



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Uma alimentação saudável e variada é essencial para o crescimento, o desenvolvimento e o aprendizado das crianças. Além de favorecer o bom desempenho escolar, contribui para a formação de hábitos que se mantêm ao longo da vida adulta, promovendo saúde e bem-estar.

Os profissionais de saúde desempenham um papel fundamental nesse processo, apoiando as escolas na educação alimentar, nutricional, prevenção da obesidade, planejamento de ações educativas e na integração com as famílias para a construção de ambientes mais saudáveis.

Estratégias para as Escolas

- Realizar palestras, rodas de conversa e oficinas sobre alimentação saudável e leitura de rótulos.
- Promover atividades lúdicas com as crianças (dinâmicas, jogos, contação de histórias).
- Envolver professores, funcionários e famílias na construção de ambientes alimentares saudáveis, com distribuição de folders e materiais informativos.
- Reforçar a importância da diversificação alimentar e da redução do consumo de ultraprocessados.
- Orientar sobre a oferta de frutas, legumes, verduras, grãos, carnes, ovos e leite.
- Estimular o consumo de água e o uso moderado de sucos naturais.
- Incentivar a participação das crianças nas escolhas e no preparo dos alimentos.
- Estimular refeições em ambientes tranquilos e acolhedores, favorecendo o prazer de comer bem.
- Priorizar alimentos naturais e preparações simples.
- Evitar ultraprocessados e açúcares adicionados.
- Estimular a autonomia da criança para comer, com supervisão adequada.
- Encorajar escolhas saudáveis nos lanches e refeições.
- Promover o contato com novos sabores e texturas.
- Estimular a prática regular de atividades físicas.
- Desenvolver atividades educativas sobre a origem dos alimentos e o valor nutricional.



Opção 01: Dinâmica semáforo dos alimentos

A dinâmica “Semáforo dos Alimentos” é uma atividade educativa divertida e visual, muito usada em escolas, unidades de saúde ou oficinas de promoção da alimentação saudável. Ela ajuda crianças a compreenderem melhor quais alimentos devem ser consumidos com mais frequência, com moderação ou apenas ocasionalmente, de forma lúdica e interativa.

Objetivo

Ensinar sobre escolhas alimentares saudáveis, classificando os alimentos em três grupos (verde, amarelo e vermelho), de acordo com a frequência recomendada de consumo.



Materiais necessários: A equipe do PSE possui 1 exemplar do semáforo dos alimentos.

- Cartazes ou cartões com as cores verde, amarelo e vermelho (como um semáforo).
- Imagens recortadas de diversos alimentos (frutas, verduras, refrigerantes, doces, pães, arroz, carnes, etc.).
- Fita adesiva, mural ou quadro para fixar as imagens.

Passos da atividade:

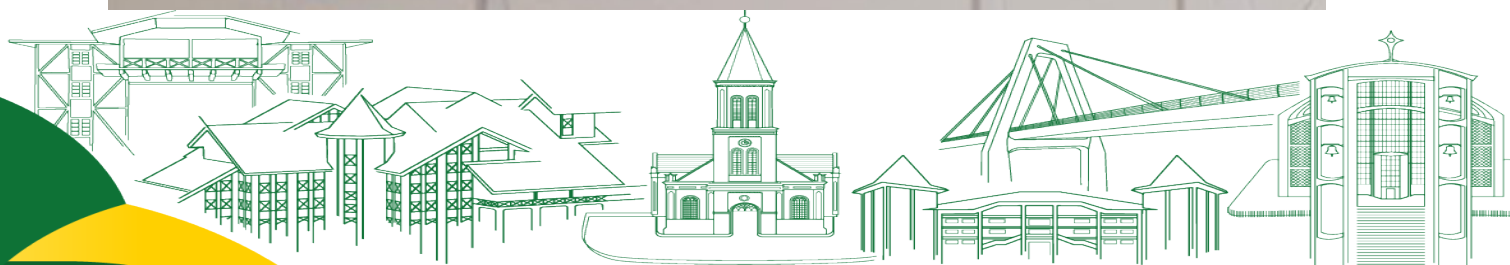
Verde – alimentos saudáveis, que devemos comer todos os dias (ex.: frutas, verduras, legumes, feijão, arroz, água).

Amarelo – alimentos que podemos comer às vezes, com moderação (ex.: pães, massas, carnes, queijos, sucos industrializados).

Vermelho – alimentos que devemos comer raramente, pois têm muito açúcar, gordura ou sal (ex.: refrigerantes, salgadinhos, doces, fast food).

As crianças recebem as imagens dos alimentos e devem colocá-las na cor correspondente do semáforo. Após todos participarem, o grupo discute os resultados, refletindo sobre suas escolhas e hábitos alimentares.





Opção 02: Dinâmica Verdade ou Mito da Alimentação saudável

O objetivo é promover o aprendizado de forma divertida, desmistificando crenças populares sobre alimentação e incentivando hábitos saudáveis.


 **Materiais necessários: A equipe do PSE possui 1 exemplar do jogo verdade e mito.**





- Cartões com frases prontas sobre alimentação (verdadeiras e falsas).
- Plaquinhas com as palavras “Verdade” e “Mito” (uma para cada participante ou grupo).
- Quadro, cartaz para registrar as respostas.

Passos da atividade:

- Escreva de 10 a 15 frases curtas relacionadas à alimentação.
- Misture propositalmente algumas verdadeiras e outras mitos.
- Organize os alunos em círculo ou em grupos para facilitar a interação.
- Entregue a cada aluno (ou grupo) uma plaquinha com “Verdade” de um lado e “Mito” do outro.
- O mediador lê uma frase em voz alta.
- Os alunos levantam a plaquinha escolhendo Verdade ou Mito.
- O mediador revela a resposta correta e explica o motivo brevemente.
Exemplo: “Mito! Comer fruta à noite não engorda. O que importa é o total de calorias e a qualidade dos alimentos durante o dia.”

Pontuação (opcional)

 Exemplos de frases e respostas

1. **“Comer frutas todos os dias faz bem para a saúde.”**
 **Verdade!** As frutas têm vitaminas, fibras e ajudam o corpo a funcionar bem.
2. **“Refrigerante é uma boa opção para matar a sede.”**
 **Mito!** Ele tem muito açúcar. A melhor bebida é sempre a água.
3. **“Legumes e verduras são importantes para crescer forte e saudável.”**
 **Verdade!** Eles têm vitaminas e minerais que o corpo precisa.
4. **“Pular o café da manhã é bom para emagrecer.”**
 **Mito!** O café da manhã dá energia para começar o dia e ajuda na concentração.
5. **“Comer doces todo dia faz mal.”**





- ✓ **Verdade!** O excesso de açúcar pode causar cáries e outros problemas.
6. **“Beber leite ajuda a deixar os ossos fortes.”**
✓ **Verdade!** O leite tem cálcio, que é importante para os ossos e dentes.
7. **“Batata frita é mais saudável do que batata cozida.”**
✗ **Mito!** A fritura tem muita gordura. A batata cozida ou assada é bem melhor.
8. **“Beber bastante água é importante para o corpo.”**
✓ **Verdade!** A água ajuda na digestão, na circulação e na temperatura do corpo.
9. **“Sanduíche de fast food é melhor do que comida feita em casa.”**
✗ **Mito!** A comida caseira é mais saudável e tem menos gordura e sal.
10. **“Comer devagar ajuda na digestão.”**
✓ **Verdade!** Mastigar bem faz o corpo aproveitar melhor os nutrientes.
11. **“Comer assistindo televisão é uma boa ideia.”**
✗ **Mito!** A gente pode comer demais sem perceber. É melhor comer com calma e atenção.
12. **“O arroz e o feijão formam uma boa combinação.”**
✓ **Verdade!** Juntos, eles têm proteínas e nutrientes importantes.
13. **“Alimentos coloridos no prato são mais saudáveis.”**
✓ **Verdade!** Quanto mais cores, mais vitaminas diferentes o corpo recebe.
14. **“Produtos com muito sal fazem bem para o coração.”**
✗ **Mito!** Muito sal pode causar pressão alta e faz mal à saúde.
15. **“Tomar suco natural é melhor do que tomar suco de caixinha.”**
✓ **Verdade!** O suco natural tem mais vitaminas e menos açúcar.

Opção 03: 08 Oficinas disponíveis no Guia de Bolso da Alimentação Saudável

https://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/guia_bolso_pse_alimentacao_saudavel.pdf





Folder disponíveis - Solicitar cópias a equipe do PSE.

A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA É IMPORTANTE EM TODAS AS FASES DA VIDA, PRINCIPALMENTE DURANTE A INFÂNCIA.

A boa nutrição está diretamente relacionada ao crescimento saudável.

Para orientar pais e responsáveis sobre as principais etapas para uma alimentação saudável na primeira infância, o guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos traz doze passos.

- 1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até os 6 meses.**

O leite materno é muito importante para a criança até os 2 anos, sendo o único alimento que a criança deve receber até os 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Começar a amamentação logo após o nascimento, na primeira hora de vida, traz benefícios para a criança e para a mãe. A composição do leite materno é única, personalizada e atende às necessidades nutricionais da criança conforme sua idade, protege contra doenças na infância e na vida adulta, ajuda ao desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A rede de apoio é importante para o sucesso da amamentação.
- 2. Oferecer alimentos in natura ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.**

Nessa fase, outros alimentos saudáveis devem ser apresentados para o bebê e fazer parte de suas refeições. Para estimular o paladar da criança, os responsáveis devem apresentar a maior diversidade possível de alimentos in natura ou minimamente processados e de diferentes grupos, como feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, além de carnes.
- 3. Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.**

