDO PRATOS DE DIFERENTES FORMAS!



- ✿ **Borboletinha:** feita com pimentão amarelo, arroz cozido, tomate grape, partes de salsinha (olhos e "antenninha") e damasco (boca).



- ✿ **Borboletinha de frutas:** feita com manga, uva e maçã. Pode ser usado cortadores de coração para fazer as asas e cortadores redondos para o miolo da flor.



- ✿ **Coelho amarelinho:** feito com arroz amarelinho (com açafrão), beterraba, ovo, tomate, pimentão vermelho e pimentão amarelo, além de pepino, cenoura assada e cenoura crua.



- ✿ **Gatinho:** feito com abacaxi, melão, melancia, uva e uva passa com tomate grape, pepino japonês e couve-manteiga. O couve-manteiga pode ser substituído por tiras bem fininhas de cenoura.



- ✿ **Pintinho de chapéu:** feito com ovo cozido, cenoura crua (em fatias) e cenoura ralada, cebolinha, chia e tomate. Com couve flor para enfeitar o prato.



- ✿ **Leão:** feito com mexerica, abacaxi, banana, cenoura, azeitona e couve-manteiga

HORA DE COZINHAR!



Mas atenção, faça com a ajuda de um adulto!

Receita: Panqueca americana com chocolate.

PEÇA AJUDA A UM ADULTO

Massa

- 2 colheres de sopa de Açúcar demerara
- 1 colheres de sopa de Óleo De coco
- 1 xícara de Farinha de trigo
- 1/2 xícara de Leite semi desnatado
- 1 Ovo
- 1 colher de sopa de fermento

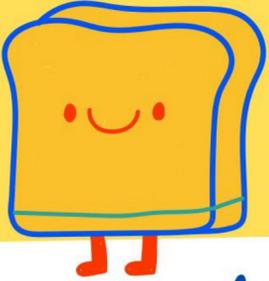
Calda

- 1 colher de sopa de Cacau 50%
- 200ml de Leite semi desnatado
- 2 colheres de sopa de Achocolatado em pó



Passo a passo

- 1** Separe todos os ingredientes:
-Coloque em um recipiente ovos, óleo de coco e o açúcar, misture tudo muito bem
- 2** -Em outro recipiente coloque o leite e jogue a mistura feita acima, misturando mais uma vez.
- 3** -Acréscete a farinha de trigo pouco a pouco sem deixar de misturar, quando estiver tudo bem homogêneo acrescente o fermento e misture ele na massa ks
- 4** Separe uma frigideira untada com um pouco de manteiga, com uma concha coloque uma pequena quantidade da massa na frigideira deixe dourar vire para o outro lado e deixe dourar também, e vai fazendo isso com o resto da massa.
- 5** Misture todos os ingredientes da calda dentro de uma leiteira, levar ao fogo até engrossar e desgrudar o fundo, sem parar de mexer.



Vamos colocar a mão na massa com uma receita bem divertida?

 Mas atenção, faça com a ajuda de um adulto!



Receita de pãozinhos coloridos

INGREDIENTES

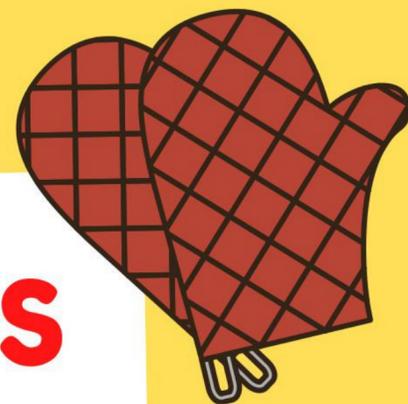
- 1 xícara (chá) de cenoura ou beterraba em rodela ou 1/2 maço de espinafre
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 10 g de fermento instantâneo para pão
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal



MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a hortaliça escolhida com 1/2 xícara de água. Em uma tigela, junte a farinha integral, o óleo, o sal, o açúcar, o fermento e a mistura de hortaliça e água. Com uma colher de pau, mexa bem até incorporar todos os ingredientes. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até que a massa desgrude levemente das mãos. Sove por cinco minutos. O resultado é uma massa mais úmida mesmo. Com as mãos enfarinhadas, faça bolinhas de mais ou menos 40 g e distribua-as em uma assadeira deixando uma pequena distância entre elas. Cubra com um pano de prato úmido e deixe crescer por uma hora e meia. Preaqueça o forno a 180°C e asse os pães por 20 minutos ou até dourar.





