

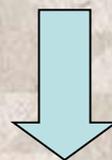


**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

**FERNANDA MENDES  
CONEJERO**

**“ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL”**

**Qual é o nosso foco?**



**Promoção da Saúde,  
Qualidade de vida,  
Alimentação saudável,  
Escolhas inteligentes!**

- É um Desafio!!!! É uma **Mudança de Paradigma:**
- Alimentação saudável é necessária, tem início com o aleitamento materno, dá prazer é gostosa, mas deve ser uma prática para toda vida.

# Alimentação na mídia



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Coma para Viver !**



Dicas para  
o seu  
dia-a-dia.

Qualidade de vida

**VOCÊ É O  
QUE COME!**



Fonte: Secretaria de Saúde do Paraná

# PIRÂMIDE ALIMENTAR



# ORIENTAÇÕES GERAIS



O ideal é comer  
a cada 3 ou 4 horas.

Se precisar:

Antes de dormir  
faça um lanche leve.

**Faça três refeições  
grandes e um lanche  
por dia.**

Habitue-se a  
levar sempre  
um lanche para  
o trabalho.

# ESCOLHAS INTELIGENTES



## Tenha moderação

Faça refeições pequenas.

Evite repetir a refeição.

Doces, bolos e biscoitos :  
2 porções por semana.

Frutas e verduras:  
5 porções por dia.

# COMO MELHORAR A SUA ALIMENTAÇÃO

## PRATO IDEAL





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# PRATO IDEAL





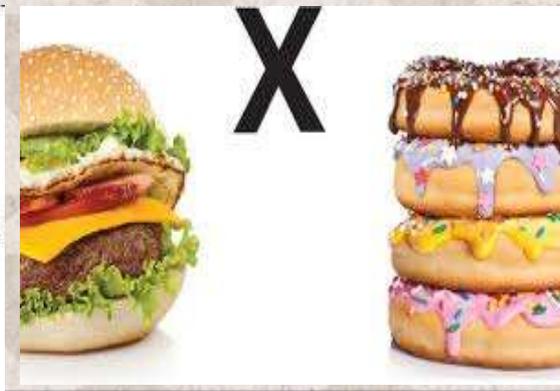
# As escolhas alimentares

PREFIRA



X

EVITE

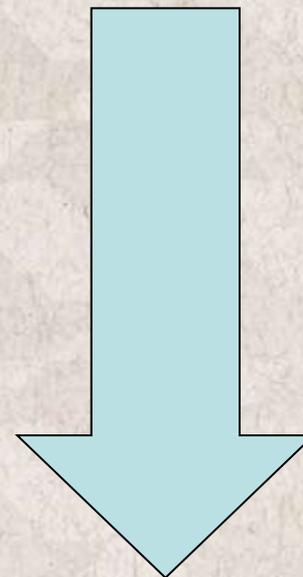
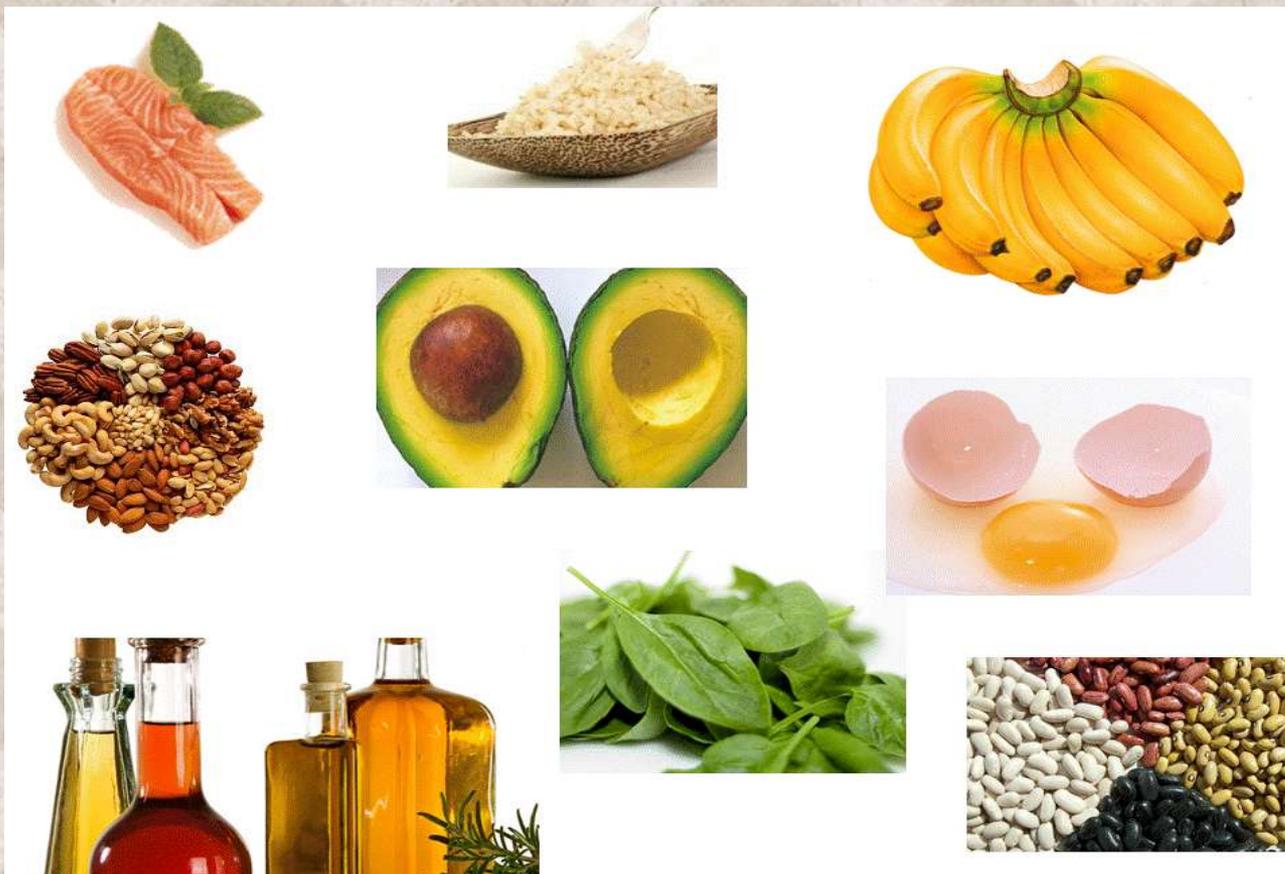


# Transição Nutricional

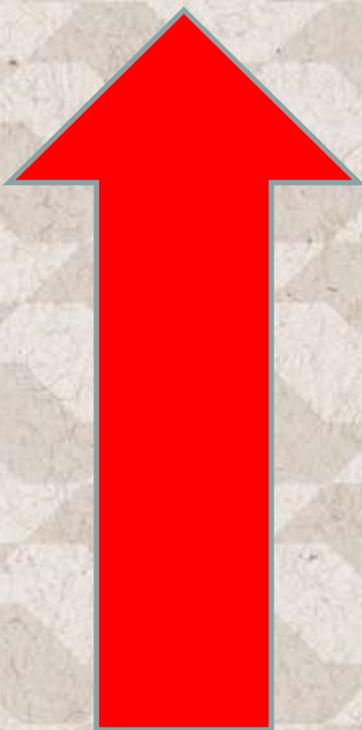
“**Urbanização** e prosperidade nas populações ocidentais trouxeram **mudanças no padrão alimentar**”



# ALIMENTOS NATURAIS



# Produtos industrializados





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR

**Faça da sua alimentação  
uma alegria !**

**Consuma  
alimentos  
naturais.**



**Use sua  
criatividade.**



**Escolha  
alimentos  
coloridos.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Varie os  
alimentos !**

**Nenhum alimento é  
mais importante  
que o outro.**

**Você pode comer  
de tudo... um pouco.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Prefira os  
alimentos  
integrais.**



**Os alimentos  
integrais são:**

**Pães =  
Arroz =  
Farinhas =  
Massas =**

**São importantes  
pois contêm fibras,  
vitaminas, sais  
minerais.**

**Facilitam o funcionamento  
do intestino.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

## Água é a melhor bebida !

O ideal é beber no  
mínimo 8 copos  
cheios de água  
por dia.

Prefira sucos  
naturais.



Evite  
refrigerantes...  
Se forem  
inevitáveis,  
prefira os  
DIET ou LIGHT.

Cuidado com  
os alcoólicos.



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Evite comer em frente à televisão.**

Comer e assistir à televisão ao mesmo tempo distrai.

**Você não controla a quantidade de alimentos que está consumindo.**

**E nem percebe o que está comendo.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Compre apenas os  
alimentos que  
contenham rótulos  
com:**

## **Leia os rótulos dos alimentos.**

**Valor nutritivo  
da porção.**

**Descrição dos  
ingredientes.**

**Validade do  
produto.**

**Identificação  
de origem.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



## **Estabeleça uma rotina:**

Muitas horas  
sem se alimentar,  
a fome aumenta...  
...e você exagera na  
próxima refeição.

**Não pule  
refeições**

Ⓞ mesmo acontece se  
você não tem hora  
para comer.



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# Coma devagar !

Aprecie sua  
refeição.

Mastigue muito bem:  
- Facilita a digestão  
e aumenta o sabor.





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

**Tá com  
fome ?**

Coma uma fruta.

Escolha uma barra  
de cereais LIGHT.

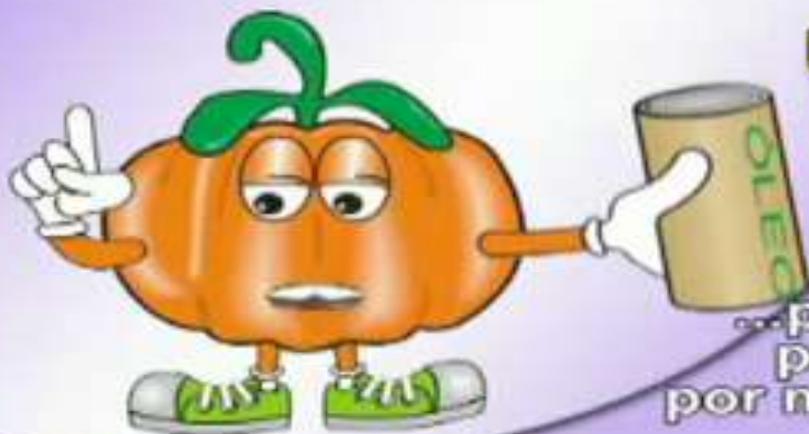
Beba um copo de:  
leite desnatado  
suco dietético  
chás ou café



água de coco  
água pura



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Use apenas  
uma lata  
de óleo...**

...para cada quatro  
pessoas da casa,  
por mês, no máximo.

**Prefira óleos  
vegetais.**

**Alimentos como quibe,  
hambúrguer e  
almôndegas podem ser  
assados e não fritos.**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



## Evite gorduras e frituras

Pizzas, sorvetes, chocolates e salgadinhos fritos são muito gordurosos

O excesso de gordura pode provocar: obesidade, problemas cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

Cuidado com os empanados!



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Evite bebidas  
alcoólicas**

**Cuidado:**

10 a 30 g/dia de álcool  
definem alcoolismo.

Isso equivale a:  
uma lata de cerveja (330ml)  
um copo de vinho (110ml)  
30ml de destilados  
(uísque, vodca ou pinga)



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



## Para comer fora de casa

### **Churrascaria:**

Prefira carnes magras.  
Coma bastante salada verde.

Escolha: arroz branco, batata cozida.

### **Por quilo:**

Comece pelas saladas cruas, tempere com azeite e limão.

Escolha carne grelhada e legumes.



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946



**Use sal em  
pequenas  
quantidades**

Evite os alimentos  
que tenham muito  
sal, como os enlatados.

Evite usar saleiro à mesa.

Para temperar os alimentos você pode  
utilizar limão, pimenta, alho, cebola, salsa,  
cebolinha, gengibre...

Use sua imaginação para outros temperos.



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

## Cuidado com os dietéticos.



**Diet e Light não  
são a mesma  
coisa:**

**Um produto DIET  
pode ser muito  
calórico !**

**Um produto LIGHT  
pode ter muito  
açúcar !**

**CUIDADO !**



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

## Mude seus hábitos gradativamente

Modificações muito  
rápidas prejudicam  
a sua saúde.

O seu organismo  
precisa de um  
tempo para se  
adaptar às  
mudanças.



# Hábitos Alimentares

“ Preferências alimentares que fazem parte da cultura de um povo. São estabelecidos na infância e tornam-se comuns no decorrer da vida”.

