

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Vila Velha 1

Último Encontro:

Escolha dos temas a serem trabalhados.

Tema de hoje: Oficina sobre alimentação saudável



1) Alimentos

Alimentos construtores: fornecem proteínas ao corpo, vão formar e manter os músculos, os ossos, o sangue, os órgãos, a pele, promover o crescimento e contribuir para a resistência do organismo às doenças.

Fontes: carnes, ovos, leite e derivados, leguminosas secas (feijão, ervilha, lentilha e soja).

Alimentos energéticos: fornecem carboidratos e lipídeos ao corpo.

Carboidratos: fornecem energia e funcionam no nosso Organismo como verdadeiros combustíveis.

Fontes: cereais (arroz, milho, trigo e aveia), pães, tubérculos, raízes, açúcares e doces.

Lipídeos: possuem alto valor energético e transportam as Vitaminas (A, D, E, K) protegendo os órgãos vitais e o organismo contra a perda excessiva de calor.

Fontes: óleos e gorduras.

Alimentos Reguladores: fornecem vitaminas, minerais, fibras e água.

Vitaminas: compostos que desempenham funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo. Não podem ser produzidas pelo corpo.

Fontes: frutas, verduras e legumes.

Minerais: são encontrados no corpo e nos alimentos, integram os hormônios, enzimas e vitaminas e fornecem os constituintes de ossos e dentes.

Fontes: frutas, verduras e legumes

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.

2) 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.

2) Pirâmide dos alimentos:



2) 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.

2) 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 fitosubstâncias com potencial de prevenção 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.

2) 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.

2) 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.

2) 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.

3) 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.

3) 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.

4) 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).

9) Avaliação de impacto:

10) Parcerias e alianças:

11) Equipe técnica:

12) Comunicação do Projeto:

13) Cronograma Físico:

13) Cronograma Físico:

14) Orçamento do Projeto:

14) Orçamento do Projeto:

15) Matriz operacional:

“Somos responsáveis não só pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer. ”



Próximo Encontro

Palestra e fechamento:

- Quinta-feira – dia 03/12 às 19h00



Pesquisa de Opinião

Nome:

Comunidade:

1) O que você achou da oficina?



() gostei muito



() gostei



() não gostei

2) O que você achou da forma do trabalho?



() gostei muito



() gostei



() não gostei

3) Deixe aqui sua sugestão:

