



CURSO VIVENCIAL DE NUTRIÇÃO



“MOVIMENTO PASSANDO O BRASIL A LIMPO”



MEUS AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter me dado saúde, coragem e força para enfrentar tantas descrenças, perseguições e animosidades, até chegar neste momento glorioso de ver triunfar um projeto que nasceu dentro do meu coração no dia 07/07/90.

O motivo, que na época me inspirou a criar este projeto, até mesmo perdeu sua importância, ou na verdade, nunca teve mesmo qualquer importância, pois existem pessoas que passam por nossa vida apenas para nos mostrar novos caminhos que talvez jamais iríamos encontrar sozinhos. Eu, particularmente, prefiro vê-las como anjos enviados por Deus para nos mostrar algo muito melhor e maior.

Quero agradecer também o meu primeiro grupo de estudos, composto pelas pessoas que tenho a honra de relacionar, pois, sem elas, o projeto sequer teria iniciado: Dra. Ester de Fátima Corticeiro; Pastor Wilson A. Lima; Dr. Jorge do Nascimento; Dra. Marise Moreno Romero; Benedito José Maciel dos Santos; Dra. Sandra Soares; Evandite Soares de Oliveira Domingues; João Carlos Marchini; Rita de Cássia Zocatelli; Dr. Estefan Vogel Filho; Dra. Angelina Bernardina Aguiar Nascimento.

Rendo aqui, as minhas sinceras homenagens, estejam onde estiverem, e saibam que foram, são, e sempre serão integrantes desta revolução cultural e de cidadania que continua tendo os mesmos objetivos iniciais por nós criados, ou seja, “tornar o homem, bom filho, bom marido, bom pai e um bom profissional e a mulher, boa filha, boa esposa, boa mãe e uma boa profissional”.

Sou sabedor que cada um dos participantes deixou sua parcela de colaboração, e como já dizíamos na época, este era um projeto futurista, com previsão de ser concluído em no mínimo 100 (cem) anos.

O tempo foi generoso para com nossos anseios, e com 28 (vinte e oito) anos, graças a uma nova e fantástica equipe de profissionais de altíssimo nível que já estão referendados neste material, tornamos possível no ano de 2019, aquele, que para nós, era apenas um sonho, e agora podemos considerar uma grande realização.

Mais uma vez, obrigado Senhor por todas as minhas conquistas, pois sem as suas bênçãos eu não poderia alcançá-las. Quero agradecer também por todas as pessoas que o Senhor me enviou, e que me ensinaram muito no decorrer desta grande jornada.

Agradeço por ter abençoado os meus ouvidos, para que eu pudesse ouvir tudo aquilo que foi importante na construção deste trabalho, e a minha boca, para que eu pudesse falar palavras de conforto e otimismo, para que a vida de muitas pessoas pudesse se encher de esperança e entusiasmo durante a implantação destes trabalhos sociais.

Jomateleno dos Santos Teixeira
Idealizador do projeto de Cursos Vivenciais

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”	5
MISSÃO DO ELO SOCIAL.....	5
APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL	6
OBJETIVO DO CURSO	7
OBJETIVO ESPECÍFICO.....	8
MÓDULO 1.....	8
1.1.NUTRIÇÃO	8
2. A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO	8
3. O QUE SÃO ALIMENTOS	9
4. O QUE SÃO NUTRIENTES	9
5. O QUE É CALORIA	9
6. PIRÂMIDE ALIMENTAR	10
7. O QUE SÃO MACRONUTRIENTES.....	11
7.1. CARBOIDRATOS	11
7.2. GORDURAS E O COLESTEROL.....	11
7.3. PROTEÍNAS	13
8. O QUE SÃO MICRONUTRIENTES.....	13
8.1. VITAMINAS.....	13
8.2. MINERAIS.....	14
9. FIBRAS	15
9.1. FIBRAS SOLÚVEIS	15
9.2. FIBRAS INSOLÚVEIS.....	15
10. A ÁGUA: IMPORTÂNCIA E FUNÇÕES	16
10.1. FUNÇÕES DA ÁGUA.....	16
10.2. RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO DE ÁGUA	17
ATIVIDADES MÓDULO 1.....	18
MÓDULO 2.....	18
1. SEGURANÇA ALIMENTAR	19
2. ALIMENTAÇÃO SEGURA	19
3. O QUE SÃO MICRÓBIOS?	19

4.ONDE ESTÃO PRESENTES OS MICRÓBIOS?	20
4.1.QUANDO OS MICRÓBIOS SE MULTIPLICAM NOS ALIMENTOS.....	20
4.2. DESINFETANDO OS ALIMENTOS.....	21
5. CUIDADOS PESSOAIS QUE DEVEMOS TER QUANDO MANIPULAMOS ALIMENTOS.....	21
6. PROCEDIMENTO PARA DESINFECÇÃO DE HORTIFRUTIGRANJEIROS.....	22
7. AS CINCO CHAVES DE UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA.....	23
8. LIXO NO LIXO	24
8.1. RECICLAGEM	24
8.2. LIXO ORGÂNICO	25
8.3. LIXO INORGÂNICO	26
9. ATIVIDADES MÓDULO 2.....	26
MÓDULO 3.....	28
1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FASES DA VIDA	28
2. ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA.....	29
2.1. DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS.....	30
3. ADOLESCÊNCIA (10 E 19 ANOS).....	33
3.1. PROBLEMAS DE SAÚDE EM JOVENS SÃO RESULTADO DA MÁ ALIMENTAÇÃO	35
3.2. AQUI VÃO 10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO IDEAL NA ADOLESCÊNCIA:	35
4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FASE ADULTA	37
4.1. DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADULTOS	39
5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE	41
5.1. PIRÂMIDE ALIMENTAR PARA IDOSOS	42
5.2. ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE.....	44
5.3. PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE	45
ATIVIDADES MÓDULO 3.....	46
MÓDULO 4.....	47
1. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.....	47
2. COMO EVITAR O DESPERDÍCIO.....	48
3. COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS.....	48
4. RECEITINHAS PRÁTICAS E DELICIOSAS.....	49
4.1. COM CASCAS DE BANANA:.....	49

4.1.1. BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA	49
4.1.2. PÃO DE CASCA DE BANANA	50
4.1.3. BOLO DE CASCA DE BANANA.....	50
4.2. COM CASCAS DE OUTRAS FRUTAS	51
4.2.1. SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM CAPIM CIDREIRA	51
4.2.2. DOCE DE CASCA DE LARANJA.....	52
4.2.3. COMPOTA DE MAMÃO ENROLADINHO COM CASCA	53
4.2.4. GELEIA DE CASCA DE MELÃO.....	53
4.2.5. SORVETE DE MANGA COM CASCA.....	54
4.3. COM CASCAS DE LEGUMES E VERDURAS:	55
4.3.1. RISOTO DE CASCA DE ABÓBORA.....	55
4.3.2. ASSADO DE CASCA DE CHUCHU	55
4.3.3. TIRA-GOSTO DE CASCA DE BATATA	56
4.4. COM TALOS OU FOLHAS DE LEGUMES E VERDURAS:.....	57
4.4.1. PASTEL ASSADO DE TALOS DE AGRIÃO.....	57
4.4.2. CREME DE FOLHA DE COUVE-FLOR	57
4.4.3. MACARRÃO COM RAMAS DE CENOURA	58
4.4.4. BOLINHOS DE TALOS E FOLHAS.....	59
ATIVIDADES MÓDULO 4.....	59
AGRADECIMENTO	61
ANEXOS.....	62
EQUIPE TÉCNICA.....	65
REFERÊNCIAS	66

APRESENTAÇÃO

“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”

Permitir a todos, independentemente de idade, grau de escolaridade ou origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhes proporciona.

É muito comum no dia a dia vermos pessoas perderem tudo o que tem ou que poderiam ter tido por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível, termos sob o mesmo teto durante nossa criação, dentre nossos familiares, treze profissionais de áreas diferentes para nos transmitir experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que por virem de famílias humildes, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhes deu, por não ter os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fatos que também, muitas vezes os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não tem também, equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Estes problemas afetam ambos os sexos e todas as idades, porém nunca é tarde para se aprender, e infelizmente, a vida, às vezes, não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através destes cursos, damos aos participantes, conhecimentos básicos de treze matérias, melhor preparando-os a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa, sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais e assim, entendemos que os cursos poderão fazer toda a diferença e possibilitar uma vida mais feliz.

MISSÃO DO ELO SOCIAL

Somos uma Organização Não Governamental (ONG), de iniciativa privada, com atividades voltadas a combater a desigualdade social e amenizar a criminalidade, atuando também no combate a corrupção, omissão e inoperância de nossos órgãos fiscalizadores. Oferecemos suporte de cidadania, independentemente de quem seja o cidadão, pois entendemos não existir governo ruim para povo politicamente organizado.

Preparamos através de cursos específicos os membros integrantes de nossas diretorias e também ministramos cursos e treinamentos para e capacitação e aperfeiçoamento de líderes comunitários.

Não aceitamos verbas públicas para manter nossos objetivos sociais, já que entendemos ser praticamente impossível manter independência do governo, combatendo a corrupção, omissão e negligência, tendo as atividades custeadas pelo mesmo. Apresentar de forma inovadora, soluções para problemas sociais até então insolúveis politicamente. Socializar as crianças e os jovens para que no futuro não tenhamos que ressocializar os adultos.

APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL

O Elo Social visa, no geral, implantar um modelo padrão de comportamento em nosso país, substituindo tudo que não funcionou no passado e não funciona no presente, com técnicas vivenciais e profissionalizantes que hoje fazem sucesso no resto do mundo.

O Brasil não é mais o País do Futuro como se falava há muitos anos, é o país do presente e o presente é agora.

Vamos “Passar o Brasil a Limpo” já... pois este é o nosso lema.

Se podemos, por que não fazemos? Porque não nos espelhamos nos melhores, ao invés de ficarmos o tempo todo nos reportando aos piores?

Ser melhor não é mérito para ninguém, o mérito está em caminhar em direção ao melhor *“O mal sempre teve e sempre terá mais força do que o bem, só não tem mais é resultados” (Dr. Leno 18/03/1993).*

O Elo Social foi idealizado pelo Dr. Leno dos Santos Teixeira em 27 de fevereiro de 1993, resultado da reunião de um grupo formado por Médicos, Psicólogos, Economistas, Advogados, Oficiais do Corpo de Bombeiros, Esteticistas, Nutricionistas, Teólogos, Sexólogos, Administradores e Empresários.

A partir de então, através de reuniões semanais, passou a desenvolver o perfil do projeto, que inicialmente enveredou pelo campo vivencial, basicamente enfocando a queda alarmante da qualidade do ser humano e a falência da família como um todo. Desta forma, priorizou seus objetivos na transformação: “o homem em um bom filho, bom marido e bom pai; e a mulher em boa filha, boa esposa e boa mãe”. Desta feita, todas as forças do projeto estavam voltadas para a área vivencial.

Com a evolução do trabalho, constatou-se a necessidade de desenvolver, além das técnicas vivenciais, um trabalho voltado ao resgate da cidadania, despido de pretensões políticas partidárias e assim, criando-se o curso de AMS – Agente do Mérito Social.

“Para que o mal triunfe, basta que os homens bons cruzem os braços” (Edmund Burke).

OBJETIVO DO CURSO

O objetivo deste curso é levar informações ao público alvo para que todos possam fazer escolhas mais assertivas para suas vidas, trazendo luz às suas consciências, e para um bem-estar melhor.

O conhecimento e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para nos tornarmos pessoas melhores e para não cairmos nas emboscadas da vida.

A vida nos oferece muitas oportunidades e precisamos estar atentos, de olhos bem abertos para desfrutarmos dela com responsabilidade, respeito, amor, carinho, cumplicidade, lealdade e saúde.

As oportunidades são para todos, porém, somente alguns tem discernimento para ver e ouvir, e assim, acordar para aproveitá-las.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Ter boas práticas de higiene relacionadas a alimentação é fator fundamental para evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados e também uma visão de uma vida saudável. Por isso, o Curso Segurança Alimentar e Nutricional visa uma melhor compreensão da importância de uma alimentação saudável e como manter a saúde

MÓDULO 1

1.1. NUTRIÇÃO

A ciência da nutrição estuda os alimentos e a maneira pela qual nosso corpo os utiliza. Os nutrientes podem ser categorizados em macronutrientes, proteínas, carboidratos e gorduras, e micronutrientes, vitaminas e minerais, os quais são essenciais para o funcionamento adequado e, portanto, para um estado ótimo de saúde.

2. A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Figura 1 - Alimentação Saudável



Fonte: DIARIO ONLINE, 2018.

