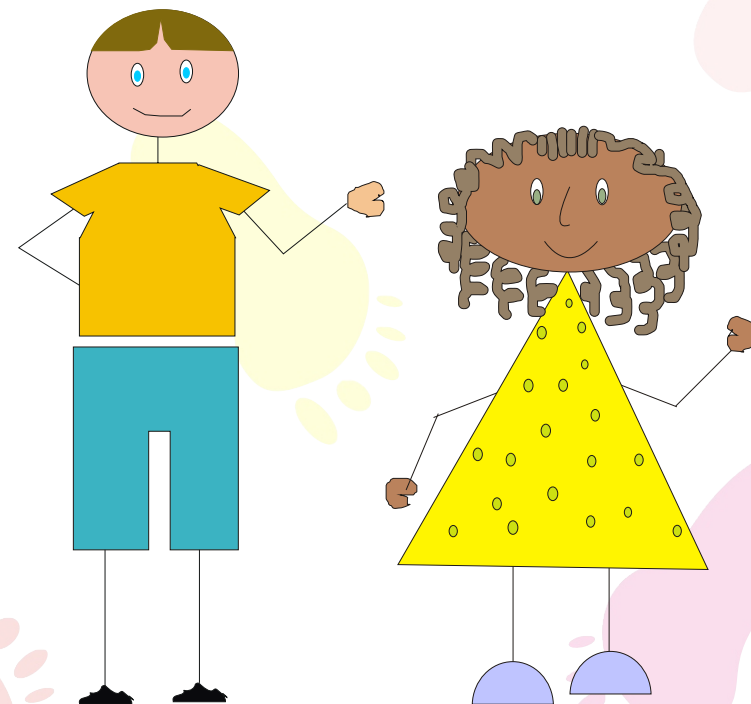


10 passos Para uma Vida Saudável*



Apoio Financeiro:



*Orientações gerais para escolares, de 7 a 14 anos, baseadas na história de João e Maria.

Autores:

Ana Marlúcia Oliveira Assis;
Maria da Conceição Monteiro da Silva;
Mônica Leila Portela de Santana;
Nedja Silva dos Santos.

Realização:

Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Nordeste II/CGPAN/MS;
Universidade Federal da Bahia.

Apoio Financeiro:

Fundação de apoio à pesquisa do Estado da Bahia _ Fapesb;
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico _ CNPq;
Secretaria Municipal de Educação e Cultura - Salvador/Ba
Ministério da Saúde;

Editoração e Direção de Arte:

Maíra Santos.

Ilustrações:

Juliana Santos;
Maíra Santos.

superfície interna das artérias.

CÂNCER: Nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado (maligno) de células que invadem os tecidos e órgãos.

JEJUM: Palavra usada de forma variada quando alguém opta por diminuir sua dieta alimentícia o mais próximo do zero, idealmente atingindo o zero, por um período de tempo, geralmente pré-determinado.

PRISÃO DE VENTRE: Também chamada de **obstipação** ou **constipação** intestinal, é caracterizada pela dificuldade constante ou eventual da evacuação das fezes, que se tornam ressecadas.

Apresentação

Neste livreto, preparado especialmente para você, criança ou adolescente, informamos descontraidamente como adquirir **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS**.

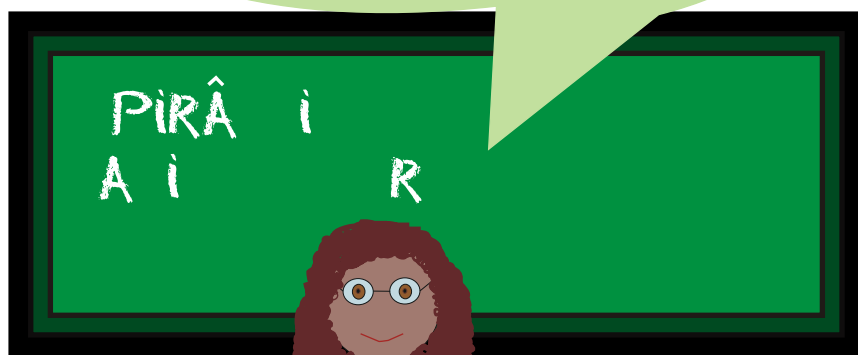
Apresentamos os dez passos para uma Vida Saudável, esclarecendo o porquê da necessidade de segui-los. Aqui você encontra informações sobre a função da água e dos nutrientes no organismo, além dos cuidados que devem ser observados ao selecioná-los para o consumo. Comentamos sobre as consequências de hábitos perigosos à saúde, a exemplo de fumar e consumir bebidas alcoólicas.

No fim desta maravilhosa leitura, você encontrará um jogo muito interessante sobre os **10 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL** e você poderá jogar com seu colega, irmão ou amigo.

ATENÇÃO! Se você não conseguir, de imediato, seguir todos os passos da alimentação saudável, não se preocupe. O importante é estar sempre ligado(a) e tentar caminhar, cada vez mais, rumo a uma Vida Saudável. Qualquer dúvida solicite à sua mãe uma consulta com o Nutricionista.

**Você quer crescer e se desenvolver forte e saudável?
Então nos acompanhe nesta viagem!!**

Olá queridos alunos! Hoje vamos conversar sobre a **PIRÂMIDE ALIMENTAR** e o quanto ela é importante para nos orientar sobre a **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**.



