

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Germana

Último Encontro:

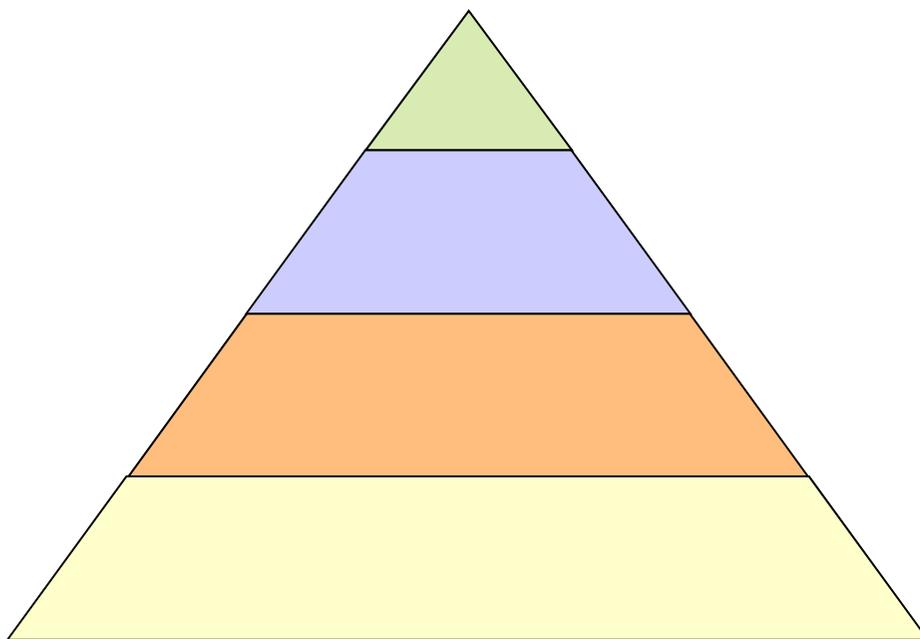
Escolha dos temas a serem trabalhados.

Tema de hoje: Oficina sobre alimentação saudável



Pirâmide dos alimentos

Pirâmide alimentar é a representação de uma alimentação saudável. Alimentos em sua base são as fontes primárias, ou seja, que devem estar presentes em maior quantidade, enquanto o topo é constituído por alimentos que devem ser moderados ou até mesmo evitados.



Pirâmide dos alimentos:



Pirâmide dos alimentos:

Na base da pirâmide está a prática de atividades físicas na forma exercícios, lazer, esportes e uma vida ativa.

Nenhuma alimentação é totalmente efetiva na prevenção de doenças quando não está aliada a uma vida ativa.



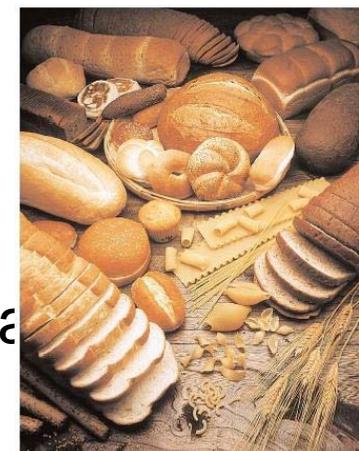
As **gorduras** passaram a ter um papel de destaque na dieta, em especial as gorduras saudáveis mono e poliinsaturadas, encontradas em óleos vegetais, peixes, castanhas e nozes.



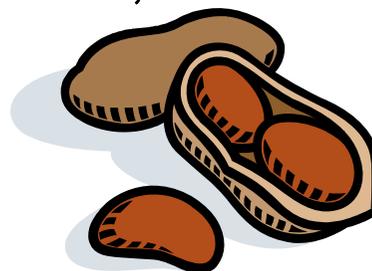
Pirâmide dos alimentos:

Os **carboidratos** continuam em destaque, mas é enfatizada a escolha de carboidratos integrais, em detrimento de suas versões refinadas.

Frutas e verduras são fontes diversificadas de fibras, sais minerais, vitaminas e outras fitossustâncias com potencial de prevenção para várias doenças.

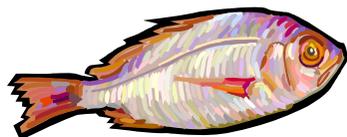


A inclusão de **castanhas, nozes, amêndoas e amendoins** na alimentação é estimulada, pois são excelentes fontes de proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e sais minerais.