Após os 6 meses de vida, o bebê passa a consumir água, que deve ser ofertada no intervalo entre as refeições. Em locais onde não há tratamento de água, ela deve ser filtrada e tratada com solução de hipoclorito de sódio a 2,5%, misturando 2 gotas da solução para cada 1 litro de água e aguardando 30 minutos (ou conforme as orientações do fabricante) para ser consumida num período de 24 horas. Na falta do hipoclorito, deve-se ferver a água por 5 minutos antes de beber. Espere esfriar antes de ofertar à criança.
- 4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno.**

A oferta de alimentos amassados e picados (no caso de carnes, por exemplo) faz parte do processo de introdução alimentar e permite que as crianças se familiarizem com a consistência de cada comida até que aprenda a mastigar. Esse é um aprendizado progressivo e passa por algumas etapas, como alimentos amassados, picados em pedacinhos pequenos, ralados ou desfiados.
- 5. Não oferecer preparações ou produtos que contenham açúcar até os 2 anos de idade.**

O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde, como cáries, obesidade na infância e na vida adulta pode levar a doenças crônicas, como diabetes. Além disso, acostumar a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de aceitação dos alimentos in natura ou minimamente processados. Não incluir mel, açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado "branco", rapadura, melado) na alimentação da criança, nem oferecer preparações ou produtos prontos que contenham algum desses ingredientes, como biscoitos, bolos e iogurtes. Os adoçantes também não devem ser usados na alimentação até os 2 anos, pois são alimentos ultraprocessados e contêm substâncias químicas não adequadas a essa fase da vida.

- 6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.**

Esses alimentos, geralmente, são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. O consumo faz mal à saúde. Os alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos de forma completamente industrial, a partir de diversas etapas de processamento e que levam em sua composição muitos ingredientes de uso industrial exclusivo, contendo pouca ou nenhuma quantidade de alimentos in natura. Ex: biscoitos recheados, salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo".
- 7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.**

Os alimentos oferecidos podem ser os mesmos, sem excesso de gordura, sal e condimentos e adaptados na consistência sempre que necessário. Isso estimula o bebê no processo de introdução alimentar e ainda promove alimentação saudável para a família toda.
- 8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto.**

É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação. Comer juntos ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e torna as refeições mais prazerosas. O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva.
- 9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição.**

Os sinais de fome e de saciedade variam de acordo com a idade e ao perceber esses sinais, o responsável deve responder de forma ativa, carinhosa e respeitosa, oferecendo o alimento quando a criança sentir fome e parando quando ela demonstrar estar satisfeita.
- 10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família.**

Cuidar da alimentação é uma tarefa coletiva. A atenção durante o preparo dos alimentos e a boa higiene previnem a contaminação e o risco de doenças. É importante lavar as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar fralda ou realizar tarefas no cuidado da casa. Também é fundamental sempre lavar as mãos da criança.
- 11. Oferecer alimentação adequada e saudável também fora de casa.**

Refeições preparadas com alimentos in natura e minimamente processados, em porções individuais, podem ser levadas para comer fora, como em passeios, festas e consultas de saúde. Isso evita a oferta de alimentos inadequados.
- 12. Proteger a criança da publicidade de alimentos.**

Essa é um desafio enfrentado pelos responsáveis quando o assunto é alimentação saudável. Isso porque os ultraprocessados estão presentes nas comerciais de televisão, outdoors, cartazes, revistas, jogos eletrônicos e redes sociais, chamando a atenção. Ao levar a criança para supermercados, loja de casa com ela alimentada ou leve um lanche saudável. Menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador ou tablet.

Hábitos simples e bons exemplos tornam o processo de introdução alimentar divertido e educativo tanto para a criança quanto para a família.

www.brusque.sc.gov.br | ep@prefeitura Brusque

Ministério da Saúde

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO A IMPORTÂNCIA QUE ELA MERECE

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O tipo de processamento sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Os alimentos podem ser classificados em:

ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS: BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

▶ **Alimentos in natura** - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

▶ **Alimentos minimamente processados** - alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescos ou secos); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinha e água); chá, café e água.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR: UTILIZAR EM PEQUENAS QUANTIDADES

▶ São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos.

▶ Se utilizados com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

Exemplos: Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, melado, rapadura e sal de cozinha.

ALIMENTOS PROCESSADOS: LIMITAR O CONSUMO

▶ São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

Exemplos: enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar; carne salgada; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: EVITAR O CONSUMO

▶ São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes.

▶ Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.

▶ Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos "instantâneos"; salgadinhos "de pacote"; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; molhados e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salchichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

RÉGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf

Organização Pan-Americana da Saúde | Organização Mundial da Saúde | SUS | Ministério da Saúde | GOVERNO FEDERAL | BRASIL



Pinte somente os alimentos saudáveis:





Atividade



ANA MARIA ACABOU DE ALMOÇAR E PRECISA ESCOLHER UMA SOBREMESA SAUDÁVEL. VAMOS AJUDÁ-LA?



Ilustração: [illegible]