Professora Marise

O que significa...?

NUTRICIONISTA: Profissional que se ocupa do planejamento, em todos os seus aspectos, do uso científico da dieta, na saúde e na doença.

AMPLA: Espaçosa, muito grande.

CEREAIS: Sementes ou grãos comestíveis das gramíneas, tais como: trigo, arroz, centeio, aveia.

HORTALIÇA: Planta herbácea da qual uma ou mais partes são utilizadas como alimento na sua forma natural. As hortaliças, de acordo com a parte da planta que é utilizada como alimento, são classificadas em: verdura; legume; raiz, tubérculo e rizoma.

RAÍZ: Órgão da planta que tipicamente se encontra abaixo da superfície do solo. Ex.: Aipim, mandioca, cará, inhame, etc.

TUBÉRCULO: Caule curto e grosso, rico em substâncias nutritivas, que se encontra abaixo da superfície do solo. Ex.: Batata, etc.

LEGUME: Fruto ou a semente, de diferentes espécies de plantas, utilizado como alimento. Ex.: berinjela, chuchu, abóbora, etc.

VERDURA: Parte geralmente verde das hortaliças, utilizada como alimento no seu estado natural. Ex.: alface, agrião, acelga, etc.

PRESSÃO ARTERIAL: A pressão exercida pelo sangue contra a

O Jogo!

Junto com este livreto vem um jogo interativo para ser jogado após ter aprendido os 10 passos para a alimentação saudável.

Neste jogo vocês terão que ajudar João e Maria a se libertarem para uma VIDA SAUDÁVEL.

Agora é hora de ajudar João e Maria!

Eles estão em perigo, pois, enquanto passeavam no campo avistaram uma casa toda feita de doces e chocolates e resolveram se aproximar para comer as guloseimas. O que eles não sabiam é que na saborosa casa vivia uma bruxa muito má, que gosta de engordar crianças para que elas fiquem doentes.

João e Maria foram capturados, e agora, precisam de sua ajuda. Eles têm de fugir rapidamente da casa de doces da bruxa. Ela está forçando as crianças a comerem apenas os seus doces, para que fiquem cada vez mais gordas.

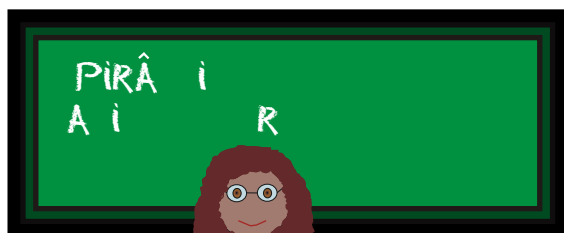
Para ajudar João e Maria é só usar os conhecimentos sobre os 10 passos para uma vida saudável e seguir as regras no verso do tabuleiro.

Boa Sorte!

Vamos conhecer a Pirâmide Alimentar?

A Pirâmide Alimentar é um guia criado com o objetivo de lhe ajudar a selecionar e variar os alimentos para que você tenha uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.





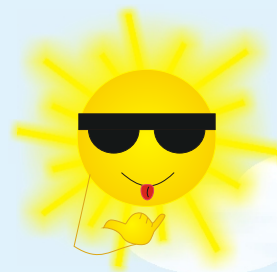
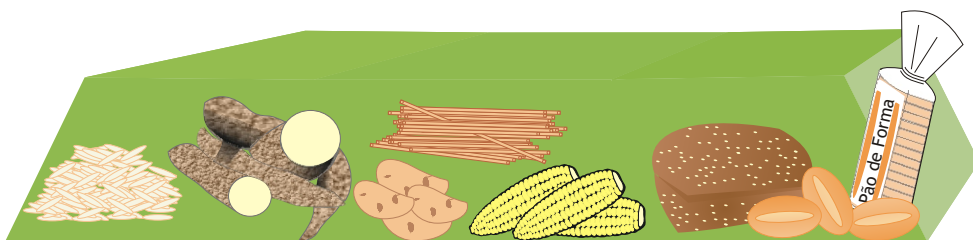
Professora Marise

Você sabe por que a
**PIRÂMIDE
ALIMENTAR** foi
construída?

A pirâmide alimentar foi construída pensando em orientar as pessoas sobre a **VARIEDADE**, a **MODERAÇÃO** e a **PROPORÇÃO** em que os alimentos devem ser consumidos.