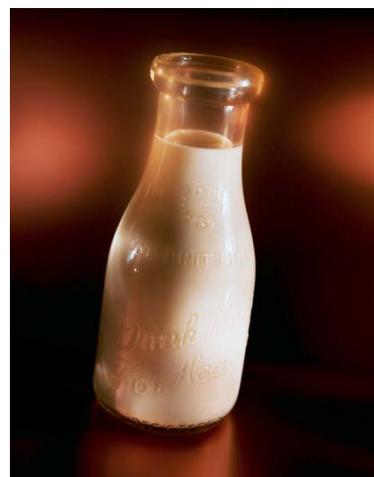


Pirâmide dos alimentos:

As **proteínas** constituem parte importante de uma dieta, mas mais uma vez, ressalta-se a escolha de fontes de proteínas saudáveis, ou seja, aquelas que estejam associadas a gorduras saudáveis ou menor quantidade de gorduras saturadas. Neste caso, os melhores exemplos são os peixes.



O consumo de **leite** e derivados deve ser moderado, principalmente pela gordura saturada que vem junto com esses alimentos.



Pirâmide dos alimentos:

Devem ser consumidos com cautela ou mesmo evitados:

Alimentos ricos em gorduras trans: Alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada, incluindo diversas margarinas, bolachas, bombons, pães, sorvetes. Observar os ingredientes, agora é essencial para fazer escolhas saudáveis.



Pirâmide dos alimentos:

Alimentos ricos em gorduras saturadas: Carnes vermelhas são os grandes representantes desta classe, mas aqui também estão incluídos a manteiga, o leite e seus derivados.



Alimentos ricos em carboidratos refinados: Açúcar, massas e pães feitos com farinha branca, ou seja, refinada e destituída de todas as suas fibras e vitaminas originais.



Fibras: não são digeridas ou absorvidas pelo organismo, mas participam ativamente da mecânica da digestão, tornando-a mais fácil e completa.

Fonte: legumes, frutas e verduras.



Água: é o principal componente do corpo humano e constitui cerca de 75% do peso corpóreo total. Junto ao oxigênio, ela é o elemento mais importante para a manutenção da vida.

Hábitos alimentares saudáveis:

- **Comer na hora certa:** consumir as refeições sempre no mesmo horário ajuda o organismo a funcionar melhor.
- **Comer o suficiente:** alimentar-se de forma exagerada dificulta a digestão e pode causar sensação de mal-estar.
- **Não tenha pressa:** o alimento deve ser mastigado, sem pressa, até ser triturado, assim, o estômago trabalha menos e os nutrientes são mais bem aproveitados.
- **Evite frituras e alimentos gordurosos:** esses alimentos contêm colesterol e causam excesso de peso.

Hábitos alimentares saudáveis:

- **Monte um prato bem colorido:** quanto mais colorido, maior a diversidade de vitaminas, fibras e água.
- **Facilite a digestão:** movimentos leves após as refeições, como uma caminhada leve, ajudam a digestão.



Importância das vitaminas:

Vitamina A:

- Desempenha papel importante na manutenção do globo ocular;
- Age também como antioxidantes, ou seja, combate os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento;
- Fortalecimento do sistema imunológico, combatendo assim doenças infecciosas (principalmente as provocadas por vírus);
- Contribui também para o desenvolvimento normal dos dentes e conservação de seu esmalte, bem como conservação da pele e cabelos.

Problemas de deficiência de Vitamina A

- Problemas no crescimento;
- Problemas oculares, como ressecamento das glândulas lacrimais, xeroftalmia e cegueira noturna (em casos mais graves, ulceração da córnea, podendo progredir até chegar à cegueira irreversível por destruição do globo ocular!);
- Problemas na formação celular, como a hiperplasia (multiplicação descontrolada das células) e a metaplasia (perda da forma celular).

Alimentos Ricos em Vitamina A

Abaixo segue uma tabela de alimentos ricos em vitamina A (o valor entre parênteses trata-se da medida em unidades internacionais para 100 gramas do alimento):
De origem vegetal:

Brócolis crua (15000);
Buriti - polpa (50000);
Caju vermelho (7000);
Cenoura (14500);
Escarola (21000);
Espinafre (7385);
Mamão (2350);
Manga (2200);
Pêssego (3750);
Pimentão Vermelho (6500).

Algo interessante a se comentar é que no caso dos vegetais não há vitamina A, mas sim beta-carotenos, que são pró-vitamina A (simplificando, precursores da vitamina A), que poderão ser convertidos pelo nosso organismo em vitamina A.

Vitamina B1:

- Desempenha importante papel na manutenção de nosso sistema nervoso, muscular e do coração;
- Regularidade do crescimento do corpo humano e do metabolismo;
- Ajuda na digestão, principalmente de carboidratos, gorduras e proteínas;
- Aumenta a disposição mental;
- Alivia dores dentárias decorrentes de operações (como a extração de um dente).

Problemas de deficiência de Vitamina B1

- Insônia;
- Nervosismo;
- Irritação;
- Fadiga;
- Instabilidade emocional e letargia;
- Depressão;
- Perda de apetite e energia;
- Dores no abdômen e no peito;
- Perda do tato e da memória;
- Problemas de concentração;
- Vômitos, náuseas e palidez.