CURIOSIDADES SOBRE OS CORANTES NATURAIS PARA COMPLEMENTAR SUA RECEITA!

Você pode colorir pães, bolos e biscoitos apostando na verdadeira cor dos alimentos. Os ingredientes naturais podem substituir os corantes de uma maneira mais saudável e nutritiva. Veja como usar:

- **Frutas** - Bata a fruta no liquidificador ou processador, com o mínimo de água possível. Se der para fazer sem acrescentar água nenhuma, melhor. Passe a mistura por uma peneira.
- **Legumes e verduras** - No processador ou liquidificador, junte o legume ou verdura com 1/2 copo de água e bata até liquidificar.

Para concentrar as cores, leve as misturas ao fogo médio, mexendo até que a água evapore e deixe apenas um purê espesso na panela. Depois, é só acrescentar ao preparo.

Você pode fazer:

- corante laranja com cenoura.
- corante vermelho com morango.
- corante verde com espinafre.
- corante amarelo com manga.
- corante roxo com beterraba.



DE ONDE VEM?

Tema: Ovos

Já pararam para perguntar de onde vem os ovos? Os ovos vem de dentro da galinha, muitas fêmeas põem os ovos, e quando eles se chocam viram pintinhos, amarelinhos e fofos, já os que não se chocam viram nosso alimento, vindo para nossa casa. Mas você sabe como isso funciona ?

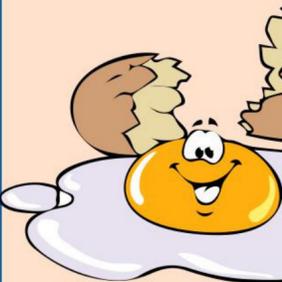
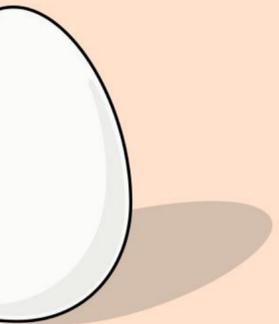
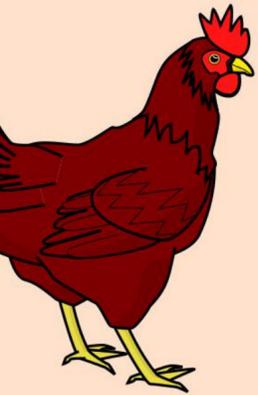
Lá na granja eles são colhidos pelo menos três vezes ao dia, eles são separados, os sujos e quebrados não servem para comer, já os bonitões e de boa qualidade são selecionados e retirados do galinheiro.

Em seguida são limpos para eliminar os bichinhos que ficam nas cascas, e logo são embalados em uma caixa novinha feita de material reciclado.

Eles não devem ficar mais de três dias na granja, então para chegarem bem fresquinho no super mercado, são levados de caminhão.

Quando chegam ao super mercado são organizados, cada caixa tem um tipo de ovo sabia? Tem do tipo: Jumbo, extra, grande, médio, pequeno e o industrial, dando várias opções para seus pais comprarem, virando omelete, que derrete.

E além disso é repleto de proteínas que ajudam no seu desenvolvimento!



DE ONDE VEM ?

Tema: Açúcar

Já pararam para pensar de onde vem o açúcar daquela sobremesa deliciosa?

Ele vem da cana, que é cortada e colhida lá na fazenda, depois ela vai para usina onde é moída, e o caldinho dela é aquele que tomamos lá na feira a Garapa.

Em seguida ela é fervida e todas as impurezas vão embora, começa virar um caldo grosso e concentrado feito um xarope.

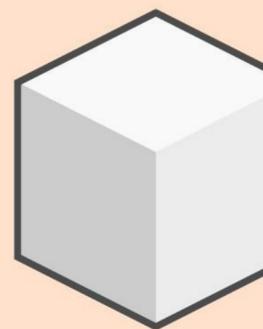
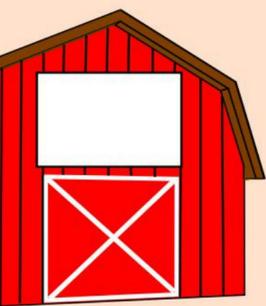
Com o caldo limpo é hora de separar a sacarose.