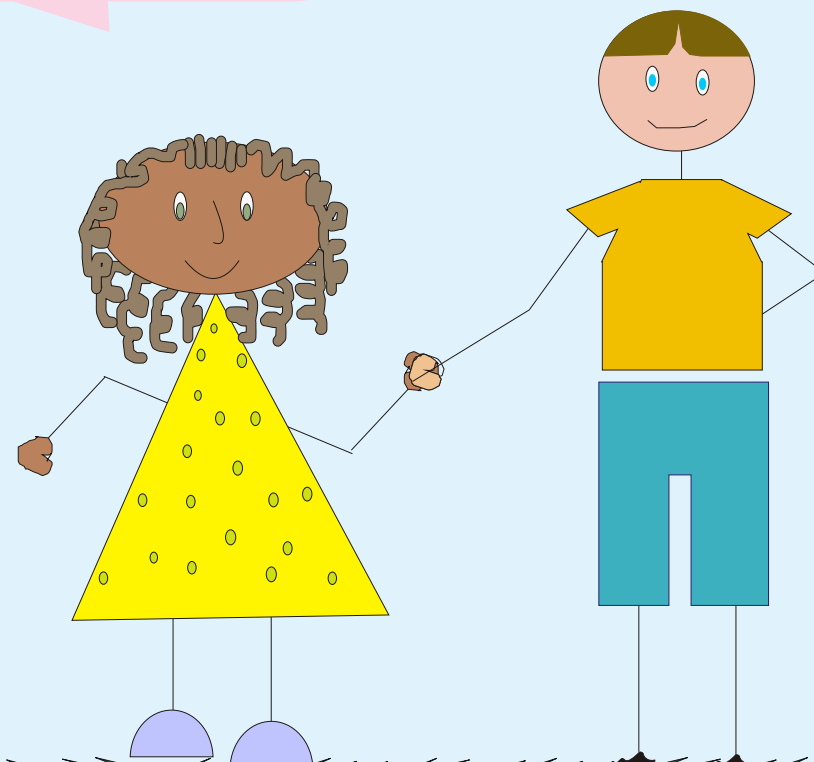
VARIEDADE: A Pirâmide Alimentar lhe orienta a consumir uma ampla variedade de alimentos que estão divididos em 08 grupos por terem funções diferentes.

1º. GRUPO: PÃES, MASSAS, CEREAIS, RAÍZES E TUBÉRCULOS.



Bem que a professora Marise disse... Este livro tem informações muito importantes. Agora sei o que significa vida saudável.

Pois é Maria! Então vamos caminhar, juntos, rumo a uma vida saudável!



Cardápio...

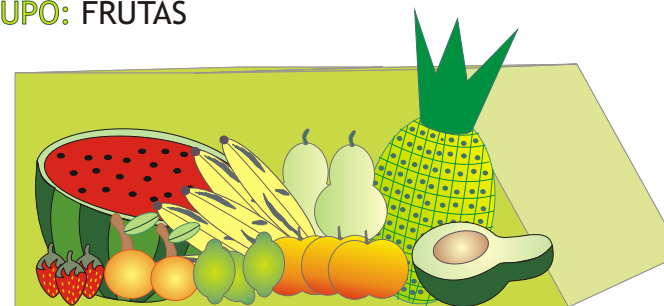
Refeição	Alimento	Medida caseira	Porção - grupo
Café da manhã	Café com Leite		
	Café	1/2 xícara de café	
	Leite integral	1 copo tipo requeijão	1 - leite
	Açúcar	1/2 colher de sopa	1/2 - açúcares
	Aipim com margarina		
	Aipim	2 pedaços médios	2 - cereais
Lanche da manhã	Margarina	2 pontas de faca	1/2 - óleos
	Mamão	1 fatia média	1 - frutas
	Vitamina de frutas	1 copo	1 - leite 1 - frutas
Almoço	Salada verde-amarelo		
	Couve	2 colheres de sopa	1/2 - verduras e legumes
	Cenoura ralada	2 colheres de sopa	1/4 - verduras e legumes
	Óleo	1 colher de sobremesa	1/2 - óleos
	Arroz	6 colheres de sopa	1 e 1/2 - cereais
	Feijão	1 concha cheia	1 - leguminosas
	Ensopado de carne		
	Carne bovina	2 pedaços médios	1 - carne e ovos
	Abóbora	2 pedaços pequenos	1 - verduras e legumes
	Quiabo	2 unidades	1/2 - verduras e legumes
Lanche da tarde	Doce	1 fatia	1 - açúcares
	Biscoito doce	7 unidades	1 - cereais
Jantar	Suco de fruta	1 copo	1 - fruta
	Arroz com cenoura		
	Arroz	6 colheres de sopa	1 e 1/2 - cereais
	Cenoura ralada	1 colher de sopa	1/4 - verduras e legumes
	Ovo pochê ao molho de tomate		
	Ovo	1 unidade	1/2 - carne e ovos
	Óleo	1 colher de sobremesa	1/2 - óleos
	Tomate	1 unidade	
	Inhame	1 unidade pequena	1/2 - cereais
	Chuchu	2 colheres de sopa	1 - verduras e legumes
Lanche noturno	Laranja	1 unidade	1 - fruta
	Yogurte	1 unidade	1 - leite
	Biscoito salgado	3 unidades	1/2 - cereais

Ex: João, 10 anos, 30 kg, 1,37m, atividade moderada: 7 porções de cereais, 4 de Verduras e Legumes, 4 frutas, 3 leite, 1 Leguminosa, 1 e 1/2 Carnes e ovos, 1 e 1/2 açúcares e doces, 1 e 1/2 de óleo.