A boa alimentação deve fazer parte da nossa rotina porque pode auxiliar na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, no desempenho da atividade física esportiva, no controle do peso corporal, nos estados de alergias e

intolerâncias alimentares e na redução de fatores de risco para doenças crônicas. Alimentação também é parte importante do tratamento de doenças como hipertensão, diabetes, dislipidemias, cardiopatias, doenças renais, anorexia, etc.

3. O QUE SÃO ALIMENTOS

Figura 2 - Alimentos saudáveis



Fonte: NATUCLIN, 2018.

É toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução.

4. O QUE SÃO NUTRIENTES

São todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.

5. O QUE É CALORIA

A caloria é a unidade de calor usada na Nutrição. Esta unidade de calor é a medida de energia liberada a partir da “queima” (digestão) do alimento e que é então utilizada pelo corpo. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de energia (caloria).

Figura 3 - Alimentos e energia

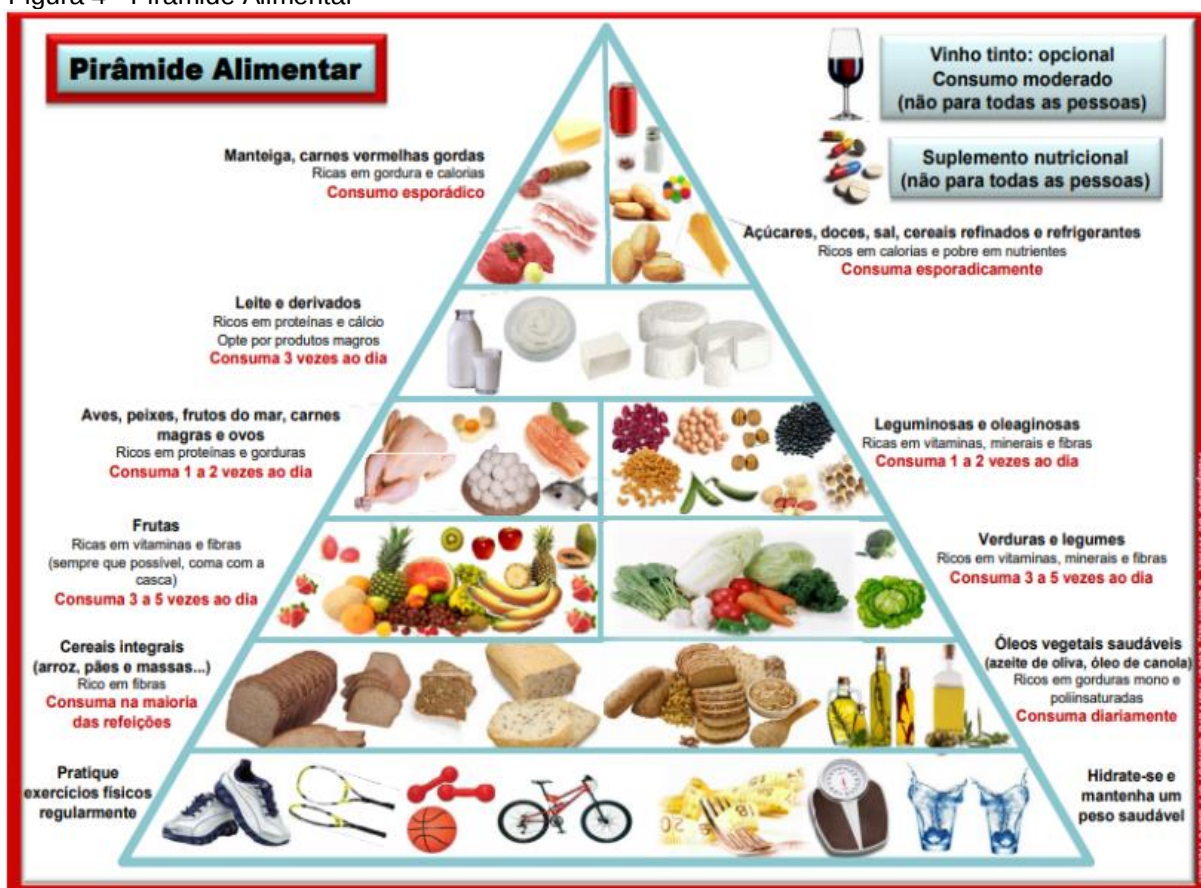


Fonte: TUA SAÚDE, 2018.

6. PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que possibilita que a população se informe sobre como obter uma alimentação saudável.

Figura 4 - Pirâmide Alimentar



Fonte: CEEP, 2018

7. O QUE SÃO MACRONUTRIENTES

Os macronutrientes são os nutrientes dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos. São especificamente os carboidratos, as gorduras e as proteínas.

7.1. CARBOIDRATOS

Figura 5- Carboidratos



Fonte: MELHORCOMSAUDE, 2018

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo.

Os carboidratos podem ser simples ou complexos.

Carboidratos Simples – são facilmente absorvidos pelo organismo

Ex.: Mel, açúcares, leite, doces

Carboidratos Complexos – são absorvidos mais lentamente pelo organismo.

Ex.: Arroz integral, aveia, pão integral, batata doce, massas integrais

7.2. GORDURAS E O COLESTEROL

Figura 6 - Gorduras



Fonte: ALELO, 2014

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, ajudar na absorção de algumas vitaminas (A, D, E e K) e produzir uma sensação de saciedade depois das refeições.

As gorduras podem ser tanto de origem animal quanto vegetal. As de origem animal geralmente são sólidas à temperatura ambiente e as de origem vegetal são líquidas.

Existem dois tipos de colesterol, o “bom” e o “ruim”, embora esses não sejam os termos mais apropriados. O colesterol “ruim”, chamado LDL, é aquele que se acumula no sangue. O “bom”, chamado HDL, é responsável por retirar o colesterol “ruim” do sangue e levá-lo até o fígado para ser destruído.

Figura 7 - Colesterol



Fonte: METROPOLI, 2018.

7.3. PROTEÍNAS

Figura 8 - Proteínas



Fonte: DIABETES, 2014

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo.

O excesso de consumo de proteína pode causar prejuízos, como a sobrecarga de trabalho no fígado e nos rins, aumento da excreção de cálcio e de outros minerais.

8. O QUE SÃO MICRONUTRIENTES

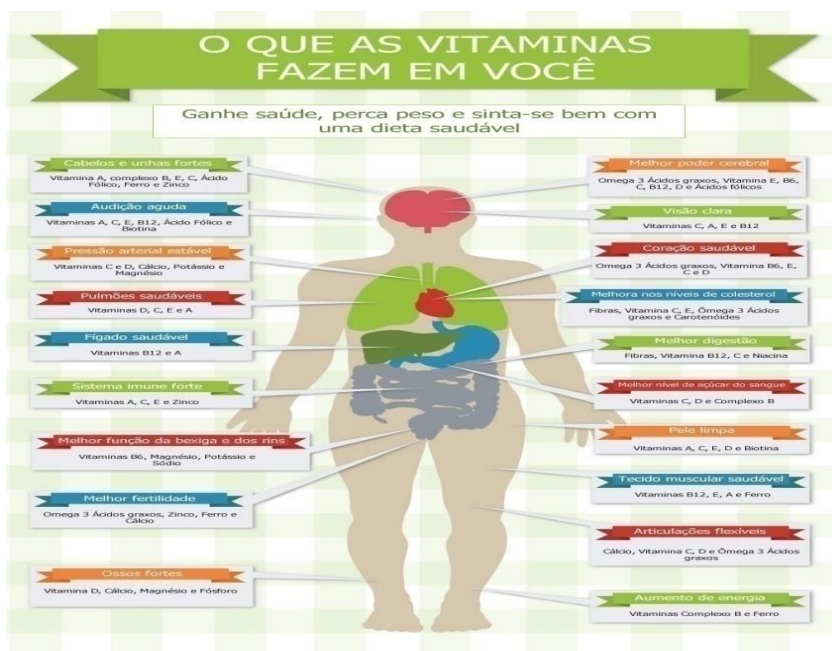
São nutrientes necessários para a manutenção do organismo, embora sejam requeridos em pequenas quantidades, de miligramas a microgramas. Por serem nutrientes essenciais, devem estar presentes na alimentação diariamente.

Existem dois tipos de micronutrientes: as vitaminas e os minerais.

8.1. VITAMINAS

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo.

Figura 9 - Vitaminas



Fonte: OPAS, 2016.

8.2. MINERAIS

São nutrientes chamados elementos minerais porque possuem funções reguladoras e de sustentação comprovadas no corpo humano e metabolismo.

Quadro 1- Minerais

Mineral	Exemplo de função no organismo	Exemplos de fontes de obtenção
Cálcio	Participa da formação e constituição do tecido ósseo	Leite, brócolis, espinafre
Fósforo	Participa do metabolismo das células	Ovos, salmão
Magnésio	Auxilia no mecanismo de relaxamento muscular	Aveia, amêndoas, amendoim
Manganês	Participa do metabolismo ou transformação dos carboidratos	Abacaxi, batata-doce
Zinco	Participa da produção de proteínas	Carne de porco, iogurte de fruta
Potássio	Atua no mecanismo de contração muscular	Banana, tomate, laranja
Sódio	Regula a quantidade de líquidos no organismo	Salsicha, presunto, cenoura

Fonte: MUNDOEDUCAÇÃO, 2019

9. FIBRAS

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos, são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na sensação de fome passa mais rápido e a sensação de saciedade dura mais tempo, diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções.

Figura 10 – Fibras



9.1. FIBRAS SOLÚVEIS

As fibras solúveis possuem capacidade de se dissolverem em água e são encontradas em legumes (cenoura, abobrinha), frutas (maçã, banana), cevada, leguminosas (lentilha, feijão), aveia e farelo de aveia.

9.2. FIBRAS INSOLÚVEIS

Essas fibras aceleram o trânsito intestinal e aumentam o volume do bolo fecal. Além disso, podem prevenir a doença diverticular e a constipação. Também aumentam a sensação de saciedade e com isso podem contribuir para a perda de peso.

Exemplos: Trigo integral, verduras, farelo de trigo e milho, e vegetais como couve-flor, vagens e cascas de vegetais são exemplos de fontes de fibras insolúveis.

10. A ÁGUA: IMPORTÂNCIA E FUNÇÕES

Figura 11 - Água



Fonte: WEBMD, 2019

Para se ter uma ideia da importância da água para o nosso organismo, basta uma informação: a água é a responsável por cerca de 75% do nosso peso corporal, possui inúmeras funções essenciais para o nosso organismo.

10.1. FUNÇÕES DA ÁGUA

Confira algumas das funções:

- ✓ A água é o principal solvente do organismo, possibilitando a ocorrência das reações químicas;
- ✓ É pela água que são transportados os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;
- ✓ É essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias;
- ✓ Atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;
- ✓ Auxilia na regulação da temperatura corporal;
- ✓ É necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;
- ✓ Mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

É por essas e outras razões que a água é tão importante para nós.

Todos os alimentos contêm água, uns mais, outros menos. As melhores fontes de água são: a própria água, que deve ser tratada adequadamente; os alimentos líquidos, como leite, sucos e bebidas, e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carnes.

Figura 12 - Quantidade de água no nosso



Fonte: OCONTORNODEBH, 2017

10.2. RECOMENDAÇÃO DE INGESTÃO DE ÁGUA

Ingerir água de qualidade de modo adequado é um compromisso que deve ser levado a sério por todas as pessoas.

A recomendação geral pela OMS (Organização Mundial de Saúde) é de oito copos de água por dia.

Embora existam médias de consumo diário que afirmem que homens precisam de cerca de 2,5 litros e mulheres 2 litros de água diariamente, há um cálculo exato de quanto cada pessoa precisa ingerir desse precioso líquido todos os dias.

Trata-se de um cálculo simples que deve ser fornecido por profissionais de saúde para seus pacientes.

O cálculo é dado pela seguinte fórmula matemática e vale para ambos os sexos: $35 \text{ ml} \times \text{peso corporal (em kg)}$

Exemplo: Uma pessoa que pese 75 kg. Então multiplicamos pelos 35 ml e temos 2, 625 ml – o que representaria 2,6 litros diariamente.

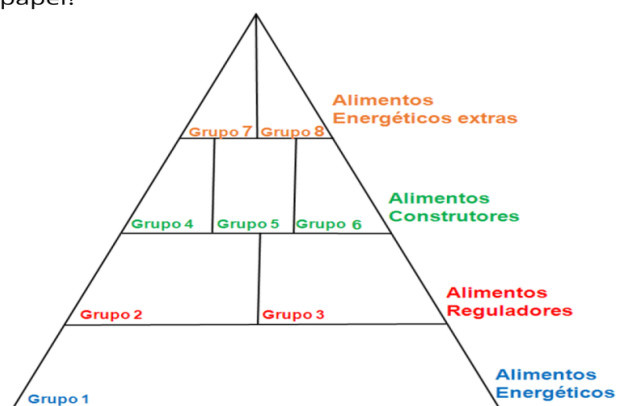
ATIVIDADES:

1 – Faça o seu cálculo de recomendação de ingestão de água.

2 – Complete a Pirâmide Alimentar:

Mão na massa!

Partindo das nossas descobertas, vamos organizar os alimentos listados nas tiras de papel?



Fonte: NOVA ESCOLA.

3 – Descreva quais os nutrientes que você consome no seu almoço.

O que é carboidrato no seu prato:

O que é proteína no seu prato:

O que é gordura no seu prato:

MÓDULO 2

1. SEGURANÇA ALIMENTAR

É fundamental ter uma alimentação com segurança, evitando a ocorrência de acidentes e a contaminação dos alimentos que podem levar à transmissão de doenças para você e sua família.

Tem como objetivo ajudá-lo (a) a preparar os alimentos e as refeições com maior qualidade nutricional e microbiológica, de forma saudável e segura para o consumo.

2. ALIMENTAÇÃO SEGURA

Significa:

- ✓ Garantir acesso ao alimento em quantidade e qualidade;
- ✓ Aproveitar ao máximo os nutrientes;
- ✓ Preparar alimentos de forma que não ofereçam perigo à saúde.

Figura 13 - Alimentação segura

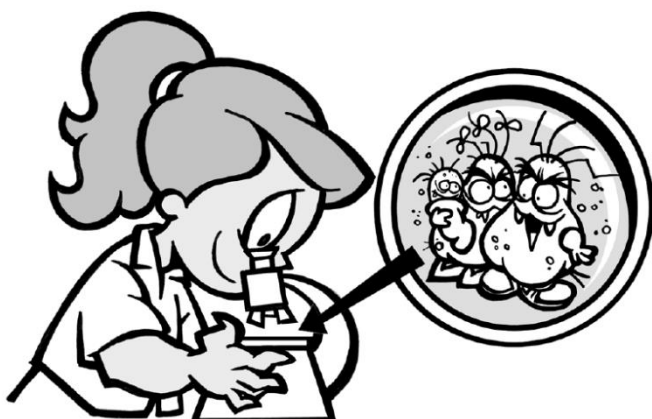


Fonte: SAUDENACOMUNIDADE, 2015.

3. O QUE SÃO MICRÓBIOS?

Os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles também são conhecidos como microrganismos.

Figura 14 - Micróbios

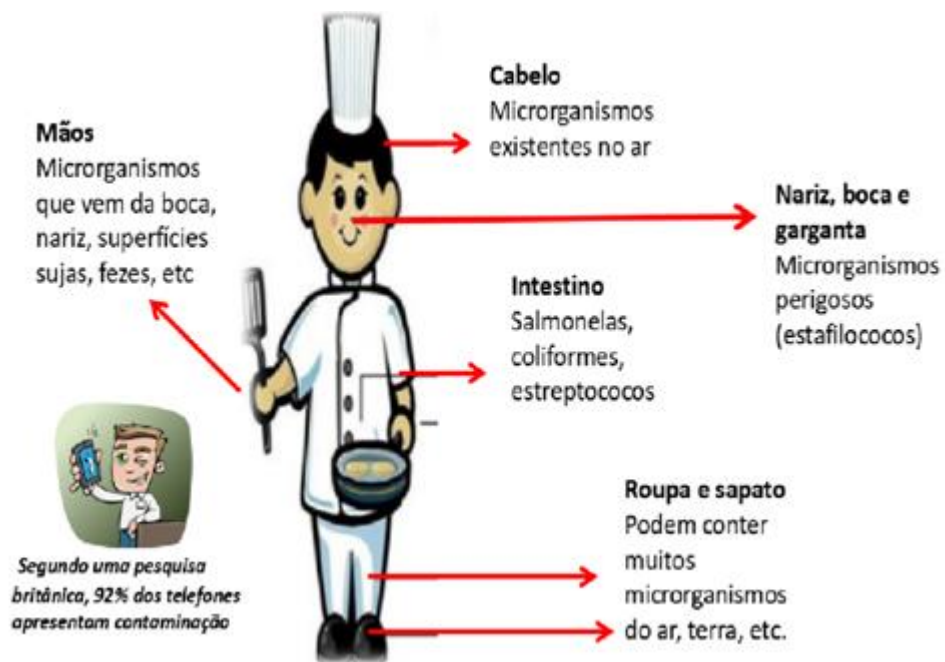


Fonte: SESC, 2003.

VOCÊ SABIA que há mais micróbios em uma mão suja do que pessoas em todo o planeta?

4. ONDE ESTÃO PRESENTES OS MICRÓBIOS?

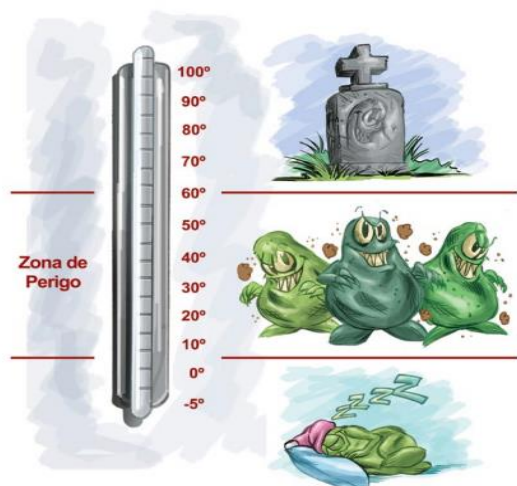
Figura 15 - Onde os micróbios se encontram



Fonte: COOKSSOLUTIONS, 2009.

4.1. QUANDO OS MICRÓBIOS SE MULTIPLICAM NOS ALIMENTOS

Figura 16 - Micróbios



Fonte: COOKSSOLUTIONS, 2009.

Os micróbios multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de nutrientes, umidade e temperatura.

4.2. DESINFETANDO OS ALIMENTOS

Utilizando cloro ou hipoclorito

Ex. Água sanitária de uso geral = cada 1 litro de água - 1 colher de sopa de água sanitária de uso geral

- Não utilizar utensílios de madeira, esponja de aço e panos de tecido.
- Mantendo sempre a higiene pessoal e ambiental.

5. CUIDADOS PESSOAIS QUE DEVEMOS TER QUANDO MANIPULAMOS ALIMENTOS

- Lavar sempre as mãos a cada troca de tarefa;
- Manter as unhas aparadas e sem esmalte;
- Prender sempre os cabelos e usar touca;
- Não usar bijuterias (anel, alianças, brincos, etc.);
- Usar sempre um avental limpo sobre a roupa;
- Não enxugar o suor com toalhas usadas na cozinha;
- Não experimentar a comida com as mãos ou dedos;

- Não provar os alimentos com talheres que irão ser devolvidos na panela;
- Não falar sobre os alimentos, espirrar, tossir, fumar ou assobiar;
- Nunca manipular alimentos com ferimentos expostos, usar sempre um curativo.

Figura 17 - Higiene



Fonte: UFF, 2006

Figura 18 - Certo ou errado na higiene



Fonte: RESOLUÇÃO-RDC Nº 216/2004.

6. PROCEDIMENTO PARA DESINFECÇÃO DE HORTIFRUTIGRANJEIROS

- 1- Desfolhar as verduras, folha por folha, retirando as partes estragadas e danificadas;
- 2 - Lavar as folhas, frutas e legumes um a um, em água potável;
- 3 - Desinfetar, imergindo durante 15 minutos, em solução clorada;

4- Enxaguar imergindo em água potável, sendo que para os folhosos sugere-se imergir em solução clorada, por no mínimo 5 minutos;

5- Escorrer os resíduos

6 - Cortar, picar, descascar, cozinhar de acordo com o planejado.

Figura 19 - Vegetais



Fonte: SAUDENACOMUNIDADE, 2015

O vinagre não desinfeta as hortaliças, para desinfecção utilizar a SOLUÇÃO CLORADA.

Hoje em dia nos supermercados na sessão de hortifrutigranjeiros pode-se encontrar embalagens de hipoclorito, para desinfecção dos hortifrutigranjeiros.

7. AS CINCO CHAVES DE UMA ALIMENTAÇÃO SEGURA

Figura 20 - Alimentação



Fonte: APN, 2015.

8. LIXO NO LIXO

O lixo, além de atrair insetos e outros animais para a área de preparo dos alimentos, é um meio ideal para a multiplicação de micróbios prejudiciais à saúde.

8.1. RECICLAGEM

Reciclar significa transformar objetos usados em novos produtos para o consumo. Essa necessidade foi despertada a partir do momento em que se verificaram os benefícios que essa atitude traz para o planeta Terra. Contribui para a diminuição significativa da poluição do solo, da água e do ar.

Figura 21 - Material reciclável



Fonte: CTES, 2017

8.2. LIXO ORGÂNICO

O lixo orgânico é caracterizado como qualquer resíduo de origem biológica. Para ficar mais claro, é aquele lixo proveniente de algo vivo, como sementes, restos de comidas, cascas de ovos, borra de café e até ossos.

Figura 22 - Lixo orgânico



Fonte: IMGROWER, 2016.

8.3. LIXO INORGÂNICO

O lixo inorgânico, como o próprio nome diz, é aquele que não tem origem biológica. Normalmente é algum resíduo de um produto industrial, criado com a intervenção da mão humana.

Figura 23 - Lixo Inorgânico



Fonte: RECICLAGEM, 2019.

9. ATIVIDADES:

1 - Descreva 7 erros na imagem abaixo com o conhecimento adquirido sobre segurança alimentar.

Figura 24 - Erros na cozinha



Fonte: QUALIDADE NOS ALIMENTOS, 2016

2 - Quais são as cinco chaves de uma alimentação segura?

3 - Encontre no caça palavras somente alimentos que devem passar pela desinfecção (higienização adequada).

Figura 25 - Caça palavras

Sopa de Letras de Alimentos

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

ARROZ OVOS
 AVEIA PEPINO
 BATATA PORCO
 BETERRABA QUEIJO
 CEBOLA TOMATE
 CENOURA VITELA
 COUVE
 ERVILHA
 ESPINAFRE
 FAVA
 IOGURTE
 LEITE
 LENTILHA
 MILHO
 NABO

Fonte: CAMOCIM, 2015

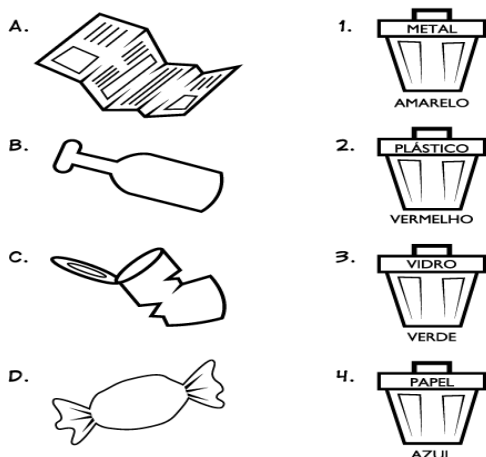
4-Relacione as colunas:

Figura 26 - Relacione as Colunas

RELACIONE

-Instruções:

Ligue cada produto reciclável com sua cor correspondente nas latas de lixo.

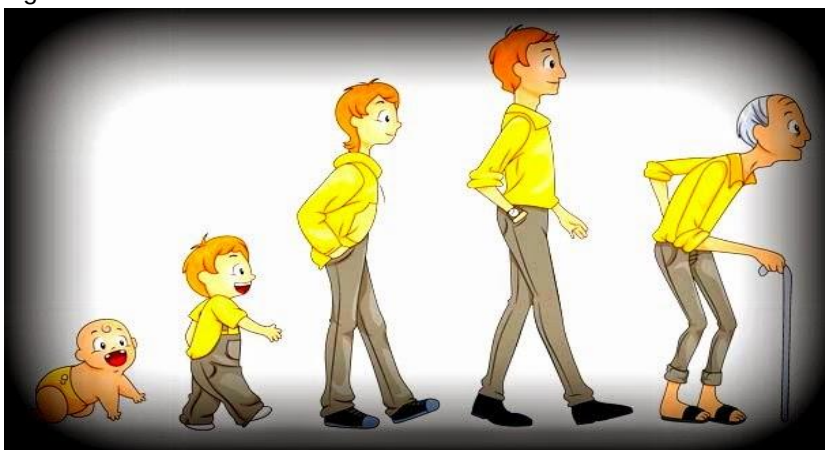


Fonte: PINTEREST, 2019

MÓDULO 3

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FASES DA VIDA

Figura 27 - Fases da vida



Fonte: ATIVIDADES PARA A EJ, 2014.