Mas o que é sacarose? É o açúcar, é uma molécula composta de glicose e frutose, que é transportada pela corrente sanguínea, e é usada pelo nosso organismo como fonte de energia, ela é muito importante para o funcionamento do nosso cérebro e do nosso corpo.

E ela que deixa a gente com energia para fazer um monte de coisa como estudar, correr, pensar, brincar.

Mas como a sacarose vira o açúcar que usamos na nossa casa ?

A sacarose fica em forma de pequenos cristais que são limpos e secos, é o açúcar em forma de cubinhos que chamamos de açúcar cristal. Da refinaria ele vai para o super mercado e direto pra sua vida.



HORA DE BRINCAR



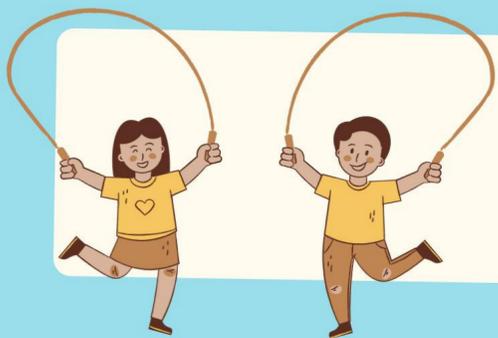
AMARELINHA



PEGA-PEGA



BAMBOLE

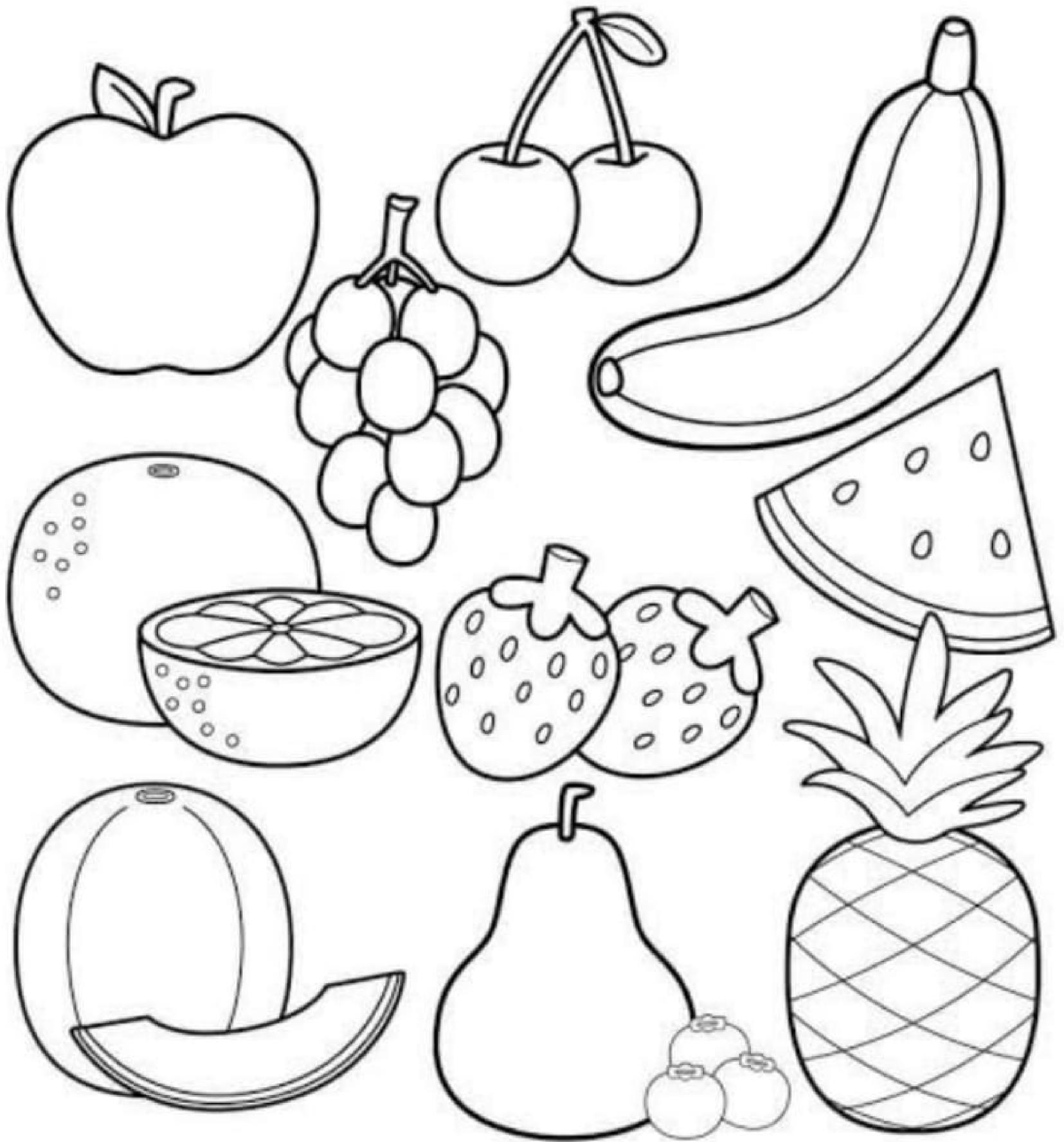


PULAR CORDA



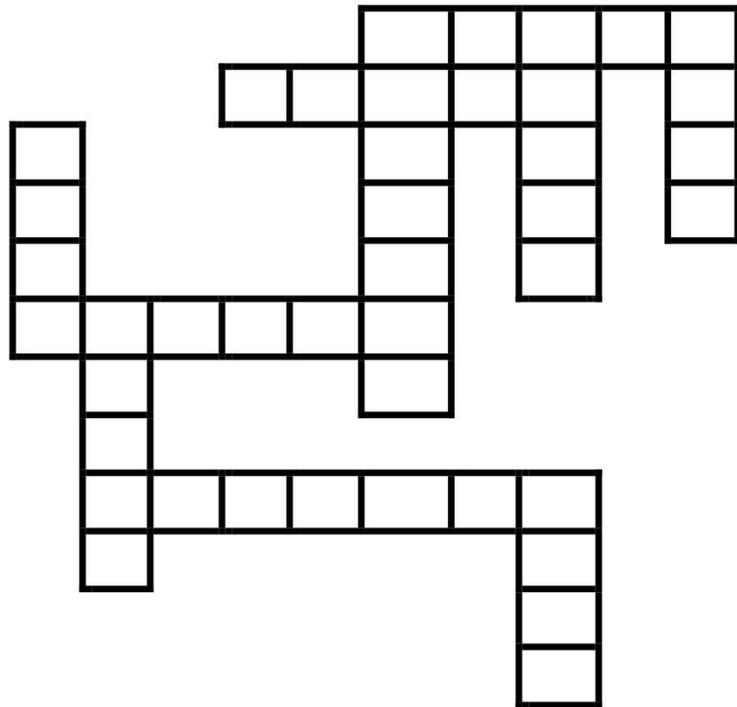
**ESCONDE ESCONDE
OU PIQUE-ESCONDE**

HORA DE COLORIR 1





CRUZADINHA



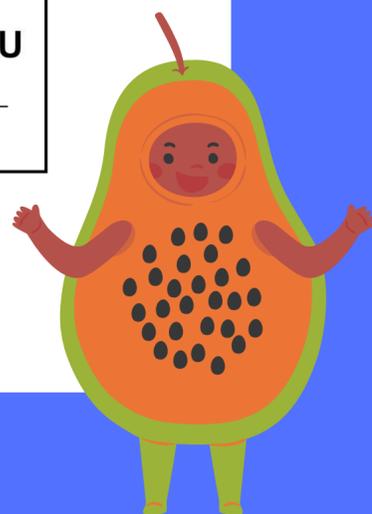
CRUZADINHA DO CAFÉ DA MANHÃ!

ESCREVA OS NOMES DOS ALIMENTOS NOS ESPAÇOS DA CRUZADINHA, DEPOIS ESCOLHA QUAIS VOCÊ DESEJA QUE FAÇAM PARTE DO SEU CAFÉ DA MANHÃ E/OU LANCHE!

CAFÉ	LEITE	BOLO	IORGUTE	MAMÃO

OVOS	AVEIA	MINGAU	BANANA	MELÃO

E AGORA, QUAIS ALIMENTOS VOCÊ ESCOLHEU PARA FAÇAM PARTE DO SEU CAFÉ DA MANHÃ E/OU LANCHE? _____



HORA DE COLORIR 2



VAMOS BRINCAR?