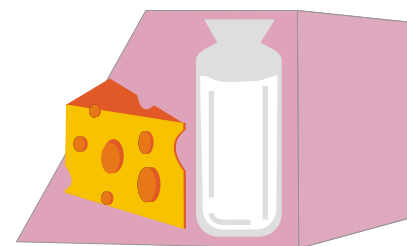
2º. GRUPO: LEGUMES E VERDURAS



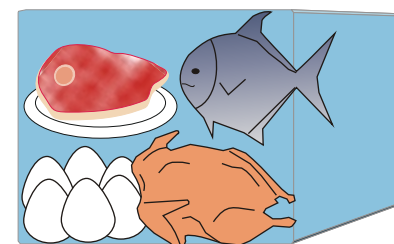
3º. GRUPO: FRUTAS



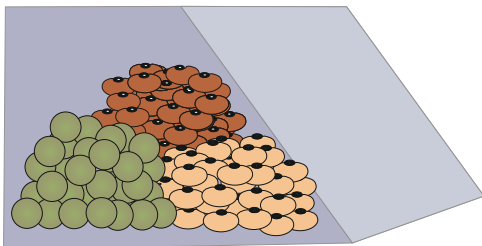
4º. GRUPO: LEITES E DERIVADOS



5º. GRUPO: CARNES E OVOS



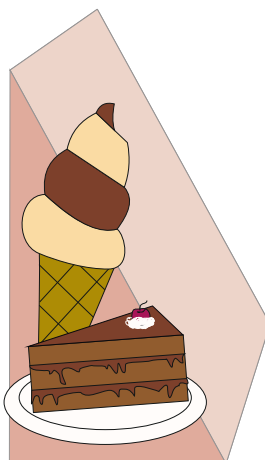
6º. GRUPO: LEGUMINOSAS



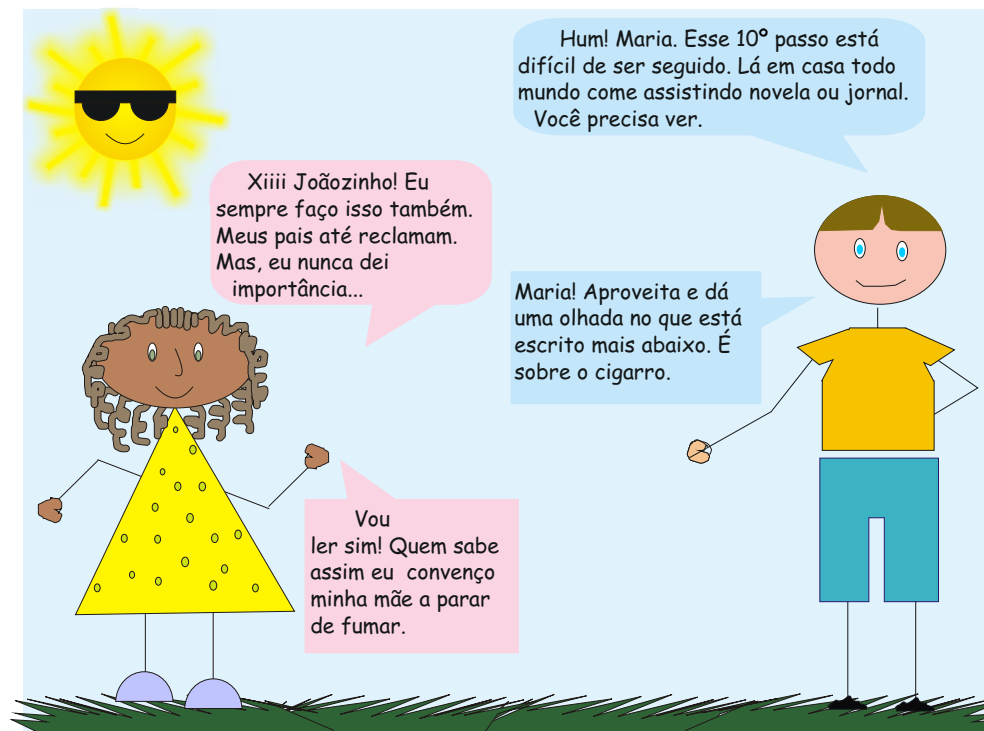
7º. GRUPO: GORDURAS



8º. GRUPO: DOCES



Comer com pressa prejudica a digestão. Quem come rápido, em frente a televisão e ao computador tem a tendência de comer uma maior quantidade de alimentos.

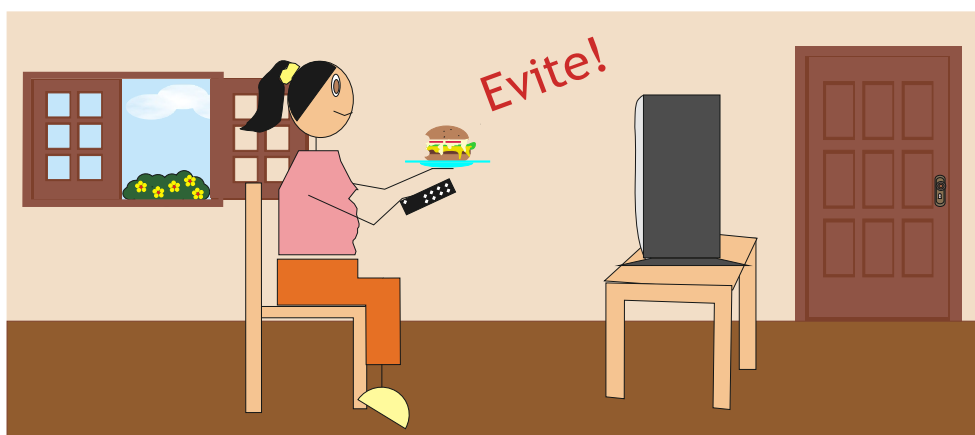


Fumar cigarros, ingerir bebidas alcoólicas e fazer uso de outros tipos de drogas causam dependência, violência e contribui para elevar a pressão arterial. O fumo também promove doenças do pulmão.

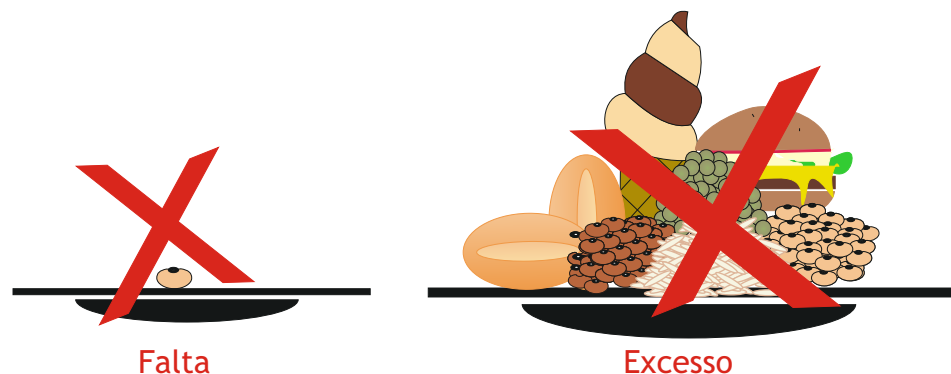
PORTANTO, DIGA NÃO AO FUMO, AO ÁLCOOL E A OUTROS TIPOS DE DROGAS.



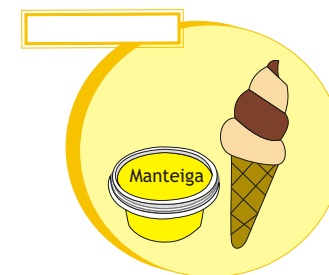
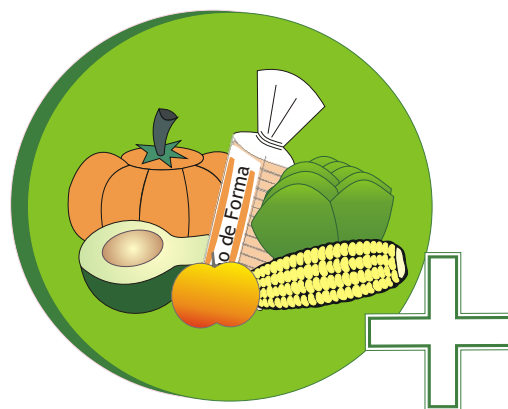
DÉCIMO PASSO: coma devagar e mastigue bem os alimentos. Evite fazer as refeições na frente da televisão ou do computador.



MODERAÇÃO: Usando o conhecimento das funções dos nutrientes de cada alimento e de cada grupo, a moderação orienta que se deve evitar tanto a falta quanto o excesso de alimentos.



PROPORÇÃO: A proporcionalidade indica os alimentos que devem ser consumidos, em maior ou menor quantidade, segundo os grupos aos quais pertencem. Assim sendo, os alimentos na base da Pirâmide (grupo dos pães, massas, cereais, raízes e tubérculos), devem ser consumidos em maior quantidade e aqueles, do topo da pirâmide, que contêm (muita gordura e açúcar), devem ser consumidos em menor quantidade.



Reduza o consumo de biscoitos recheados, refrigerantes, doces, bolos e outros alimentos que contenham muito açúcar.

NÃO!



OK!



AGORA, vamos mostrar para vocês o número de porções, dos grupos de alimentos, que devem ser consumidas diariamente. Esse número vai depender da idade, do sexo e da atividade física realizada por cada pessoa, a cada dia (**QUADRO I**). Você pode, ainda, contar e ver a quantidade de caloria que corresponde a cada porção de alimento (**QUADROS II a IX**). Se você observar esses critérios, estará caminhando rumo à vida saudável.

Encontre-se! **VEJA SUA IDADE E SEXO NO QUADRO I** e defina a quantidade diária de porções dos alimentos de cada grupo que você deve consumir:

QUADRO I: Porções de alimentos recomendadas por dia de acordo com idade, sexo e grupo de alimentos.

Grupos de alimentos	Porções a serem consumidas por dia		
	Meninos e meninas (7-10 anos)	Meninos (11-14 anos)	Meninas (11-14 anos)
Pão, cereais, massas, raízes e tubérculos.	06 a 07	08 a 09	07
Verduras e legumes	04	04 a 05	04
Frutas	04	04 a 05	04
Leguminosas	01	01	01
Carnes e ovos	01 a 1 ½	1 ½ a 02	1 ½
Leite e produtos lácteos	03	03	03
Açúcar e doces	01 a 1 ½	02	01 ½
Gorduras	01 a 1 ½	02	01 ½



NONO PASSO: Beba pelo menos 2 litros de líquidos por dia, sendo que destes, pelo menos, 1 litro deve ser de água pura.



A **ÁGUA** é essencial para o bom funcionamento do organismo, mantém a temperatura e a hidratação corporal. Ela existe pura e presente em quase todos os alimentos, em quantidades variáveis. A água, juntamente com a **FIBRA ALIMENTAR** e **ATIVIDADE FÍSICA**, previnem a prisão de ventre.

Oitavo passo: Faça 3 refeições e 2 a 3 lanches por dia. Não deixe de fazer todas as refeições do dia.



Ficar períodos prolongados sem comer causa moleza, perda de memória, diminuição da concentração, sonolência, dores de cabeça, tremores, formigamento, irritabilidade e hálito muito desagradável que mesmo escovando os dentes não é possível eliminar.

Quando o indivíduo passa muito tempo em jejum, inicialmente ele perde líquidos e massa muscular e só depois de algum tempo começará a perder a gordura corporal.

Assim a perda de peso ocasionada pelo jejum não é benéfica porque pode levar a desidratação e perda de PROTEÍNA CORPORAL (o músculo é formado essencialmente de proteínas), causando prejuízos a saúde.

Quadro II: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

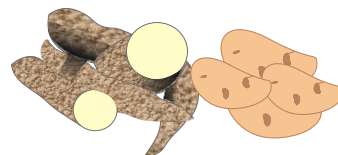
Grupo de Cereais, Raízes e Tubérculos (150 calorias)	
Alimento	1 Porção
Arroz cozido (branco ou integral)	4 colheres de sopa
Aipim cozido	3 colheres de sopa
Batata doce cozida	1½ unidade
Batata cozida	1½ unidade
Biscoito Maria/Maisena	7 unidades
Biscoito cream cracker/ leite/ água e sal	5 unidades
Biscoito recheado	2 unidades
Biscoito wafer	3 unidades
Bolo de chocolate simples	1 fatia pequena
Farinha de mandioca	3 colheres de sopa
Farinha de milho	4 colheres de sopa
Inhame	3½ colheres de sopa
Macarrão cozido (branco ou integral)	3½ colheres de sopa
Pão Francês	1 unidade
Pão de hot dog	1½ unidade
Pipoca	2½ xícaras de chá



Quadro III: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

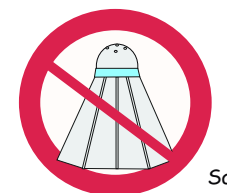
Grupo de legumes e verduras (15 calorias)	
Alimento	1 porção
Abobrinha cozida	1½ colher de sopa
Abóbora cozida	1½ colheres de sopa
Acelga cozida/ crua	2½ ou 9 colheres de sopa
Alface	15 folhas pequenas/ 8 folhas grandes
Berinjela cozida	7 unidades
Beterraba cozida/ crua ralada	3 fatias ou 2 colheres de sopa
Cenoura cozida/ crua ralada	2½ ou 3 colheres de sopa
Chuchu cozido	2½ colheres de sopa
Couve	3 colheres de sopa
Pepino	4 colheres de sopa
Quiabo	4 unidades
Repolho cozido/ cru	6 ou 5 colheres de sopa
Tomate	4 fatias

SEXTO PASSO: Substitua o pão ou o biscoito do café da manhã por inhame, batata doce, fruta pão, aipim, banana da terra pelo menos duas vezes na semana.

2 x  (na semana)

Esses alimentos são fontes de energia e fibra dietética. As fibras promovem sensação de saciedade e, assim você reduz a ingestão calórica e regula também o trânsito intestinal.

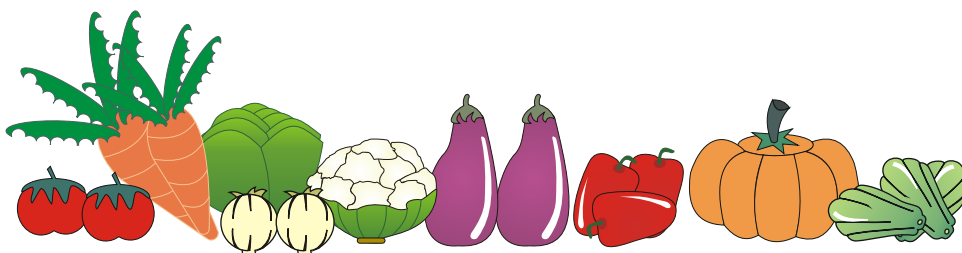
SÉTIMO PASSO: Reduza o consumo de sal e de alimentos salgados. Não acrescente sal aos alimentos prontos.



Sal

O consumo excessivo de sal é extremamente prejudicial à saúde. É um dos fatores de risco mais importante para hipertensão arterial. E a sua prevenção deve começar ainda na infância. Use alho, cebola, azeite de oliva, pimenta, cheiro verde, limão, vinagre, manjeriço, açafrão, salsa, hortelã, noz moscada para preparar os alimentos e dar sabor agradável às preparações.

LEMBRETE: O baixo consumo de sal, juntamente com o controle do peso e a realização de atividade física regular, contribuem para diminuir os níveis da pressão arterial, de gorduras no sangue e prevenir doenças do coração.





Prefira consumir alimentos assados, grelhados ou cozidos, evitando preparações fritas, inclusive, de alimentos indispensáveis como carnes e ovos, pois, tanto as carnes que têm proteína de boa qualidade, FERRO (previne a anemia ferropriva) e ZINCO (importante para um crescimento físico adequado) quanto os ovos são mais saudáveis quando ingeridos cozidos ou assados.

As crianças e os adolescentes devem consumir ao dia: 2 bifes frango/peixe, ou 4 ovos. Entretanto, **o ovo só deve ser consumido no máximo 3 vezes por semana**, incluindo as preparações como: bolo, omeletes etc.

OBS: As carnes brancas são muito saudáveis; as de peixe possuem um tipo de gordura que ajuda a prevenir as doenças do coração.

Quadro IV: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

Grupo de Frutas (35 calorias)	
Alimento	1 porção
Abacate	1 colher de sopa rasa
Abacaxi	1 fatia pequena
Acerola	1 xícara de chá
Banana da prata/nanica/maçã	½ unidade
Banana da terra	½ unidade pequena
Caju	1 unidade
Goiaba	1 unidade pequena
Jaca	4 bagos sem caroço
Laranja ou tangerina	1 unidade média
Maçã	½ unidade média
Manga	½ unidade pequena
Mamão	½ unidade pequena
Melão	1 fatia pequena
Melancia	1 fatia grande



QUADRO V e VI: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

Grupo de leites e derivados (190 calorias)	
Alimento	1 porção
Bebida láctea	1 copo tipo requeijão
logurte desnatado	1 pote
logurte de frutas	1 pote
logurte natural	1 copo tipo requeijão
Leite integral líquido	1 copo tipo requeijão
Leite desnatado líquido	1 ½ copo tipo requeijão
Leite integral em pó	2 ½ colheres de sopa
Leite desnatado em pó	3 colheres de sopa
Requeijão cremoso/light	1 ½ ou 3 colher(es) de sopa
Queijo prato/mussarela	1 ½ fatia
Queijo minas frescal/ricota	2 fatias

Grupo de Leguminosas (50 calorias)	
Alimento	1 porção
Andu	1½ concha média
Ervilha seca cozida	2½ colheres de sopa ou 1 concha pequena
Feijão cozido com caldo	1 concha média
Feijão branco	1 colher de sopa
Feijão verde/ Mangalô	1½ concha média
Grão de bico	½ concha pequena
Lentilha cozida	1 concha pequena rasa



QUINTO PASSO: Evite ou reduza o consumo de preparações e alimentos fritos (coxinha, sonho, pastel, batata, ovo, carne, peixe) e outros alimentos que contenham grande quantidade de gorduras.



...Estes alimentos são gordurosos podendo favorecer o aparecimento de doenças no coração. As gorduras que estão presentes nos produtos de origem animal e algumas de origem vegetal (óleo de coco, azeite de dendê e gordura hydrogenada) aumentam o colesterol mau (LDL colesterol) e o nível de gorduras totais no sangue e também diminuem o colesterol bom (HDL colesterol).

Dê preferência ao óleo vegetal para preparar os alimentos, porque possui um tipo de gordura que previne as doenças do coração. Mas lembre-se, os óleos vegetais bons são: **óleo de soja, algodão, girassol e oliva**. Nenhum deles possui colesterol. Consuma 1 colher de sopa de óleo ou azeite ao dia. Você pode ainda comer 1 colher de sopa de margarina não hydrogenada ou ½ colher de sopa de manteiga ao dia.

QUARTO PASSO: Beba leite ou iogurte diariamente.



O leite, o queijo e o iogurte contêm proteína de boa qualidade e cálcio. A proteína é a matéria-prima para a formação de novas células promovendo o crescimento. Se compararmos o corpo humano a uma casa, as proteínas seriam os tijolos, ou seja, a matéria-prima da estrutura. O cálcio é essencial para o crescimento dos ossos e para mantê-los sadios e firmes.

LEMBRE-SE: Você está em fase de crescimento.

ATENÇÃO! As crianças de 7 a 14 anos e adolescentes devem consumir, diariamente, 3 copos de leite (300ml) ou 3 potes de iogurte ou 6 fatias finas de queijo. Quando necessário (obesidade e/ou nível de gordura elevada no sangue), preferir consumir produtos lácteos desnatados.

QUADRO VII: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

Grupo de carnes e ovos (190 calorias)	
Alimento	1 porção
Bife grelhado	1 unidade média
Carne cozida	1 bife ou pedaço médio
Carne moída refogada	5 colheres de sopa
Carne de carneiro magra	2 pedaços médios
Espetinho de carne	2 unidades
Frango	2 coxas ou 2 sobrecoxas pequenas sem pele
Frango assado inteiro/cozido	1 coxa ou 1 sobrecoxa grande
Filé de frango grelhado	1 unidade grande
Filé de peixe cozido/assado	2 unidades médias/1 porção média
Fígado	1 bife médio
Hambúrguer caseiro	1 unidade
Lombo de porco assado	1 fatia
Ovo cozido/frito	2 unidades
Ovo de codorna	10 unidades



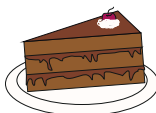
QUADROS VIII e IX: Valor das porções dos alimentos em medidas caseiras.

Grupo de açúcares e doces (110 calorias)

Alimento	1 porção
Açúcar mascavo grosso	1½ colher de sopa
Açúcar branco (refinado)	1½ colher de sopa rasa
Achocolatado em pó	1 colher de sopa
Doce industrializado tipo goiabada	½ fatia
Geléia dietética/ comum	6 colheres de sopa/ 1½ colher de sopa
Melado	2 colheres de sopa
Mel de abelha	2 colheres de sopa
Soverte industrializado/frutas	1 bola pequena/ 1 bola média
Sorvete light	1½ bola

Grupo de gorduras e óleos (73 calorias)

Alimento	1 porção
Óleo soja/milho/arroz	1 colher de sopa
Azeite de oliva	1 colher de sopa
Manteiga	½ colher de sopa ou 2 pontas de faca
Margarina	1 colher de sopa
Azeite de Dendê	1 colher de sobremesa



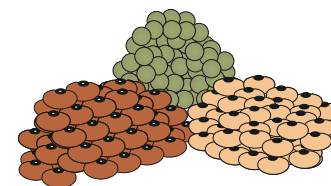
TERCEIRO PASSO: Coma leguminosas, todos os dias, pelo menos uma vez ao dia.



As leguminosas (feijão, mangalô, feijão verde, fava e andu), se constituem em uma importante fonte de proteína de origem vegetal, podendo tornar-se uma proteína mais completa quando ingerida

juntamente com o arroz. A proporção ideal para esta mistura é de 1 parte de feijão para 2 partes de arroz (Ex: 01 colher de feijão para 02 de arroz). O feijão também é uma boa fonte de ferro.

Assim, precisamos consumir diariamente 1 concha média de feijão seco cozido ou 1½ concha de feijão verde ou mangalô, fava ou andu por dia.



SEGUNDO PASSO: Coma frutas, legumes e verduras no mínimo cinco vezes ao dia.

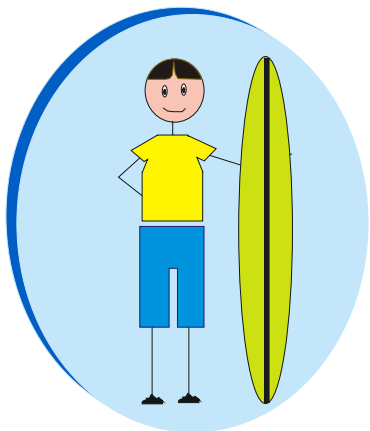
As frutas, legumes e verduras, além de saborosas, são importantes para o nosso organismo, pois eles contêm **v i t a m i n a s**, minerais, fibras e outras substâncias necessárias para promover a saúde, prevenir obesidade, doenças do coração e câncer; bem como favorecer o controle da pressão arterial e dos níveis de gordura e açúcar no sangue.



Após a explicação da professora, João e Maria conversam...



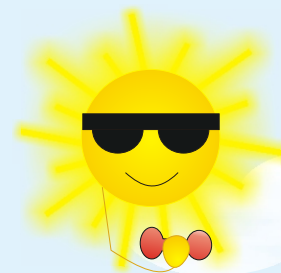
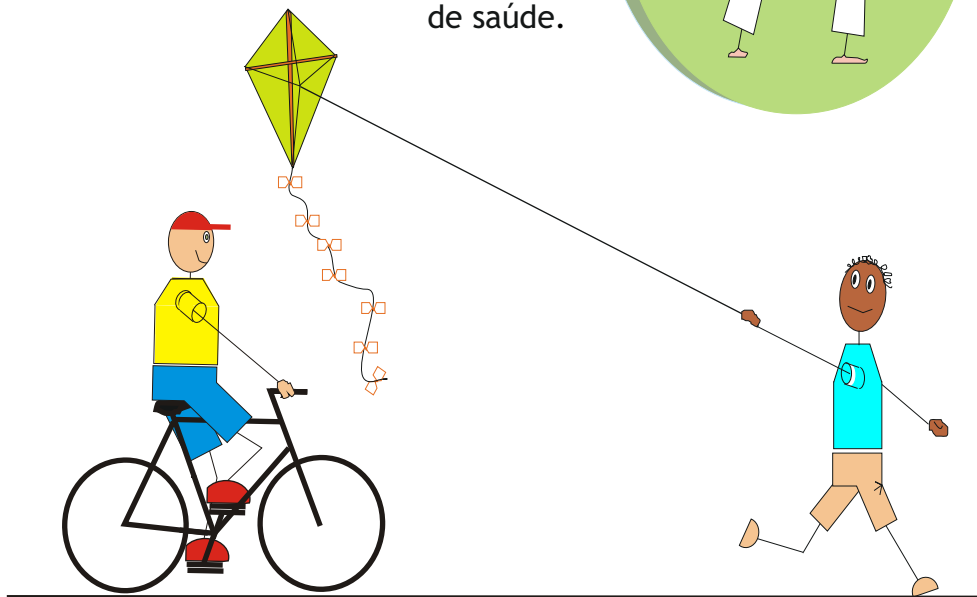
PRIMEIRO PASSO: Seja ativo. Pratique a atividade que você mais gosta! Caminhe, jogue bola, pule corda, jogue amarelinha.



A atividade física fortalece os músculos, o coração e promove o peso adequado e a sua manutenção, o bem estar físico e o crescimento e desenvolvimento saudáveis.



A falta de atividade física promove o aumento de peso e outros problemas de saúde.



A partir de hoje não vou ficar o dia inteiro sentada em frente do computador ou da televisão! O que você acha Joãozinho?

Eu concordo! E sabe o que mais? Eu vou voltar a jogar bola. Ficar parado o tempo todo não está com nada.