Alimentos Ricos em Vitamina B1

- Cevada - germe (4,2 mg);
- Centeio - germe (2,2 mg);
- Cacau (1,8 mg);
- Farelo de arroz (1,4 mg);
- Amendoim (0,79 mg);
- Carne de porco;
- Farelo e trigo;
- Leite.



Vitamina B2

- Ajuda no crescimento e na reprodução;
- Proporciona pele, unhas e cabelos saudáveis;
- Auxilia na cicatrização;
- Beneficia a visão e alivia o cansaço dos olhos;
- Funciona com outras substâncias para metabolizar os carboidratos, gorduras e proteínas.

Problemas com a deficiência de B2

- Perda de apetite;
- Crescimento inferior ao normal;
- Fotofobia, lacrimação, queimadura e coceira nos olhos e perda da acuidade visual;
- Catarata;
- Estomatite (inflamação da mucosa bucal);
- Queilose (afecção dos lábios e, principalmente, cantos da boca, popularmente conhecida como “boqueira”);
- Anemia;
- Inflamação das gengivas.

Fontes de Vitamina B2

- Fígado - 3,01 mg;
- Leite em pó - 1,46 mg;
- Carne seca bovina - 0,95 mg;
- Queijo tipo minas - 0,75mg;
- Amêndoa - 0,67 mg.



Vitamina B6

- Contribui para o bom funcionamento do cérebro;
- Do sistema nervoso;
- No combate à dermatite (inflamação da pele), A;
- Atua no controle da glicose presente no sangue e é essencial para crianças com dificuldade de aprendizagem;

Problemas com a deficiência da Vitamina B6

- Anemia e irritabilidade;
- Perda de memória (indivíduos com uma boa ingestão de vitamina B6, mostram ganho significativo relacionado à extensão de memória) ;
- Depressão relacionada à mudança de humor;
- Inflamações na pele e na boca;
- Sintomas relacionados a náuseas e vômitos;

Alimentos Ricos em Vitamina B6

- Levedo;
- Arroz integral;
- Germe de trigo;
- Leite;
- Carne de porco (bem passada);
- Aves;
- Batatas;
- Fígado;
- Ovos;
- Legumes;
- Lentilha;
- Bananas;
- Pimenta;
- Aveia.



Vitamina C

- É fundamental para a formação do colágeno, uma proteína que confere resistência aos ossos, dentes, tendões e paredes dos vasos sanguíneos, e na absorção do ferro.
- É também antioxidante (ajudando assim no rejuvenescimento celular, o que muitos chamam de “efeito antienvelhecimento”) e participa da síntese de hormônios e neurotransmissores.
- Ajuda a combater as doenças, principalmente as infecciosas (muitas vitaminas atuam neste papel), prevenindo também gripes, resfriados e problemas de fraqueza muscular.

Problemas com a deficiência da Vitamina C

- Sangramento das gengivas e má cicatrização de feridas;
- Problemas na recuperação de ferimentos em geral, inclusive queimaduras;
- Problemas na formação dos dentes (podendo levar até mesmo à perda) e dores nas articulações;
- O organismo torna mais suscetível a infecções;
- Taquicardia e anemia;
- Envelhecimento precoce, flacidez da pele;

Alimentos Ricos em Vitamina C

- Acerola;
- Limão;
- Laranja;
- Morango;
- Mamão;
- Melão;
- Manga;
- Caju;
- Tomate;
- Goiaba.

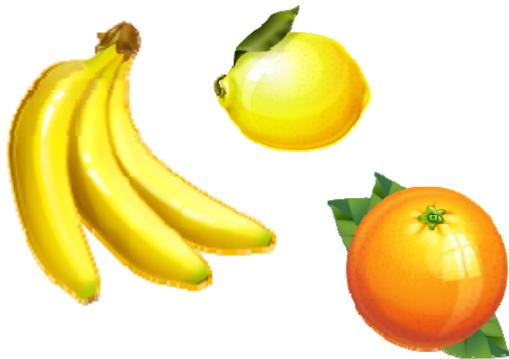


Que tal um suco nutritivo?



Suco 220Volts

- 3 bananas
- 3 folhas de couve
- 1 litro de suco de laranja natural
- 1 limão
- açúcar ou mel a gosto



Próximo Encontro

Oficina:

- Quinta-feira – dia 04/02 às 15h00



Pesquisa de Opinião – Oficina

Nome: _____

Comunidade: _____

1) O que você achou da oficina?



() excelente



() boa



() regular



() ruim

2) O que você achou da forma do nosso trabalho?

 () excelente

 () bom

 () regular

 () ruim

3) Deixe aqui sua sugestão: