



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 – O que é a alimentação saudável ?

Uma dieta saudável é uma dieta que ajuda a manter ou melhorar a saúde. Uma dieta saudável fornece ao corpo o essencial da nutrição humana, isto é, fluidos, macronutrientes e quantidade adequada de calorias.

2 – Como fazer uma alimentação saudável ?

Monte metade do seu prato com legumes e frutas , inclua grãos integrais . não se esqueça do laticínio , adicione proteína magra e evite gordura extra.

3 – Para que serve ?

Ajuda a prevenir doenças como a avitaminose, desnutrição e a anemia .

A longo prazo, também contribui para o fortalecimento da saúde de um modo geral que fortalece o sistema imunológico e ajuda a retratar processos degenerativos.

Para bebês e crianças pequenas, uma dieta saudável inclui:

Nos primeiros dois anos de vida de uma criança, a nutrição ideal promove o crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo. Também reduz o risco de obesidade e sobrepeso, bem como evita o desenvolvimento de DCNT mais tarde na vida. Os conselhos para uma alimentação saudável durante a lactância e a infância são os mesmos que os dados aos adultos, sendo especialmente importantes os pontos abaixo:

- Bebês devem se alimentar exclusivamente de leite materno durante os seis primeiros meses de vida.
- Devem ser amamentados continuamente até os dois anos de idade ou mais.
- A partir dos seis meses, o aleitamento materno deve ser complementado com diferentes alimentos seguros e nutritivos. Não é recomendado adicionar sal ou açúcar a esses alimentos.

Para adultos, uma dieta saudável inclui:

1-Cereais, raízes e tubérculos: São ricos em carboidrato complexo que fornece energia para realizar as atividades do dia a dia e atividades físicas.

Exemplos: trigo, arroz, milho, centeio, cevada, aveia, pães, massas, batata, cará inhame, mandioca.



2- Frutas, verduras e legumes:

São alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Mantendo a saúde e o bom funcionamento do organismo.

Exemplos: maçã, banana, mamão, laranja, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, agrião, cebola, acelga, couve, brócolis, aipo etc.



3- Leguminosas:

Ricos em proteínas vegetais, ferro e fibras. Mas, exigem atenção quando forem consumidos, devendo ser em menor quantidade que os anteriores.

Exemplos: feijão, lentilha, ervilha, soja, grão de bico, etc.



4- Alimentos de origem animal:

Esses também precisam ser ingeridos em menor quantidade. São alimentos ricos em cálcio e proteínas, essenciais para a manutenção da saúde, fortalecimento, crescimento e formação de pele, unhas, cabelo, dentes e ossos.

Exemplos: carnes (frango, peixe e carnes vermelhas), leite, queijos e iogurte.



ENTREVISTAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ENTREVISTA 1

1) Nome completo do entrevistado:

Adriel Pereira Chenci

2- Idade : 26 anos

3) Quantos copos de água você bebe por dia?

R: Mais de cinco copos.

4) Quantas vezes por dia você come? (Conte também os lanches da manhã e da tarde).

R: De três a quatro vezes por dia.

5- Como costuma ser seu café da manhã?

R: Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral.

6- Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

R: Três unidades.

7) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

R: Sim, Todos os dias.

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

R: Todos os dias.

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

R: Não tomo refrigerantes.

10) O que você come de lanche da tarde?

R: Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral.

11) Você se considera uma pessoa saudável?

R: Sim.

ENTREVISTA 2

1) Nome completo do entrevistado:

R: Severino Pedro de Miranda

2- Idade : 59 anos

3- Quantos copos de água você bebe por dia?

R: Mais de cinco copos.

4- Quantas vezes por dia você come? (Conte também os lanches da manhã e da tarde).

R: De três a quatro vezes por dia.

5- Como costuma ser seu café da manhã?

R:) Café preto e no máximo um biscoitinho.

6- Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

R: Duas ou menos unidades.

7- Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

R: Sim, todos os dias.

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

R: Não pratico nenhuma atividade física.

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

R:] Não tomo refrigerantes.

10)) O que você come de lanche da tarde?

R: Não como lanche da tarde.

11) Você se considera uma pessoa saudável?

R: Sim.

O QUE É ALIMENTO NATURAL?

Os alimentos naturais são aqueles que foram produzidos a partir de ingredientes naturais, sem adição de substâncias químicas.



O QUE É ALIMENTO INDUSTRIALIZADO?

Os alimentos industrializados são aqueles que passaram por um processo de fabricação ou conservação, onde são adicionados diversos tipos de substâncias químicas.



ALIMENTO LIGHT X ALIMENTO DIET

Alimento light:

São produtos com redução no valor calórico ou algum outro nutriente. Eles não precisam, necessariamente, ter isenção total de certo ingrediente. Basta uma diminuição de, no mínimo, 25 % de calorias ou de qualquer outro nutriente (açúcar, gordura total, gordura saturada, sódio, etc).