Hábitos alimentares saudáveis devem estar inseridos no cotidiano das pessoas como um momento agradável e de socialização. Deve-se dar preferência a alimentos mais nutritivos, em quantidades suficientes, de maneira a promover saúde e prevenir doenças.

2. ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA

Somente o leite materno, nos primeiros seis meses de vida, é suficiente para garantir uma alimentação completa. A partir dessa idade é preciso diversificar os alimentos, fornecendo todos os nutrientes que serão utilizados no metabolismo alimentar.

A partir dos seis meses o bebê está pronto para receber, de forma lenta e em pequenas porções, alimentos complementares: papas de legumes, verduras, carnes e cereais; papas de frutas; água e sucos de frutas. Mas o leite materno deve continuar até o segundo ano de vida do bebê.

Entre 1 e 6 anos, é a fase muito importante para formação do hábito alimentar, pois a criança já consome a mesma alimentação da família. A alimentação deve ser distribuída em 5 ou 6 refeições (café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). As refeições devem ser oferecidas em pequenas porções e ter uma preocupação maior com a qualidade, para evitar carências nutricionais. Alguns nutrientes são fundamentais para crianças de 1 a 6 anos, como:

Ferro: carne vermelha e gema de ovo;

Cálcio: leite, queijos, iogurte e vegetais verde escuros;

Zinco: carne vermelha;

Vitamina A: cenoura, beterraba e mamão;

Vitamina D: carnes em geral e peixes.

Entre 6 e 10 anos é a fase caracterizada por maior atividade física, ritmo de crescimento mais lento em relação à altura, mas com predomínio do ganho de peso.

Resumidamente, as diretrizes gerais para alimentação nesta fase são:

Ingestão de nutrientes em quantidade e qualidade adequadas ao crescimento e desenvolvimento desta faixa etária.

Alimentação variada, que inclua todos os grupos alimentares (grãos, frutas, hortaliças, leite e derivados e carnes).

Consumo moderado de gorduras, sal e açúcar.

Controle do ganho excessivo de peso, com a adequação do consumo de alimentos e desenvolvimento de atividade física regular.

A falta ou o excesso de alimentos, na infância, podem causar doenças nutricionais como desnutrição, anemia, raquitismo, hipovitaminoses e obesidade.

Importante ressaltar, que a obesidade infantil é uma doença de consequências graves, podendo causar problemas na coluna e nas articulações; diabetes ao atingir a idade adulta; e, ainda, interferir na autoestima da criança. Além do que, o consumo exagerado de refrigerantes, balas, doces e frituras causa acúmulo de sal, gordura e açúcar no organismo e pode ser responsável por colesterol alto, mau rendimento escolar e maior risco de contrair doenças.

Figura 28 - infância



Fonte: NEC, 2017.

Crianças maiores de 2 anos de idade:

A partir dos dois anos de idade, a alimentação da criança torna-se mais parecida com a da família.

- ✓ Pré-escolar: Nessa fase, a criança ainda está formando seus hábitos alimentares e ela deve ser estimulada a participar do ato de alimentar-se.
- ✓ Escolar: Como a criança está em fase de socialização mais intensa e se torna mais independente dos pais e da família, é importante assegurar e reforçar a sua responsabilidade na seleção e consumo de alimentos saudáveis.

2.1. DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

Figura 29 - alimentação infantil



Fonte: BOL, 2017.

- 1 - Capriche na variedade – a alimentação infantil deve trazer todos os grupos alimentares, divididos ao longo do dia. Para facilitar a aceitação, invista no colorido dos ingredientes e apresente os alimentos separadamente;
- 2 - Formar imagens divertidas pode ajudar a garantir melhor adesão à alimentação saudável. Use a criatividade!
- 3 - É importante que o prato tenha cinco cores diferentes para conter a variação ideal de nutrientes, além de quatro categorias de alimentos. São elas: cereal (arroz, trigo, cevada, aveia); vegetais (hortaliças e verduras); leguminosos (feijão, grão-de-bico, lentilha) e proteína (frango, carne, peixe, ovo);
- 4 - Crianças precisam de produtos lácteos ou leite pelo menos três vezes ao dia;
- 5 - Incentive a ingestão de água – os pequenos costumam ter aversão ao consumo do líquido;
- 6 - Incentive também o consumo de frutas de todos os tipos, na forma de sucos, vitaminas ou in natura. Ao natural, elas são perfeitas para criar bichinhos que atraem a atenção da criança, facilitando a dieta saudável;
- 7- Montar apresentações diferentes ajuda a diminuir a resistência aos produtos saudáveis. Uma tarefa nada fácil diante dos apelos coloridos das guloseimas calóricas. Mas você consegue!

8 - Aproveite que os pequenos são mais abertos a acordo que os adolescentes e explique como eles podem ficar mais fortes comendo os “verdinhos” ou “coloridinhos”;

9 - Outra dica é combinar com a criança que ela irá provar um alimento novo por semana, por exemplo. Não precisa ser todos os dias;

10 - Convide seu filho para acompanhar você nas compras, manusear os vegetais, ajudando a escolhê-los. Depois de envolvê-lo no mundo dos alimentos, cative-o também no preparo deles;

11 - Bateu a birra na hora de comer? Espere até a refeição seguinte para oferecer algo diferente do que tem à mesa;

12 - Às vezes, a criança não aceita certo alimento porque sabe que os pais oferecerão outro em seguida – por medo de que ela fique com fome ou por ansiedade mesmo;

13 - Ponha limite: reserve um dia por semana para os doces ou alimentos gordurosos;

14 - Abra o leque de opções: a criança não precisa aceitar a comida de apenas um jeito. Não gosta de cenoura cozida? Camufle o legume em um delicioso bolo de cenoura;

15 - Comer o legume cozido, em vez de cru, também não é problema. Apesar da perda nutricional pequena, ainda assim vale a pena;

16 - Nada de radicalismo ao retirar alimentos do cardápio. Use a cabeça para criar uma estratégia: que tal substituir o *nugget* por peito de frango uma vez e, depois, em duas refeições, até parar de comprar o produto? Faça uma mudança gradual;

17 - Não ofereça porções grandes demais, para evitar desânimo e frustração.

Importante:

Figura 30 - crianças



Fonte: CONSCIENCIAECONSUMO, 2019.

A alimentação consciente é uma questão de educação e se aprende em casa, logo cedo. Outra coisa: se aprende, acima de tudo, com exemplos dos próprios pais. De que adianta fazer do *fast food* um hábito e ao chegar em casa oferecer frutas e legumes ao filho. A família é o maior exemplo.

É no ato de alimentar também que as crianças recebem os primeiros “nãos”. E, da mesma forma, que ela não pode crescer sem escovar os dentes, por exemplo, não pode deixar de comer uma fruta.

Lembre-se, ainda, que comida não é moeda de troca que se negocia por um passeio, brinquedo ou festa. E não deve ser ingerida enquanto a criança acessa o *tablet*, o videogame, o celular etc. Eles distraem o cérebro, prejudicando o registro do que está sendo consumido.

Agora é com você!

3. ADOLESCÊNCIA (10 E 19 ANOS)

Figura 31 - Adolescência



Fonte: VITACLINICA, 2017.

Período caracterizado por transformações que influenciam, inclusive, no comportamento alimentar. Uma alimentação saudável fornece os nutrientes adequados ao crescimento e às modificações corporais que ocorrem nesse período. Neste período devemos nos atentar aos transtornos alimentares que podem ocorrer, devido ao culto exagerado ao corpo (uso de anabolizantes, bulimia, anorexia, etc.) Deve-se sempre aliar uma alimentação saudável com a prática de alguma atividade física nestas fases.

Os adolescentes têm grandes necessidades de nutrientes, pois estão em pleno crescimento e desenvolvimento, por isso são necessários muitos alimentos construtores e energéticos. O hábito alimentar nesta fase resultará em uma vida adulta mais saudável.

O consumo de alimentos ricos em cálcio e vitamina D são muito importantes para o adolescente devido ao desenvolvimento acelerado de músculos e ossos nessa fase. As necessidades de ferro também são grandes nessa fase, para os meninos devido a formação muscular que é acompanhada por um volume maior de sangue, e para as meninas que necessitam de mais ferro por causa da perda de sangue durante a menstruação.

Muitos adolescentes substituem o almoço e jantar por lanches rápidos (sanduíches, salgadinhos, refrigerantes, etc.), favorecendo o desequilíbrio na dieta. Porém, não adianta proibir. É preciso criar alternativas para atrair o interesse dos jovens por alimentos saudáveis.

A alimentação inadequada na adolescência pode levar ao risco imediato ou a longo prazo de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, osteoporose e obesidade.

3.1. PROBLEMAS DE SAÚDE EM JOVENS SÃO RESULTADO DA MÁ ALIMENTAÇÃO

Para os adolescentes, a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda o consumo diário de menos de dois gramas de sódio e, no mínimo, 1300 mg de cálcio. Esse jovem pode ter deficiência de vitaminas e minerais, além de apresentar um início de osteoporose devido ao consumo baixo de cálcio.

Figura 32 - Perfil alimentar



Fonte: ESTUDO DE RISCOS CARDIOVASCULARES EM ADOLESCENTES), MINISTÉRIO DA SAÚDE E UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ), 2016.

3.2. AQUI VÃO 10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO IDEAL NA ADOLESCÊNCIA:

1. Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde. Sabemos a importância do aspecto da beleza física em nossa sociedade assim como as informações erradas que circulam pelas redes sociais, portanto não corra riscos desnecessários.
2. Alimentar-se 5 ou 6 vezes ao dia. Comer no café da manhã, almoço, jantar e fazer lanches saudáveis nos intervalos. Adolescentes também sentem mais sono, muitas vezes preferem 10 minutos a mais de sono do que um café da manhã. É importante evitar pular as refeições.
3. Evitar o excesso de salgadinho industrializados, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches *fast-food*, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras.
4. Inclua mais frutas, verduras e legumes nas refeições dos seus filhos, todos os dias.
5. Deixar a refeição de maneira a ter 5 cores no prato, por exemplo: o vermelho do tomate, o branco do arroz, o escuro da carne, o verde de legumes e verduras, o amarelo da laranja ou mamão. Além de ser mais saudável é mais atrativo aos olhos.
6. Comer arroz, massas e pães todos os dias é essencial. Carboidratos de absorção lenta são fontes ricas e saudáveis de caloria, evite os açúcares.
7. Ofereça leite e/ou derivados todos os dias, já que estão em fase de crescimento e estes são alimentos ricos em cálcio, essencial para esta fase da vida deles.
8. Observe e evite o consumo de bebidas alcoólicas e energéticas, que além de ser ilegal no caso do álcool, possuem concentrações de cafeínas e eletrólitos que podem ser ruins para o sistema cardiovascular e renal, no caso dos energéticos.
9. Estimule-o a movimentar-se! Não ficar horas em frente à TV ou computador. O exercício físico estimula a produção de hormônio do crescimento (assim como o

sono), além de alimentar-se bem, dormir pelo menos de 8 a 10 horas por dia e fazer exercício físico. Tudo isso contribui para o melhor crescimento do adolescente.

10. Incentive-o a fazer escolhas saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer. Se você tiver dúvidas em relação a isto, procure o pediatra ou um nutricionista para orientação.

Figura 33 - alimentação na adolescência



Fonte: ANGELONI, 2016.

4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA FASE ADULTA

Figura 34 - fase adulta



Fonte: CICLOSDAVIDA, 2011.

A idade adulta inicia-se a partir dos 19 anos de idade.

Os hábitos alimentares e de atividade física adquiridos na infância e na adolescência tendem a permanecer na vida adulta, por isso é de fundamental importância que as crianças e os adolescentes sejam bem orientados a possuírem uma alimentação saudável, a fim de que esta possa ser mantida na vida adulta.

Nessa fase, é muito importante que os adultos continuem com uma alimentação saudável para evitar doenças no futuro. Além disso, o adulto é responsável pela formação dos hábitos alimentares das crianças e pela compra e preparo dos alimentos em casa, transmitindo assim seus hábitos alimentares a seus filhos crianças. Por isso, é importante que a família seja orientada sobre o significado da alimentação saudável.

Após os 50 anos é aconselhada a ingestão rotineira de alimentos ricos em vitaminas, principalmente A e C. A mulher na menopausa deve ingerir alimentos ricos em cálcio com regularidade, pois tem maior probabilidade do que o homem de ter osteoporose.

A avaliação do estado nutricional no indivíduo adulto tem por objetivo verificar o crescimento e as proporções corporais visando estabelecer atitudes de intervenção.

O índice de massa corporal (IMC) é o indicador mais utilizado para avaliar o estado nutricional do indivíduo adulto, sendo sua fórmula resultante do peso dividido pela altura (m) ao quadrado. O valor obtido é comparado com valores de referência, utilizando-se pontos de corte apresentados na tabela 1 (VITOLO, 2008).