CAÇA PALAVRAS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS



BANANA

MAÇÃ

MAMÃO

MEXERICA

LARANJA

J	W	T	O	M	A	T	E	R	A	S	L	T	W	V	K	B	A
S	I	L	O	C	Ó	R	B	E	W	B	D	N	M	E	A	M	N
L	M	T	N	D	E	A	L	P	Z	X	A	M	C	T	I	A	A
Z	I	E	R	I	Z	Z	C	O	Q	O	S	R	A	G	Y	M	N
U	P	D	X	S	J	J	Z	L	P	C	G	T	R	E	Z	Ã	A
T	W	H	C	E	D	Q	C	H	D	Z	A	S	R	E	S	O	B
V	G	Q	M	O	R	A	E	O	Y	W	A	G	C	G	T	D	H
N	L	G	H	F	C	I	H	L	Y	J	L	H	E	L	N	E	T
M	R	L	V	E	C	N	C	P	W	N	O	E	N	O	A	L	B
A	I	D	L	Q	J	J	N	A	V	Z	E	N	G	T	A	O	Q
M	L	G	U	D	E	K	Y	I	F	Y	P	F	W	M	Z	D	T
F	A	F	X	Z	P	R	E	O	Q	B	A	U	O	X	E	Z	A
Q	H	V	A	Ã	K	T	A	V	R	L	D	A	W	X	F	V	H
A	A	D	Ç	C	W	I	N	Z	U	A	R	U	O	N	E	C	L
A	L	A	Z	N	E	E	H	C	Y	O	R	Q	D	Y	H	J	I
E	M	R	W	P	E	M	Z	B	C	T	C	C	S	Y	Q	Y	V
S	L	A	R	A	N	J	A	H	P	E	C	Q	Z	Y	D	K	R
D	P	E	G	S	B	K	K	T	I	C	J	E	B	F	K	T	E



TOMATE

CENOURA

BETERRABA

BATATA

ERVILHAS

MILHO



REPOLHO

ALFACE

ACELGA

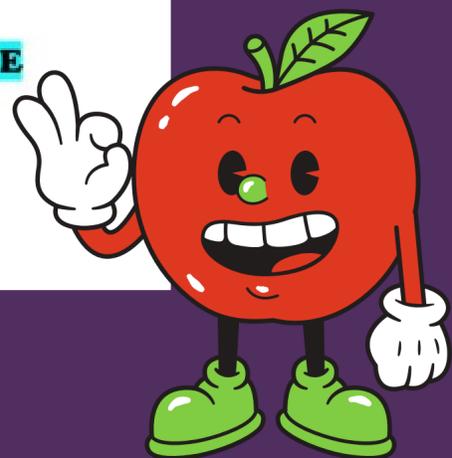
BRÓCOLIS

COUVE

LEGUMES

VERDURAS

FRUTAS





PAIS E RESPONSÁVEIS.

Esse espaço aqui é para você pai, mãe ou responsável anotar a evolução dos hábitos saudáveis que toda a família, inclusive a criança. Escreva aquele alimento que vocês não comiam mais que agora gostam ou aquele que experimentaram mais não gostaram, as brincadeiras novas... Enfim tudo aquilo que mudou para melhor!!



AGRADECIMENTOS

Esse trabalho tem o intuito de ajudar crianças, pais e responsáveis a desenvolverem uma alimentação e hábitos mais saudáveis.

Somos gratas por poder contribuir com essas informações para o conhecimento de outras pessoas.

Gostaríamos de agradecer em especial as professoras: Edmara Roque, Gabriela Lima e Marcela Nunes.

Referências bibliográficas

Alimentos in natura, processados e ultraprocessados: entenda a diferença. Disponível

em: <https://www.revistasuplementacao.com.br/materias/detalhes/5445-alimentos-in-natura-processados-e-ultraprocessados-entenda-a-diferenca.html>

Alimentos in natura, processados e ultraprocessados. Disponível em: <<https://marcelaferrao.com.br/blog/alimentos-in-natura-processados>>

Arroz soltinho: como fazer? Disponível em: <

<https://marcelaferrao.com.br/blog/alimentos-in-natura-processados>>

Feijão: confira as vantagens e desvantagens dessa leguminosa!

Disponível em: < <https://marcelaferrao.com.br/blog/alimentos-in-natura-processados>>

16 benefícios do leite. Disponível em: <

<http://www.camby.com.br/leitura/16-beneficios-do-leite>>

Saiba como identificar alimentos processados e ultraprocessados.

Disponível em: < <https://fmnews.com.br/2018/08/23/saiba-como-identificar-alimentos-processados-e-ultraprocessados/>>

Alimentos processados - o que são - exemplos e pelo o que substituir

.Disponível em: < <https://www.manipulae.com.br/artigos/alimentos-processados>>

O perigo dos alimentos ultraprocessados. Disponível em: <

<https://www.karolinemedeiros.com.br/os-perigos-dos-alimentos-ultraprocessados/>>

Você sabe o que são alimentos ultraprocessados. Disponível em: <

<https://www.karolinemedeiros.com.br/os-perigos-dos-alimentos-ultraprocessados/>>

PIRÂMIDE ALIMENTAR. Disponível em:

<<https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>>

A DIVISÃO DO PRATO PRINCIPAL (NUTRIÇÃO COM CORAÇÃO).

Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/629378116659213674/>>

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>

CAFÉ DA MANHÃ MAIS GOSTOSO E SAUDÁVEL. Disponível em:

<<https://www.unimedvtrp.com.br/cafe-da-manha-mais-gostoso-e-saudavel/>>

COMO FAZER UMA VITAMINA DE ABACATE CREMOSA E

NUTRITIVA. Disponível em: <dicasdemulher.com.br/vitamina-de-abacate/>

TORTAS DE FRUTAS. Disponível em:

<<https://radiocacanjure.com.br/torta-de-frutas-2/>>

Referências bibliográficas

De onde vem o açúcar? <https://youtu.be/IZ8hoNdKJBg>

De onde vem os ovos? <https://youtu.be/xanLpqz8Mjg>

Frutas para colorir e imprimir - google

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

[q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

[cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyB](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

[QgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeA](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

[WkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

[img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&cli-](https://www.google.com/search?q=frutas+para+colorir+e+imprimir&tbm=isch&ved=2ahUKEwiA6-2Qs_TwAhUjBtQKHf8PAjsQ2-cCegQIABAC&oq=frutas+&gs_lcp=ChJtb2JpbGUtZ3dzLXdpei1pbWcQARgBMgQIlxAnMgQIlxAnMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDOgIIAFDvpQNY7bADYK3oA2gAcAB4AIABmAGIAeAWkgEEMS4yMpgBAKABAcABAQ&sclient=mobile-gws-wiz-img&ei=uxa1YMChEqOM0Ab_n4jYAw&bih=388&biw=393&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv#imgsrc=wyTy3688i80UCM)

Frutas tropicais para colorir - google

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

[q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

[rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

[hxwpW92voG-](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

[IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahU](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

[KEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&bi](https://www.google.com/search?q=frutas+tropicais+para+colorir&client=ms-android-xiaomi-rev1&prmd=isnv&sxsrf=ALeKk02Gr33BVP42jnch-hxwpW92voG-IA:1622242509088&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUhPmjvO3wAhVXGbkGHTnrApsQ_AUoAXoECAIQAAQ&biw=393&bih=388#imgsrc=iH0F33-li0Z4QM&imgdii=eg5KRxtjxF7udM)

Receita de pão colorido

[https://www.google.com/amp/s/revistacrescer.globo.com/amp/](https://www.google.com/amp/s/revistacrescer.globo.com/amp/Colunistas/Tammy-Achkar-Primeiras-Colheradas/noticia/2018/05/pao-colorido.html)

[Colunistas/Tammy-Achkar-Primeiras-](https://www.google.com/amp/s/revistacrescer.globo.com/amp/Colunistas/Tammy-Achkar-Primeiras-Colheradas/noticia/2018/05/pao-colorido.html)

Comida criativa: 13 ideias para o seu filho comer melhor:

[https://www.mamaepratica.com.br/2017/08/08/comida-criativa-](https://www.mamaepratica.com.br/2017/08/08/comida-criativa-para-estimular-seu-filho-comer-melhor/)

[para-estimular-seu-filho-comer-melhor/](https://www.mamaepratica.com.br/2017/08/08/comida-criativa-para-estimular-seu-filho-comer-melhor/)

Imagens retiradas do Google imagens