



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 (dinânicas, 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://bvsms.saude.gov.br/bvs/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 leite materno até os 6 meses.**
- 2. Oferecer alimentos em natureza ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses.**
- 3. Oferecer água própria para o consumo em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas.**
- 4. Oferecer comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além da leite materno.**
- 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 cárries, obesidade na infância e na vida adulta, ajuda o desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A rede de apoio é importante para o sucesso da alimentação.

6. Oferecer água própria para 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 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. Iou conforme as orientações do embalagem! para ser consumida num período de 24 horas. Na falta do hipoclorito, deve-se fervê a água por 5 minutos antes de beber. Espere esfriar antes de ofertar à criança.

7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família.

A oferta de alimentos amassados e picados (no caso de carne, 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 pedaços pequenos, ralados ou desfiados.

8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeição.

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 o bom relacionamento 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 o contaminamento e o risco de doenças. É importante lavar as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar fraldas 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.

Esse é um desafio enfrentado pelas responsáveis quando o assunto é alimentação saudável. Isso porque os ultraprocessados estão presentes nos comerciais de televisão, outdoors, cartazes, revistas, jogos eletrônicos e redes sociais, chamando a atenção. Ao levar a criança para supermercados, saia 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.

6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança.

Esses alimentos, geralmente, são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, óleo de aditivos, como adocionantes, 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 recheados, salgadinhos "instantâneos".

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 afeição.

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 o bom relacionamento 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 o contaminamento e o risco de doenças. É importante lavar as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, trocar fraldas 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.

Esse é um desafio enfrentado pelas responsáveis quando o assunto é alimentação saudável. Isso porque os ultraprocessados estão presentes nos comerciais de televisão, outdoors, cartazes, revistas, jogos eletrônicos e redes sociais, chamando a atenção. Ao levar a criança para supermercados, saia 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.

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 NATUREZA 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 (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou em 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; ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (fleitas com farinha e água); chás; 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: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, melado, rapadura e sal de cozinha.

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_2ed.pdf

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"; refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; manteigas e outras molas prontas; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

REGRAS 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_2ed.pdf



Organização Pan-Americana da Saúde



Academia Brasileira de Nutrição



SUS



UFSCG



Ministério da Saúde

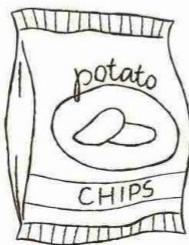
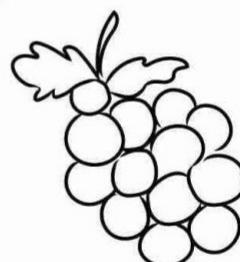
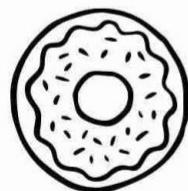
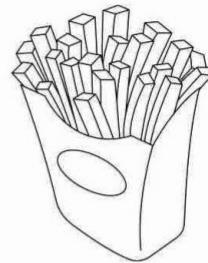
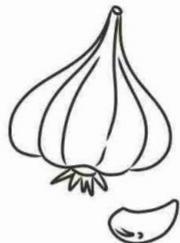


Governo Federal
PÁTRIA EDUCADORA





Pinte somente os alimentos saudáveis:

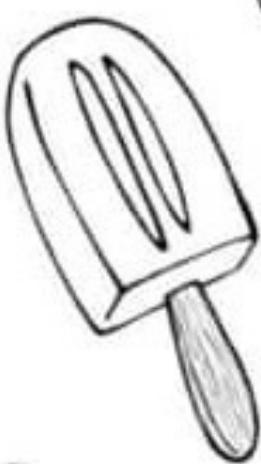




Atividade



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



Atividade