Classificação do Índice de massa corporal (IMC) para adultos.

Quadro 2 - Estado Nutricional Valores de IMC

Eutrófico 18,50 a 24,99 Kg/m ²
Excesso de peso grau I 25,00 a 29,99 kg/m ²
Excesso de peso grau II 30,00 a 39,99 kg/m ²
Excesso de peso grau III ≥40 kg/m ²

Fonte: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), 1998.

Na fase adulta percebemos que a prevalência do Diabetes Mellitus e da obesidade está aumentando de forma exponencial, pois é considerada uma síndrome multifatorial na qual a genética, o metabolismo e o ambiente interagem, assumindo diferentes quadros clínicos, nas diversas realidades socioeconômicas. A diabete é um fator de risco para hipertensão arterial que está entre as três principais doenças responsáveis como causa de morte entre as sociedades ocidentais e está

associada à presença de diversos fatores de risco, como hereditariedade, sedentarismo, tabagismo, etilismo e ingestão elevada de sal (SOUZA, 2007; CHAVES et al, 2006; CATANEO; CARVALHO; GALINDO, 2005; SARTORELLI; FRANCO 2003; GIGANTE et al, 1997). Segundo a American Diabetes Association, a melhor estratégia nutricional para promoção da saúde e redução das doenças crônicas é a obtenção de nutrientes adequados a partir de uma alimentação variada equilibrada baseada nos pilares da Pirâmide dos Alimentos.

O tratamento da doença envolve alterações no estilo de vida, principalmente com relação aos hábitos alimentares, realização de atividade física e uso de medicamentos que melhoram o perfil lipídico, reduzem os níveis de pressão arterial e são essenciais para o controle de peso e da glicemia (GERALDO et al, 2008; FURTADO; POLANCZYK, 2007). Revista F@pciência, Apucarana – PR, ISSN 1984-2333, v.8, n.3, p.16 – 28, 2011 23

A importância de se conhecer o consumo alimentar prende-se ao fato de existir correlação positiva entre dieta e risco de morbimortalidade. Dietas inadequadas, aquelas com elevado teor de lipídios, energia e carboidratos simples, podem ser consideradas fator de risco para as doenças crônicas, como hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares e algumas formas de câncer (GARCIA; GAMBARDELLA; FRUTUOSO, 2003).

4.1. DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADULTOS

1 - Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições;

2 - Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais - arroz, milho, trigo, pães e massas, tubérculos como as batatas e raízes como a aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural;

3 - Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;

4 - Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5 - Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6 - Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7 - Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

8 - Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Bem como os temperos prontos!

9 - Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

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

11 - Substitua o pão francês pelo integral. Além de proteger as artérias, a massa integral possui boas doses de fibras, melhora o trânsito intestinal, diminui o esvaziamento gástrico com prolongamento da saciedade e a reduz a absorção do colesterol e da glicose.

12 - Troque o leite integral pelo leite desnatado. A bebida desnatada tem a mesma quantidade de mineral do que a integral, com a vantagem de ter menos gordura como o ácido graxo saturado, o excesso desse tipo de gordura eleva os níveis do mau colesterol “LDL”.

13 - Coma carnes magras e retire o excesso da gordura visível.

14 - Retire a pele do frango, mas isso deve ser feito antes de levar a carne ao fogo, pois quando submetidos ao calor, a gordura saturada e o colesterol presente na pele conseguem penetrar na carne.

15 - Substitua o consumo de refrigerantes por suco de fruta natural. Refrigerantes são calóricos e ricos em açúcar.

16 - Substitua a sobremesa pelas frutas. Caso isso não seja possível dê preferência às sobremesas feita com fruta, ou então por picolés também de frutas.

17 - Desenvolva técnicas para evitar exageros quando comer fora de casa. Quando for a um churrasco, coma bastante salada e pouca carne. Troque a cerveja pelo refrigerante dietético, por exemplo.

5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE

Figura 35 - Terceira idade



Fonte: TAEQ, 2019.

O processo de envelhecimento é caracterizado por um conjunto de alterações biológicas que ocorrem com o passar dos anos, principalmente da composição corporal (aumento do tecido adiposo e diminuição da massa magra) e massa muscular (alteração na força e mobilidade, favorecendo a possibilidade de quedas). Uma boa nutrição, com o fornecimento adequado de energia, proteínas, vitaminas e

minerais é de extrema importância para que o idoso resista às doenças crônicas e debilitantes, mantendo a sua saúde e independência.

As pessoas com mais de 65 anos podem ser divididas em 2 grupos:

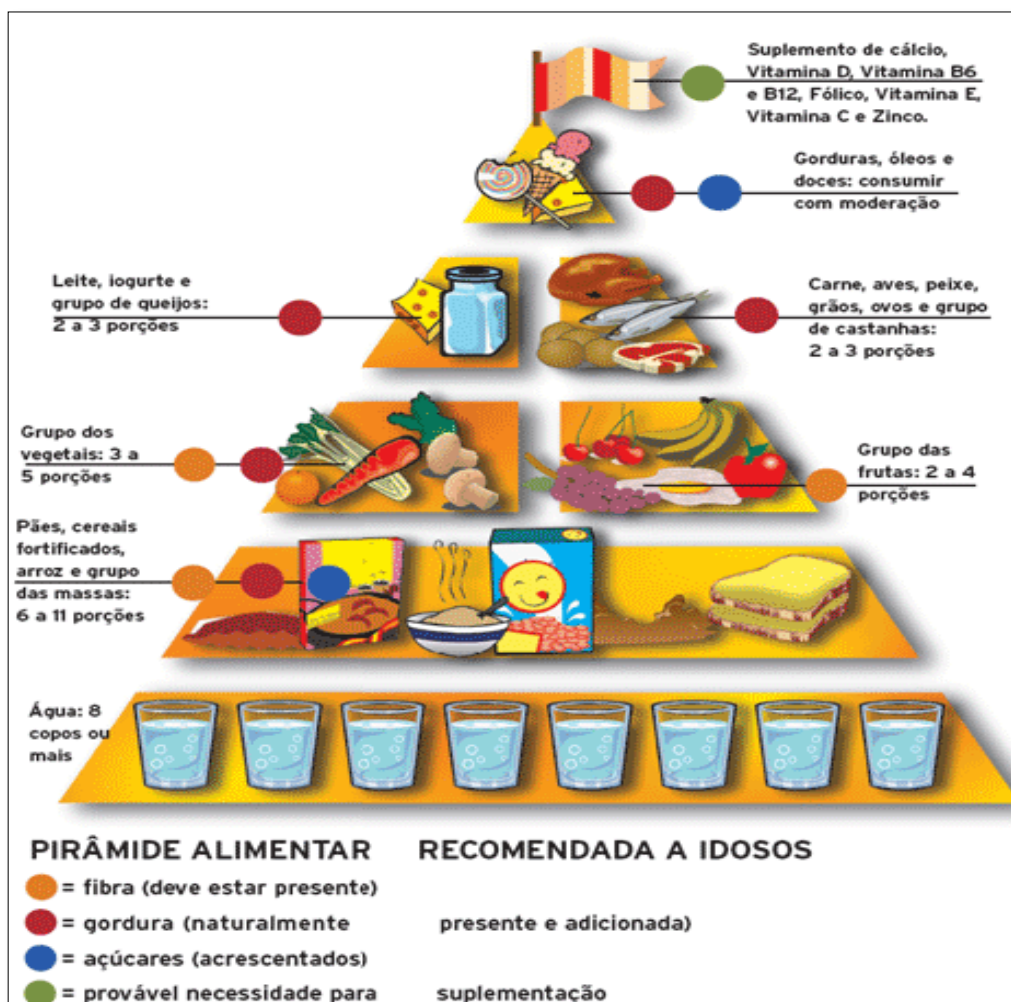
- ✓ Jovens idosos (entre os 65 e 74 anos);
- ✓ Idosos (acima dos 75 anos).

Um dos fatores que explicaria o aumento do tecido adiposo em idosos seria a dificuldade em identificação do cheiro e sabor dos alimentos, o que se entende pelas mudanças fisiológicas decorrentes da idade avançada. Bem como a maior tendência ao sedentarismo e a inadequados hábitos alimentares, além de outras mudanças sócio comportamentais (FRANCISCO et al, 2010; GRIEP; METS; MASSART, 2000).

A perda gustativa e a perda de apetite em pessoas de idade mais avançada se devem muitas vezes à ausência de dentição junto ao uso de próteses. Indivíduos que usam dentaduras mastigam 75 a 85% com menos eficiência que aquelas com dentes naturais, acarretando uma diminuição da ingestão de carnes, frutas e vegetais frescos, razão pela qual, idosos com próteses totais tendem a consumir alimentos de fácil mastigação, alimentos macios, pobres em fibras, vitaminas e minerais, fato que pode levar ao consumo inadequado de energia. A desidratação torna-se frequente podendo desencadear outros agravos como enfermidades infecciosas e cerebrovasculares.

A menor ingestão hídrica pode ainda ser decorrente de alguma debilidade física, pois, neste caso, há certa dependência de outras pessoas, no entanto, a alteração na sensação de sede é atribuída à disfunção cerebral e/ou à diminuição da sensibilidade dos osmorreceptores (CAMPOS; MONTEIRO, 2000).

5.1. PIRÂMIDE ALIMENTAR PARA IDOSOS



Fonte: IDOSOS, 2017.

A partir dos 60 anos, é bom estar atento aos benefícios oferecidos por certas vitaminas e minerais.

VITAMINA A: tem efeito benéfico contra disfunções cognitivas (como déficit de memória). Fontes: vegetais, frutas amarelas e laranjas.

VITAMINA E: evita que o mau colesterol (LDL) oxide as artérias, formando placas de gordura. Por isso, previne infartos. Fonte: gérmen de trigo.

ZINCO: mantém o sistema imunológico e a cicatrização funcionando a pleno vapor. Fontes: carne, fígado, frutos do mar (ostra, principalmente).

FERRO: previne anemias. Fontes: carnes e leguminosas.

VITAMINA C: é um importante antioxidante e evita o envelhecimento precoce.

Fontes: acerola, caju e laranja.

ACIDO FÓLICO, VITAMINA B6 E VITAMINA B12: protegem contra enfermidades do coração e câncer. Fontes: ácido fólico: levedo de cerveja; vitamina B6: carnes, pão de milho e cereais integrais; vitamina B12: carne vermelha.

CÁLCIO E VITAMINA D: protegem contra a osteoporose. Fontes: cálcio: leite e derivados, vegetais verde-escuros; vitamina D: óleo de fígado e de bacalhau.

Figura 37 - Idosos



Fonte: BITCOM, 2017.

5.2. ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE

O objetivo é deixar a pessoa idosa mais disposta para alimentar-se com prazer. Com o passar dos anos o corpo apresenta naturalmente mudanças, que podem interferir na sua alimentação.

- ✓ Fazer as refeições em local agradável;
- ✓ Incentivar a higienização das mãos antes das refeições;
- ✓ Distribuir a alimentação diária em cinco ou seis refeições;
- ✓ Estimular o entrosamento social nos horários das refeições;
- ✓ Desestimular o uso de sal e açúcar à mesa;

- ✓ Orientar a pessoa idosa a comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- ✓ Cuidar bem da saúde bucal, favorecendo o prazer à mesa;
- ✓ Estimular a busca e o consumo da água entre as refeições;
- ✓ Estar atento à temperatura de consumo dos alimentos;
- ✓ Saborear refeições saudáveis;
- ✓ Quando a pessoa idosa apresentar limitações para mastigar e engolir, a forma de preparo, a consistência, a textura, o tamanho dos alimentos e a quantidade que é levada à boca devem ser adaptados ao grau de limitação apresentado;
- ✓ Nesses casos, moer, ralar, picar em pedaços menores podem ser alternativas viáveis para facilitar o planejamento das refeições e o consumo, evitando a recusa da refeição e complicações como engasgo, aspiração ou asfixia durante a ingestão dos alimentos.

5.3. PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TERCEIRA IDADE

1º PASSO:

Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.;

Não pule as refeições!

2º PASSO:

Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como mandioca/ macaxeira/ aipim, nas refeições;

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º PASSO:

Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;

4º PASSO:

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5º PASSO:

Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos;

Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

6º PASSO:

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

7º PASSO:

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

Coma-os, no máximo, duas vezes por semana.

8º PASSO:

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º PASSO:

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

Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10º PASSO:

Torne sua vida mais saudável;

Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

ATIVIDADES:

1. Quando se inicia a fase adulta?

2. Marque V (verdadeiro) ou F (falso) sobre as orientações nutricionais.

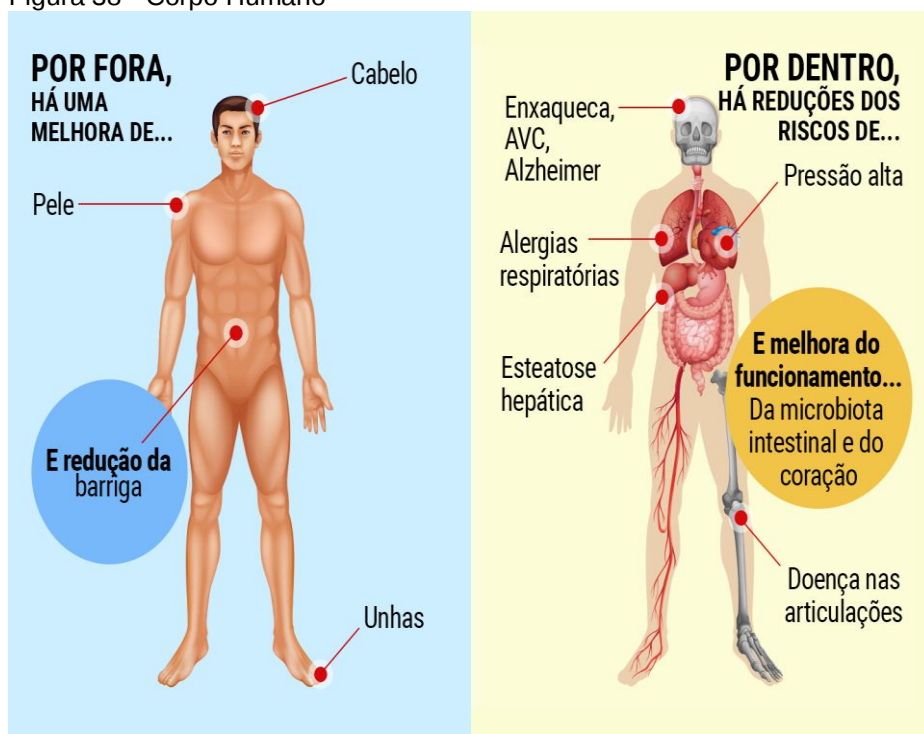
() Fazer as refeições em local agradável;

() Incentivar a higienização das mãos antes das refeições;

- () Distribuir a alimentação diária em cinco ou seis refeições;
- () Estimular o entrosamento social nos horários das refeições;
- () Desestimular o uso de sal e açúcar à mesa;
- () Orientar a pessoa idosa a comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- () Cuidar bem da saúde bucal, favorecendo o prazer à mesa;
- () Estimular a busca e o consumo da água entre as refeições;
- () Estar atento à temperatura de consumo dos alimentos;
- () Saborear refeições saudáveis.

3. Comente sobre a Figura abaixo utilizando o conhecimento sobre o curso.

Figura 38 - Corpo Humano



Fonte: VEJA 2019.

MÓDULO 4

1. APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Figura 39 - Alimentos



Fonte: JASMINE, 2017.

Devemos evitar o desperdício, pois ao jogar fora os talos, cascas e folhas dos alimentos, estamos deixando de aproveitar muitos nutrientes e contribuindo para o aumento da quantidade de lixo produzido diariamente.

O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar.

2. COMO EVITAR O DESPERDÍCIO

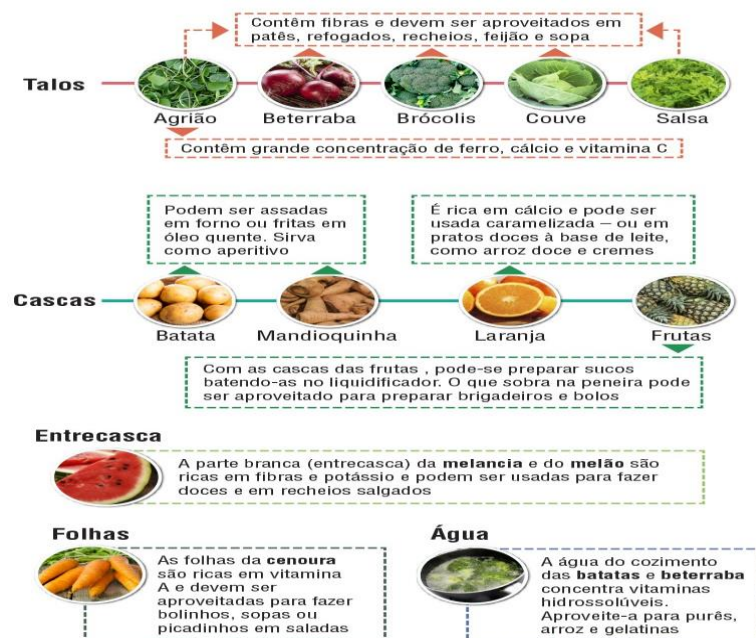
Comprar bem: preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

Conservar bem: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

Preparar bem: lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

3. COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

Figura 40 - Composição de alimentos



Fonte: PINTEREST, 2019.

4. RECEITINHAS PRÁTICAS E DELICIOSAS

4.1. COM CASCAS DE BANANA:

4.1.1. BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

Figura 41 - Brigadeiro com casca de banana



Fonte: DONAMARGO, 2019.

– Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas/- 1 lata de leite condensado/- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó/- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

*A receita é quase a mesma do brigadeiro comum. Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta).

4.1.2. PÃO DE CASCA DE BANANA

Figura 42 - Pão casca de banana



Fonte: PENSAMENTO VERDE, 2017.

– 6 bananas inteiras com cascas/- 1 xícara (chá) de água/- 1/2 xícara de óleo/- 1 xícara de leite/- 1 ovo/- 30g de fermento fresco (para pão) /- 1/2 kg de farinha de trigo/- 1 pitada de sal/- 1 colher (sopa) de açúcar.

Após lavar e picar as cascas de banana, bata-as com a água no liquidificador. Junte o óleo, o leite, o ovo e o fermento e bata mais. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente aos poucos a farinha e o açúcar. Por último, acrescente à essa massa as bananas em rodelas e o sal. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

4.1.3. BOLO DE CASCA DE BANANA

Figura 43 - Bolo de casca de banana



Fonte: NESTLE, 2017.

– Cascas de 4 bananas, bem lavadas e picadas/- 2 ovos/- 2 xícaras (chá) de leite/- 2 colheres (sopa) de margarina/- 3 xícaras (chá) de açúcar/- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca/- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Bata no liquidificador as cascas de banana, as gemas, o leite, a margarina e o açúcar. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Bata as claras em neve e adicione aos poucos à massa junto com o fermento. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada (você também pode usar açúcar com canela no lugar da farinha). Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 40 minutos.

Para a cobertura, faça um caramelo com 1/2 xícara (chá) de açúcar e 1 1/2 xícara (chá) de água. Acrescente as 4 bananas cortadas em rodelas e o suco de 1/2 limão. Cubra o bolo ainda quente.

4.2. COM CASCAS DE OUTRAS FRUTAS

4.2.1. SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM CAPIM CIDREIRA

Figura 44 - Suco de casca de abacaxi com capim cidreira



Fonte: REMEDIO CASEIRO, 2019.

– Cascas de 1 abacaxi, bem lavadas/- 1 xícara (chá) de capim cidreira/- 1 litro de água/- Açúcar a gosto (opcional)

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o capim cidreira e a água. Coe e adoce a gosto.

4.2.2. DOCE DE CASCA DE LARANJA

Figura 45 - Doce de casca de laranja



Fonte: COZINHA ÉTICA, 2012.

– Cascas de 2 laranjas/- 2 colheres (sopa) de açúcar/- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado

Corte as cascas em tirinhas de meio centímetro e deixe de molho, trocando a água a cada duas horas, até perderem o amargo. Derreta o açúcar no fogo e acrescente as cascas já enxutas. Quando começar a engrossar a calda, acrescente o farelo de trigo. Mexa até açúcarar. Deixe esfriar e guarde em latas.

4.2.3. COMPOTA DE MAMÃO ENROLADINHO COM CASCA

Figura 46 - Compota de mamão enroladinho com casca



Fonte: CYBERCOOK, 2019.

– 1 mamão papaia pequeno verde/- Uma panela grande de água para ferver o mamão/- 1/2 litro de água para a calda/- 1/2 kg de açúcar/- 6 cravos da índia/- 2 paus de canela

Lave o mamão, corte-o na vertical e retire as sementes. Com um descascador de legumes, faça fatias longitudinais longas de mamão, mantendo a casca na borda. Enrole as fatias uma por uma, formando rolinhos. Com uma linha e uma agulha, traspasse cada um dos rolinhos formando um colar (ou mais de um colar, se preferir).

Coloque uma panela grande de água em fogo alto. Quando levantar fervura, acomode os colares de rolinhos de mamão e deixe-os ferver por 10 minutos. Transfira os rolinhos para uma peneira e jogue água fria imediatamente, assim que tirá-los da fervura. Deixe-os secar enquanto prepara a calda: fervendo 1/2 litro de água com o açúcar, o cravo e a canela.

Deixe a calda esfriar e depois coloque-a em uma vasilha, sobre os colares de rolinhos. Leve à geladeira. No dia seguinte, os rolinhos já podem ser transferidos para potes de compotas. Tire a linha nesse momento e complete os potes com a calda.

4.2.4. GELEIA DE CASCA DE MELÃO

Figura 47 - Geleia de casca de melão



Fonte: CYBERCOOK, 2019.

– 1 xícara (chá) de cascas de melão, bem lavadas e picadas/- 1 xícara (chá) de água/- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar/- 1 pau de canela/- 3 cravos da Índia

Bata as cascas com a água no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre, até dar o ponto de geleia.

Você também pode fazer essa receita com cascas de abacaxi, mamão, maçã, pera, goiaba, melancia ou até cenoura.

4.2.5. SORVETE DE MANGA COM CASCA

Figura 48 - Sorvete de manga com casca



Fonte: NESTLE, 2017.

– 3 xícaras (chá) de água/- 2 xícaras (chá) de açúcar/- 1 sachê de gelatina sem sabor/- 1/2 xícara (chá) de água para hidratar a gelatina/- 2 mangas com casca e sem caroço

Leve ao fogo as 3 xícaras de água com o açúcar e mexa até formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga com a casca no liquidificador. Misture a manga batida com a calda e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Conserve no freezer.

4.3. COM CASCAS DE LEGUMES E VERDURAS:

4.3.1. RISOTO DE CASCA DE ABÓBORA

Figura 49 - Risoto de casca de abóbora



Fonte: CASA HORTA, 2017.

– 1 cebola grande picada/- Cascas de 1 abóbora, bem lavada e ralada/- 1 xícara (chá) de água/- 1 pimentão picado/- 3 xícaras (chá) de arroz cozido/- 1/2 caixinha de creme de leite/- 1/2 copo de requeijão/- Cheiro verde a gosto/- Sal e shoyu a gosto
Refogue a cebola em uma panela. Adicione a casca de abóbora ralada e a água e deixe cozinhar por 10/15 minutos. Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde, sal e shoyu a gosto.

4.3.2. ASSADO DE CASCA DE CHUCHU

Figura 50 - Assado de casca de chuchu



Fonte: SESCSP, 2019.

– 3 xícaras (chá) de cascas de chuchu, lavadas, picadas e cozidas/- 1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite/- 2 colheres (sopa) de queijo ralado/- 1 cebola pequena picada/- 1 colher (sopa) de óleo/- 2 ovos batidos/- Cheiro verde e sal a gosto.

Bata as cascas de chuchu cozidas no liquidificador. Em uma tigela, misture-as com os demais ingredientes. Leve para assar em um pirex untado. Sirva quente.

4.3.3. TIRA-GOSTO DE CASCA DE BATATA

Figura 51 - Tira-gosto de casca de batata



Fonte: SABORES DAMINHACOZINHA, 2013.

– Cascas de batatas/- Óleo para fritar/- Sal a gosto.

Lave e seque bem as cascas de batata. Frite-as em óleo quente até ficarem douradas e sequinhas. Tempere com sal e pronto.

Sementes de abóbora preparadas dessa mesma forma também rendem bons aperitivos.

4.4. COM TALOS OU FOLHAS DE LEGUMES E VERDURAS:

4.4.1. PASTEL ASSADO DE TALOS DE AGRIÃO

Figura 52 - Pastel assado de talos de agrião



Fonte: UNIMED, 2018.

– 250g de ricota/- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo/- 200g de margarina ou manteiga/- 2 ovos batidos para a massa/- 1 gema para pincelar/- 1 cebola pequena picada/- 2 dentes de alho/- 1 xícara (chá) de talos de agrião/- Azeitona verdes e sal a gosto.

Em um recipiente, coloque a ricota esfarelada, a farinha de trigo, a margarina, os ovos levemente batidos e uma pitada de sal. Misture com as mãos. Depois, sove sobre uma superfície enfarinhada e abra a massa com auxílio de um rolo.

Para o recheio, refogue a cebola e o alho, acrescente os talos de agrião e continue refogando, adicionando, em seguida, a azeitona e sal a gosto. Deixe esfriar.

Corte a massa em discos, recheie, feche os pasteis amassando bem as bordas e pincele com a gema de ovo antes de levar ao forno pré-aquecido para assar.

4.4.2. CREME DE FOLHA DE COUVE-FLOR

Figura 53 - Creme de folha de couve-flor



Fonte: PRATOLEGAL, 2014.

– 1 cebola pequena picada/- 4 xícaras (chá) de folhas de couve-flor/- 1 colher (chá) de farinha de trigo/- 1 xícara (chá) de leite/- 1 colher (sopa) de queijo ralado/- 1 xícara (chá) de água

Refogue a cebola até dourar. Acrescente as folhas de couve-flor bem lavadas e picadas e continue refogando. À parte, incorpore delicadamente a farinha ao leite e, depois, junte o queijo ralado e a água. Adicione ao refogado e deixe o creme encorpar. Tempere com sal a gosto. Sirva quente.

4.4.3. MACARRÃO COM RAMAS DE CENOURA

Figura 54 - Macarrão com ramas de cenoura



Fonte: RICOTANAODERRETE, 2016.

– 1 cebola pequena picada/- 6 dentes de alho/- 2 xícaras de talos de agrião/- 1 xícara de ramas de cenoura/- Noz moscada e sal a gosto/- 2 1/2 xícaras do macarrão de sua preferência.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente os talos de agrião e as ramas de cenoura e continue refogando. Tempere com noz moscada e sal a gosto. Use o refogado como molho para o macarrão cozido. Se quiser, acrescente queijo ralado.

4.4.4. BOLINHOS DE TALOS E FOLHAS

Figura 55 - Bolinhos de talos e folhas



Fonte: ASCINCOMARIASECOGOURMET, 2015.

– 3 ovos bem batidos/- 2 xícaras (chá) de talos ou folhas bem lavados e picados/- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo/- 1/2 cebola picada/- 2 colheres (sopa) de água/- Sal a gosto/- Óleo para fritar.

No caso de talos, cozinhe-os antes até que fiquem al dente. Misture todos os ingredientes e use uma colher para fazer bolinhos, fritando-os em óleo bem quente. Escorra em papel absorvente.

Os bolinhos podem ser feitos com talos de couve, couve-flor, acelga e/ou agrião, folhas de cenoura, beterraba, nabo e/ou rabanete.

ATIVIDADES:

a) Você considera que há desperdício de alimentos em sua casa?

() Sim

() Não

b) No que se refere a utilização de frutas e verduras em sua residência, você os aproveita integralmente ou descarta cascas, folhas, ramos, sementes, entre outros?

() Utiliza integralmente frutas e verduras

() Descarta cascas, sementes, suco, dentre outros.

c) Para você, é importante evitar o desperdício de alimentos?

() Sim

() Não

d) Por quê?

AVALIAÇÕES:

Quadro: Avaliação do Aluno

Itens	Muito bom	Regular	Ruim
Você gostou do conteúdo do curso			
O professor apresentou bem o conteúdo			
O conteúdo estava de fácil entendimento			
O conhecimento ajudou para sua vida			

Elaborado por: Daniela Rech

AGRADECIMENTO

Em nome do Elo Social, agradecemos-lhes pelo empenho e dedicação com que atuaram na construção deste material, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e profissional de cada cidadão que fizer uso dele para fazer deste país, um país melhor.

Cordial Abraço a todos!

Adriane Giovannoni Souza
Coordenadora departamento didático

ANEXOS

GABARITO AVALIAÇÕES

AVALIAÇÃO MÓDULO 1

1 – Qual a importância de uma alimentação saudável

2 – O que é caloria

3 – Cite 2 grupos da pirâmide alimentar

AVALIAÇÃO MÓDULO 2

1 – Sobre segurança alimentar marque a opção correta.

- a. Garantir acesso ao alimento em quantidade e qualidade;
- b. Garantir acesso ao alimento em quantidade e qualidade;
- c. Aproveitar o mínimo os nutrientes;
- d. Preparar alimentos de forma que ofereçam perigo à saúde.

2 – Cite 3 locais onde podemos encontrar micróbios

3 – Cite 2 cuidados pessoais que devemos ter quando manipulamos alimentos

4 – O que é lixo orgânico

5 – Quais são os tipos de lixos inorgânicos

6– Observando a imagem descreva 3 erros e 3 acertos.



7 – Escreva 3 atitudes que você vai mudar no seu cotidiano.

AVALIAÇÃO MÓDULO 3

1 – Complete as frases:

- a) Hábitos alimentares _____ devem estar inseridos no cotidiano das pessoas como um momento agradável e de socialização.
- b) Formar imagens divertidas pode ajudar a garantir melhor adesão à _____. Use a criatividade!

2 - A alimentação consciente é uma questão de educação e se aprende em casa, logo cedo.



Fonte: CONSCIENCIAECONSUMO, 2019

Sobre a afirmação acima e a imagem, escreva sobre o assunto. No mínimo 3 linhas.

3 – Marque qual a alternativa correta sobre a alimentação na adolescência.

- a) Para manter, perder ou ganhar peso procure a orientação de um profissional de saúde. Sabemos a importância do aspecto da beleza física em nossa sociedade assim como as informações erradas que circulam pelas redes sociais, portanto não corra riscos desnecessários.
- b) O consumo é liberado de salgadinho industrializados, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces, sorvetes e frituras.
- c) Não consuma frutas, verduras e legumes nas refeições dos seus filhos, todos os dias.
- d) Comer arroz, massas e pães todos os dias não é essencial. Carboidratos de absorção rápida são fontes ricas e saudáveis de caloria, evite os açúcares.

4 – Explique a frase: Porque devemos evitar estes alimentos.

“Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação”.

5 – Sobre as vitaminas escreva 2 fontes de cada uma delas:

Direção nacional dos cursos vivenciais



Jomateleno dos Santos Teixeira
Idealizador e Diretor Presidente da CESB



Zenita Aparecida Gracietti
Diretora Nacional do Elo Social



Adriane Giovannoni Souza
Coordenadora Nacional - Vivenciais

Diretora do eixo NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



Daniela Duarte Rech - Pós Graduação em Docência no Ensino Superior – Universidade Estácio de Sá – Belo Horizonte/ MG
Graduação em Nutrição – Faculdade Pitágoras – Belo Horizonte / MG
Especialista em Acupuntura e Auriculoterapia – Escola Esath – Belo Horizonte / MG
Atuo atualmente com atendimentos integrados na área de Psiquiatria, grupos de Mindfulness, Nutrição clínica e esportiva.
Experiência nas áreas de Controle de Qualidade e vigilância sanitária no Estádio Allianz Parque /SP e Grupo Supernosso /MG. Treinamento para manipuladores de Alimentos – SEBRAE Belo Horizonte MG - Treinamento Avaliação Nutricional para Trabalhadores – Nutricio Belo Horizonte MG - Boas práticas em serviços de alimentação – ANVISA - Curso Dietoterapia ambulatorial – Nutricio - Seminário de Sarcopenia em Idosos como evitar e tratar – Universidade São Judas Tadeu – São Paulo SP - Emabasamento científico e prático para a Nutrição do desportista – UFMG – Belo Horizonte MG

Profissionais que colaboraram com o desenvolvimento do presente material didático

**Correção
Ortográfica**



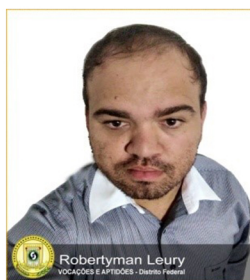
Irene Kozera
Assistente Social

**Correção
Ortográfica**

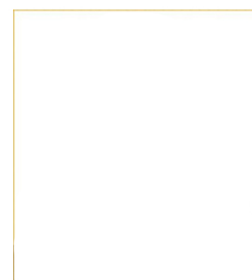


Eliane Percegon
Assistente Social

Designer Gráfico



Robertyman Leury
Administrador e
Pedagogo



REFERÊNCIAS

Referências – Apostila de Nutrição

Modulo 1

KALIL, A.C., PHILIPPI, S.T., LERNER, B.R., KUROBA, C.H., BOOG, M.C.F., ROSA, M.L., SOBRINHO, O.N.N., LEPPER, R.M., FARIA, Z. **Grupo de Alimentos**. Revista ABIA/SAPRO, São Paulo, v.11, p.38-44, 1974.

MONDINI, L., MONTEIRO, C.A. **Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira** (1962- 1988). Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.28, n.6, p.433-439, 1994. <http://www.nutricancer.com.br> OPAS. Vitaminas. Disponível em: <<https://www.opas.org.br/vitamina-b-beneficios-e-alimentos-que-a-contem/>> Acesso em: 24 abril 2019.

MUNDO EDUCAÇÃO. **A importância dos minerais**. Disponível em <<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/quimica/minerais-organismo.htm>> Acesso em: 17 março 2019.

O CONTORNO DE BH. **Motivos para se hidratar melhor**. Disponível em: <<http://www.ocontornodebh.com.br/index.php/2017/03/22/dia-mundial-da-agua-06-motivos-para-se-hidratar-melhor/>> Acesso em: 16 março 2019.

BLOG NATUCLIN. **Alimentação saudável**. Disponível em: <<http://blog.natuclin.com.br/alimentacao>> Acesso em: 20 abril 2019.

DIARIO ON LINE. **Alimentação saudável**. Disponível em: <<http://www.diarioonline.com.br:81/noticias>> Acesso em 14 de fevereiro de 2019.
TUA SAUDE. O que são calorias. Disponível em:<<https://www.tuasaude.com/o-que-sao-calorias>> Acesso em: 28 abril 2019.

CEEP ANISIO TEIXEIRA. **Pirâmide Alimentar**. Disponível em: <<https://ceepanisioteixeira.wordpress.com/2018/02/27/a-piramide-alimentar/>> Acesso em: 16 março 2019.

MELHOR COM SAUDE. **Alimentos ricos em carboidratos**. Disponível em:<<https://melhorcomsaude.com.br/8-alimentos-ricos-em-carboidratos/>>Acesso em: 14 abril 2019.

ALELO COMER BEM. **Gorduras**. Disponível em:<<http://www.alelocomberbemtdb.com.br/oleos-gorduras-quanto/>> Acesso em: 11 março 2019.

METROPOLI ON LINE. **Controle do colesterol**. Disponível em:<<https://metropolionline.com.br/2018/08/03/dia-nacional-de-controle-do-colesterol-dicas-de-prevencao/>> Acesso em: 17 janeiro 2019.

B, M.C.F. **Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança Alimentar**. Saúde Rev. Piracicaba, v.6, n 13, p. 13-17, 2004.

UNIMEP. **Saúde**. Disponível

em:<<http://www.unimep.br/phpg/editora/revistaspdf/saude13art02.pdf>> Acesso em: 13 março 2019.

DIABETES.ORG. **Nutrientes**. Disponível em:

<<https://www.diabetes.org.br/publico/conhecendo-nutrientes/833-proteinas-muito-alem-dos-musculos>> Acesso em: 16 março 2019.

OPAS. **Benefícios das Vitaminas**. Disponível em:

<<https://www.opas.org.br/vitamina-c-beneficios-e-alimentos-que-a-contem/>> Acesso em: 15 abril 2019.

MUNDO DA EDUCAÇÃO. **Minerais**. Disponível em:

<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/quimica/minerais-organismo.htm>> Acesso em: 12 janeiro 2019.

CURSOS ON LINE. **Fibras Alimentares**. Disponível

em:<<https://cursosonline.site/fibras-alimentares-beneficios-funcoes/>> Acesso em: 10 janeiro 2019.

WEB MD. **O poder da água**. Disponível em:

<<https://www.webmd.com/diet/features/6-reasons-to-drink-water#1>> .Acesso em: 10 abril 2019.

O CONTORNO DE BH. **Seis motivos para se hidratar**. Disponível em:

<<http://www.ocontornodebh.com.br/index.php/2017/03/22/dia-mundial-da-agua-06-motivos-para-se-hidratar-melhor/>> Acesso em: 11 abril 2019.

Modulo 2

Referências

ANVISA. Agência Nacional de vigilância sanitária. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**. Resolução-RDC nº 216/2004.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: **Manipulador de Alimentos I** - Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.

Higiene, Armazenamento e Conservação dos Alimentos. **Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar**. Prefeitura de Belo Horizonte. Belo Horizonte, 2010.

MARTINS, Clítia Helena Backx. **Trabalhadores na reciclagem do lixo: dinâmicas econômicas, socioambientais e políticas na perspectiva do empoderamento**. 2003.

SAUDE NA COMUNIDADE. **Alimentação Segura**. Disponível em:
<<https://saudenacomunidade.wordpress.com/tag/alimentacao-segura/>> Acesso em:
26 fevereiro 2019.

MESA BRASIL. **Cartilha sobre alimentos**. Disponível em:
<<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha4.pdf>> Acesso em: 10 janeiro
2019.

COOK SOLUTIONS. **Micróbios se multiplicam nos alimentos**. Disponível
em:<<https://cooksolutions.wordpress.com/2009/08/27/quando-os-microbios-se-multiplicam-nos-alimentos/>> Acesso em: 19 abril 2019.

COOK SOLUTIONS. **Micróbios se multiplicam nos alimentos**. Disponível
em:<<https://cooksolutions.wordpress.com/2009/08/27/quando-os-microbios-se-multiplicam-nos-alimentos/>> Acesso em: 20 abril 2019.

UFF BR. **Alimentos**. Disponível
em:<http://www.alimentos.uff.br/sites/default/files/manual_manip2_0.pdf> Acesso
em: 12 março 2019.

SAUDE. **Alimentos**. Disponível
em:<https://saude.es.gov.br/Media/sesa/NEVS/Alimentos/cartilha_gicra_final.pdf>
Acesso em: 19 janeiro 2019.

SAUDE NA COMUNIDADE. **Alimentação segura**. Disponível
em:<<https://saudenacomunidade.wordpress.com/tag/alimentacao-segura/>> Acesso
em: 20 abril 2019.

APN. **Alimentação saudável**. Disponível
em:<<https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=0E0C0R>> Acesso em: 11 março 2019.

CTES. COOP. **Importância e vantagens da reciclagem**. Disponível
em:<<https://ctes.coop.br/destaque/importancia-e-vantagens-da-reciclagem/>> Acesso
em: 13 abril 2019.

BLOG THIAGO ORGANICO. **Reciclagem**. Disponível
em:<<http://thiagoorganico.com/lixo-organico/>> Acesso em: 12 abril 2019.

RECICLAGEM NO MEIO AMBIENTE. **Lixo inorgânico**. Disponível em:
<<https://www.reciclagemnomeioambiente.com.br/lixo-inorganico/>> Acesso em: 17
março 2019.

QUALIDADE DOS ALIMENTOS. **Uso de toucas e luvas**. Disponível
em:<<http://qualidadedosalimentos.com.br/banalizacao-do-uso-de-toucas-e-luvas/>>
Acesso em: 29 março 2019.

CAMOCIM CAERA. **Caça palavras**. Disponível
em:<<http://camocimceara.blogspot.com/2015/02/caca-palavras-alimentos-saudaveis.html>> Acesso em: 19 abril 2019.

PINTEREST. **Segurança Alimentar**. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/568368415463631941/?lp=true>> Acesso em: 11 janeiro 2019.

Modulo 3

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

Born, Tomiko Cuidar Melhor e Evitar a Violência - **Manual do Cuidador da Pessoa Idosa** / Tomiko Born (organizadora) – Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2008. 330 p.; 30 cm.

HARGREAVES, L. H. H. **Geriatria**. Brasília: Senado, 2006.

NETTO, M. P. **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu, 2002.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica –Diabetes Mellitus**. Brasília, 2006.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica –Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica – Hipertensão Arterial Sistêmica**. Brasília, 2006.

SABRY M. O. D; SAMPAIO H. A. C. **Nutrição em doenças crônicas: Prevenção e controle**. São Paulo: Atheneu, 2007.

SALGADO, J. M. **Faça do alimento o seu medicamento**. São Paulo: Ediouro, 2008.

SILVA, S. M.; MURA, J. D. P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.

SANTOS, I. G. **Nutrição: da assistência à promoção da saúde**. São Paulo: RCN, 2007.

SANTOS, L. A. S. O corpo, o comer e a comida. **Um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo**. Salvador: EDUFBA, 2008. <http://atividades-frutas.blogspot.com/2009/03/caca-palavras-frutas.html>

VASCONCELOS, A. G. F. **Avaliação Nutricional de Coletividade**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2007. Revista F@pciência, Apucarana – PR, ISSN 1984-2333, v.8, n.3, p.16 – 28, 2011 28 VITOLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

GARCIA, G. C. B.; GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo**. Revista de Nutrição. Campinas. São Paulo. v. 16, n. 1, Jan./Mar. 2003.

GERALDO, J. M. et al. **Intervenção Nutricional Sobre Medidas Antropométricas Glicemia de Jejum de Pacientes Diabéticos**. Revista de Nutrição, Campinas, São Paulo, v.21, n.3, Mai./Jun. 2008.

DUARTE, E. R. **Mulher e o envelhecimento: alterações cardiovasculares na mulher geriátrica**. Revista da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul. Ano XVI. N.12, Rio Grande do Sul. Set./Dez. 2007.

ATIVIDADES PARA EJA. **Fases da vida**. Disponível em: <<http://www.atividadesparaaja.site/2014/07/fases-da-vida.html>> Acesso em: 19 abril 2019.

FORUM SAUDE DIGITAL. **Desenvolvimento de crianças**. Disponível em: <<http://forumsaudedigital.com.br/nec-desenvolve-leitor-de-digitais-para-bebes-e-criancas/>> Acesso em: 20 março 2019.

NOTICIAS BOL. **Alimentação Infantil**. Disponível em: <<https://noticias.bol.uol.com.br/ultimas-noticias/entretenimento/2017/11/14/alimentacao-infantil-11-erros-que-os-pais-cometem-achando-que-estao-certos.htm>> Acesso em: 12 março 2019.

CONSCIENCIA E CONSUMO. **Brincar é coisa séria**. Disponível em: <<http://conscienciaeconsumo.com.br/educacao/brincar-e-coisa-seria/>> Acesso em: 13 março 2019.

BLOG CASSIA ASCARANO. **Lanches saudáveis**. Disponível em: <<https://cassiascarano.blogspot.com/2016/02/dicas-de-lanches-saudaveis-para.html?sref=pi>> Acesso em: 01 março 2019.

NUTRIÇÃO E CICLOS DA VIDA. **Alimentação fase adulta**. Disponível em: <<http://nutricaoeciclosdavidia.blogspot.com/p/adulto.html>> Acesso em: 19 abril 2019.

CONQUISTE SUA VIDA. **Alimentação na terceira idade**. Disponível em: <https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/alimentacao-na-terceira-idade-4-cuidados-necessarios-para-essa-fase-da-vida_a6747/1> Acesso em: 20 abril 2019.

IDOSOS. **Hidratação e envelhecimento.**

Disponível:<<https://idosos.com.br/hidratacao-e-envelhecimento/piramide-alimentar-idoso/>> Acesso em: 22 dezembro 2018.

BITCOM NEWS. **Notícias Cuidadores de idosos.** Disponível

em:<<http://www.bitcomnews.com.br/web/noticia/7735/28-06-2017-20h41-vip-realiza-curso-de-qualificacao-para-cuidadores-de-idosos-e-babas-em-sao-marcos/>> Acesso em: 25 janeiro 2019.

VEJA ABRIL. **Emagrecimento.** Disponível em:<<https://veja.abril.com.br/noticias-sobre/emagrecimento/>> Acesso em: 23 abril 2019.

Modulo 4

Referências

MESA BRASIL SESC. **Alimentação saudável.** Disponível

em:<https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf> Acesso em: 11 abril 2019.

PMF. **Alimentação segura.** Disponível

em:<http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf> Acesso em: 11 março 2019.

SABORES AJINOMOTO. **Bolinho de talos de folhas.** Disponível

em:<<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/bolinho-de-talos-e-folhas>>Acesso em: 12 março 2019.

JASMINE ALIMENTOS. **Cozinhar legumes.** Disponível

em:<<https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/como-cozinhar-legumes-e-outros-alimentos/>> Acesso em: 20 março 2019.

BLOG DONA MARGO. **Sobremesa.** Disponível

em:<<http://donamargo.com/sobremesa/brigadeiro-de-casca-de-banana-com-granulado-de-chocolate/dona-margo/>> Acesso em: 24 abril 2019.

PINTEREST. **Reaproveitamento.** Disponível

em:<<https://br.pinterest.com/shi100frescura/reaproveitamento-de-alimentos/?lp=true>>. Acesso em: 12 abril 2019.

PENSAMENTO VERDE. **Saiba como preparar um surpreendente pão com cascas de banana.** <<https://www.pensamentoverde.com.br/dicas/saiba-como-preparar-um-surpreendente-pao-com-cascas-de-banana/>> Acesso em: 12 abril 2019.

NESTLE. **Receitas Nestlé.** Disponível em:

<<https://www.receitasnestle.com.br/receitas/bolo-de-banana-caramelada>> Acesso em: 12 abril 2019.

REMEDIOS CASEIROS. **Suco de abacaxi**. Disponível em: <<https://www.remedio-caseiro.com/7-combinacoes-de-suco-de-abacaxi/>> Acesso em: 13 abril 2019.

UNIVERSO ALIMENTOS. **Doce de laranja**. Disponível em: <<http://universoalimentos.blogspot.com/2012/03/doce-de-casca-de-laranja.html>> Acesso em: 11 março 2019.

CYBERCOOK. **Receitas de reaproveitamento**. Disponível: <<https://cybercook.com.br/receita-de-doce-de-mamao-verde-na-panela-de-pressao-r-7-118129.html>> Acesso em: 11 de março 2019.

CYBERCOOK. **Receitas de compota de melão**. <https://cybercook.com.br/receita-de-compota-de-melao-r-7-119325.html>> Acesso em: 11 de março 2019.

NESTLE. **Receitas Nestlé**. Disponível em: <<https://www.receitasnestle.com.br/receitas/sorvete-de-manga>>. Acesso em: 11 março 2019.

CASA HORTA. **Escondidinho de legumes**. Disponível em: <<https://www.casahorta.com.br/receitas/2017/2/2/escondidinho-de-legumes>>. Acesso em: 11 março 2019.

MESA BRASIL. **Cozinhar**. Disponível em: <<https://mesabrasil.sescsp.org.br/cozinhar.aspx?palavraChave=Abacaxi+e%2Fou+suas+cascas&tipoReceita=>>> Acesso em: 12 abril 2019.

BLOG SABORES DA MINHA COZINHA. **Receitas**. Disponível em: <<https://saboresdaminhacozinha.blogs.sapo.pt/28564.html>> Acesso em: 12 março 2019.

UNIMED. **Aprenda fazendo**. Disponível: <<https://www.unimedvtrp.com.br/blog/aprenda-a-fazer-um-delicioso-pastel-assado-de-talos/>> Acesso em: 14 abril 2019.

PRATO LEGAL. **Receitas**. Disponível em: <<http://pratolegal.com.br/creme-de-folha-de-couve-flor/>> Acesso em: 12 março 2019.

RICOTA NÃO DERRETE. **Receitas**. Disponível em: <<http://www.ricotanaoderrete.com/2016/08/cozinha-fit-espaguete-de-cenoura-ao.html>> Acesso em: 13 março 2019.

BLOG AS CINCO MARIAS. **Receitas de reaproveitamento**. Disponível em: <<http://ascincomariasecogourmet.blogspot.com/2015/05/bolinhos-de-ta>> Acesso em: 06 maio 2019.

NOVA ESCOLA. **Complete a pirâmide alimentar**. Disponível em: <<https://novaescola.org.br/plano-de-aula/1812/piramide-alimentar>>. Acesso em: 06 maio 2019.

ASSISBRAC. **Leite, confira mitos e verdades.** Disponível em:
<<http://www.assisbrac.org.br/leite-confira-mitos-e-verdades/>> Acesso em: 13 julho 2019.

NOTICIASAOMINUTO. **Conheça todos os derivados do leite e seus benefícios.** Disponível em: <<https://www.noticiasaminuto.com.br/lifestyle/366577/conheca-todos-os-derivados-do-leite-e-seus-beneficios>> Acesso em: 13 julho 2019.

ALIMENTACAOSAUDAVEL387. WORDPRESS. **Grupo 4 - carnes, ovos e grãos.** Disponível em: <<https://alimentacaosaudavel387.wordpress.com/grupo-4-carnes-ovos-e-graos/>> Acesso em: 13 julho 2019.

EXTRAFRUTI. **Diferença entre verduras e legumes.** Disponível em:
<<http://extrafruti.com.br/a-diferenca-entre-verduras-e-legumes/>> Acesso em: 13 julho 2019.



Sistema Iner de Resíduos Sólidos Projeto "Lixo Zero, Social 10"

www.grupoiner.com.br

**Espaço
destinado
ao patrocínio**



CESB – Confederação do Elo Social Brasil
Diretoria Nacional de Implantação de Projetos
R. Cecília Bonilha, 145 – SP – Capital – CEP 02919-000
CNPJ 08.573.345/0001-46 – 11 3991-9919