Alimento diet:

São produtos isentos de determinado nutriente (como açúcar, glúten, colesterol ou gordura), desenvolvidos para atender a grupos específicos, como as pessoas que sofrem de hipertensão ou diabetes.



POR QUÊ É IMPORTANTE TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO?

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.

A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. Práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida.

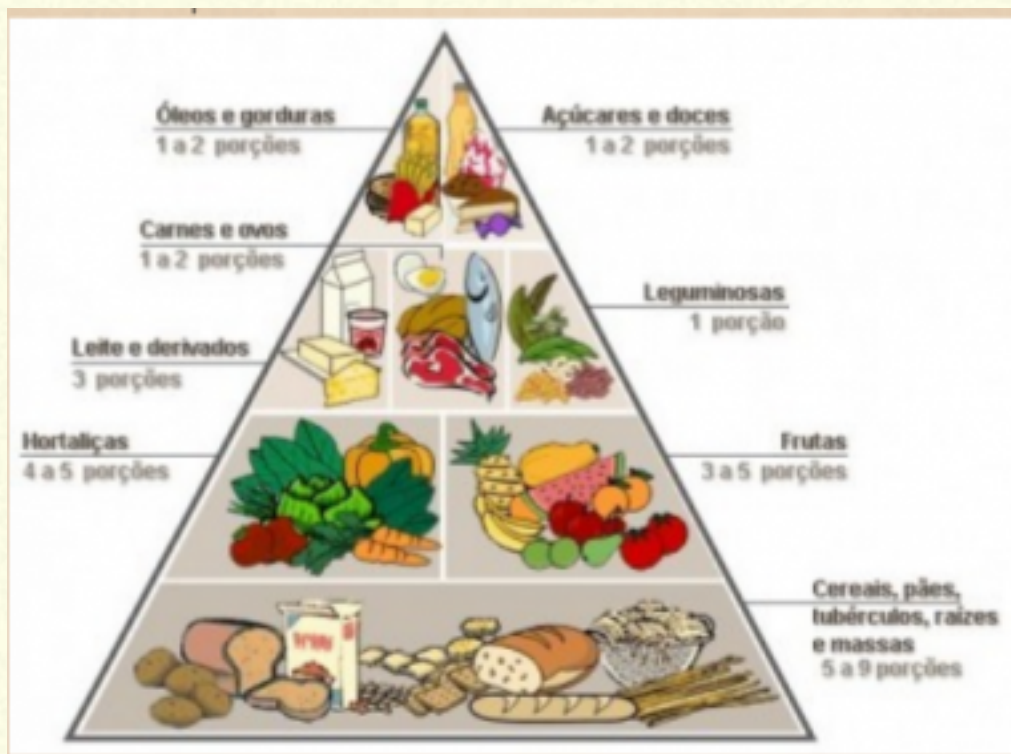
A amamentação, por exemplo, promove crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo. Além disso, pode ter benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade e de sobrepeso, bem como de desenvolvimento de DCNT.

As gorduras saturadas devem representar menos de 10% da ingestão calórica total. O consumo de gorduras trans, por sua vez, deve ser inferior a 1% do consumo total. Para isso ser possível, o consumo de gorduras deveria ser modificado para reduzir as gorduras saturadas e trans para gorduras insaturadas, com o objetivo de eliminar a gordura trans produzida industrialmente.

Limitar o consumo de açúcares livres para menos de 10% da ingestão calórica total faz parte de uma alimentação saudável.

Manter o consumo diário de sal abaixo de 5g (o equivalente a menos de 2g de sódio) ajuda a prevenir a hipertensão e reduz o risco de doença cardiovascular e AVC entre a população adulta.

Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de DCNT e outras condições de saúde. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente.



Alimentação Saudável

UMA ALIMENTAÇÃO BOA É AQUELA QUE GARANTE O FORNECIMENTO DE TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O FUNCIONAMENTO DO NOSSO CORPO.



INVESTIR EM ALIMENTOS POUCO PROCESSADOS E REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS, SAL E AÇÚCAR SÃO ALGUMAS DAS MEDIDAS QUE PODEM MELHORAR SUA ALIMENTAÇÃO.

ALGUMAS DICAS:

CEREAIS, LEGUMES,
FRUTAS E VERDURAS
CONTÊM FIBRAS, VITAMINAS
E OUTROS COMPOSTOS QUE
AXILIAM AS DEFESAS
NATURAIS DO CORPO.

- Alimente-se devagar;
- Beba, no mínimo, 2 litros de água por dia;
- Reduza os níveis de açúcar;
- Dê preferência para alimentos integrais;
- Inclua alimentos orgânicos em sua alimentação;
- Cepeste em lanches saudáveis;
- Coma a salada primeiro;
- Consuma frutas todos os dias;
- Faça de 4 a 6 refeições por dia;



<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>