Ex. comer arroz com feijão, feijão com farinha

# Hábitos Alimentares



FEIJOADA

PIZZA



CARNE  
SECA COM  
ABOBORA



TUTU DE  
FEIJÃO C/  
COUVE



# HÁBITOS ALIMENTARES



ACARAJÉ

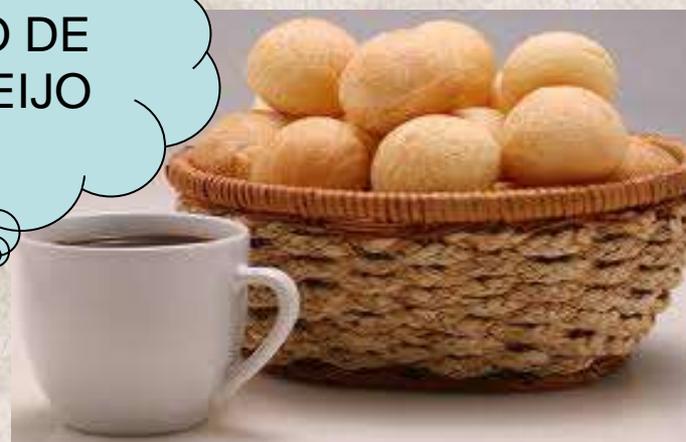


TACACA COM  
TUCUPI



MOQUECA

PAO DE  
QUEIJO





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# Segunda Metade do Século XX

transição nutricional  mudanças no padrão alimentar;



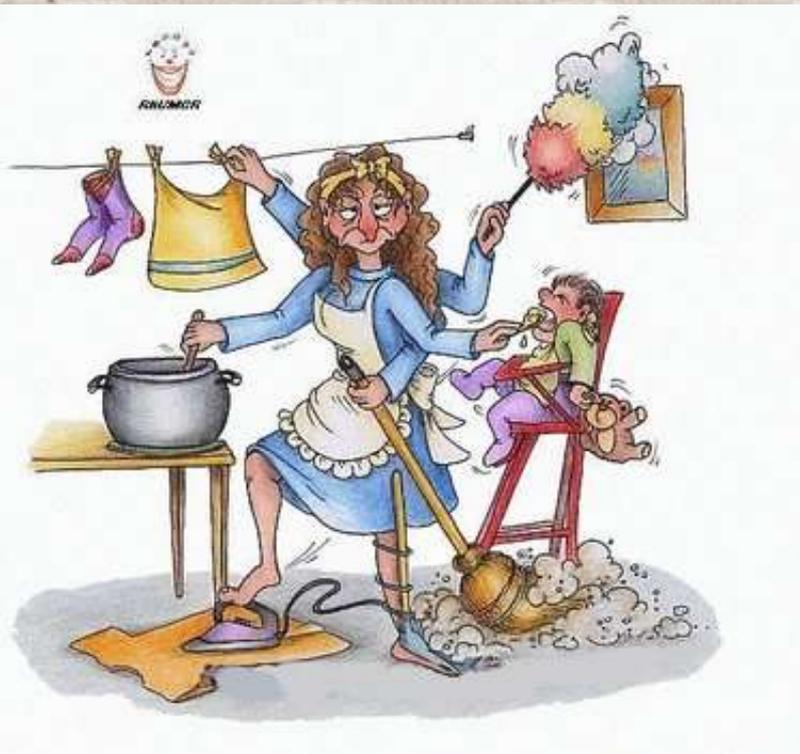
Mudança no estilo e na expectativa de vida



Aumento das doenças crônicas degenerativas

# Fatos que contribuíram para a mudança na alimentação

## A MULHER ASSUME PAPEL NA SOCIEDADE COMO FORÇA DE TRABALHO E CHEFE DE FAMÍLIA





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# MUDANÇAS NAS RELAÇÕES FAMILIARES





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

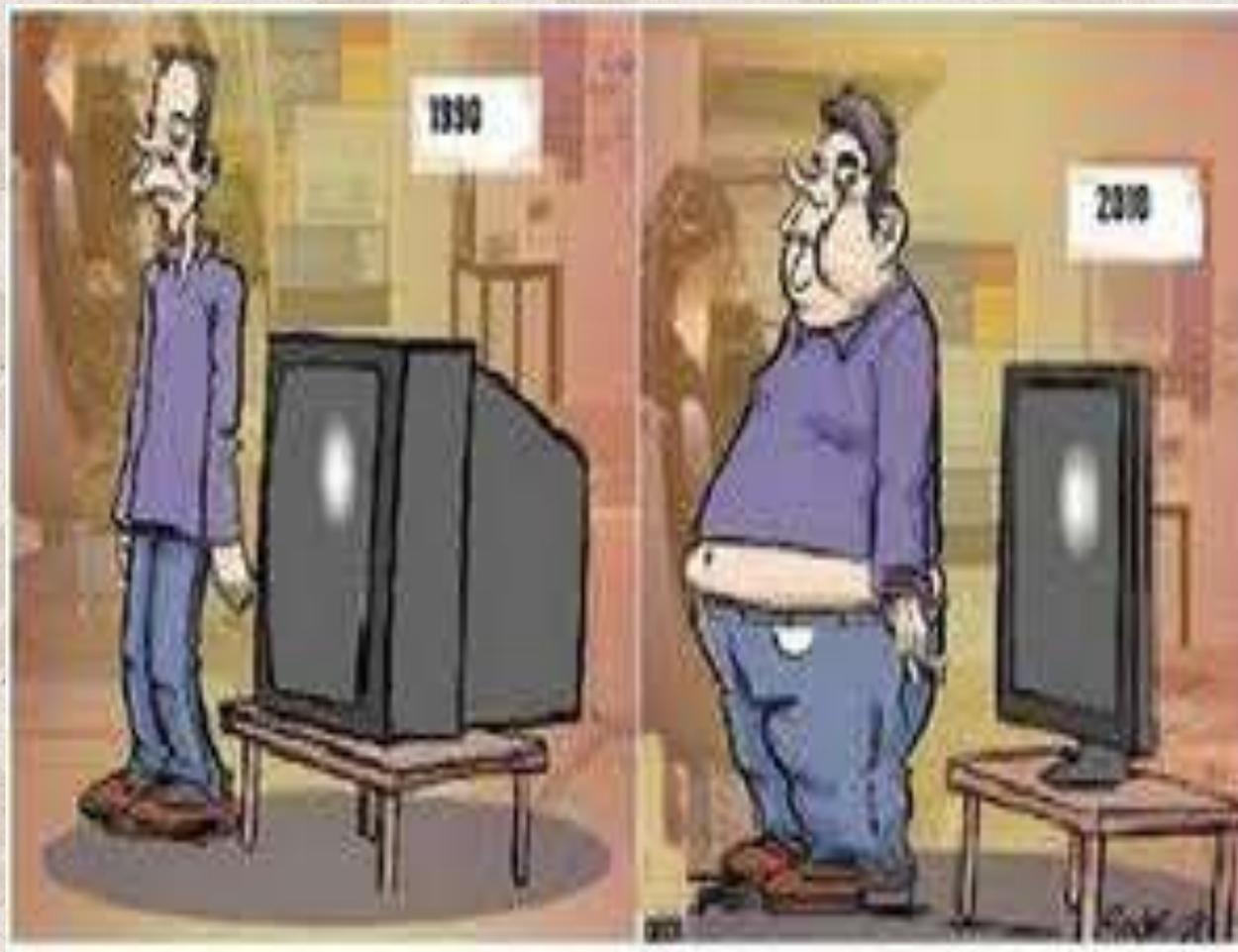


PERDA NA IDENTIDADE  
CULTURAL NO ATO DE  
PREPARAR ALIMENTOS,  
NO TAMANHO DOS  
ESPAÇOS DE  
COMPARTILHAR  
REFEIÇÕES BEM COMO O  
SEU PREPARO



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# AS MUDANÇAS DA ALIMENTAÇÃO GERARAM





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# AS MUDANÇAS DA ALIMENTAÇÃO GERARAM



*Segundo a Pesquisa Brasileira do Orçamento Familiar do IBGE, na faixa etária de 10 a 19 anos, a frequência de excesso de peso é de 16,7%, chegando a 22% para os pré-adolescentes, entre 10 e 11 anos.*

*foto: obesidadecinfil.org*

# QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é um conceito que engloba vários aspectos:

- CULTURA
- ALIMENTAÇÃO
- ATIVIDADE FISICA



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# Sugestões para compartilhar momentos

**UTILIZAR ESPAÇOS DO CONDOMÍNIO PARA ENCONTROS:**



# TRABALHAR EM PARCERIA



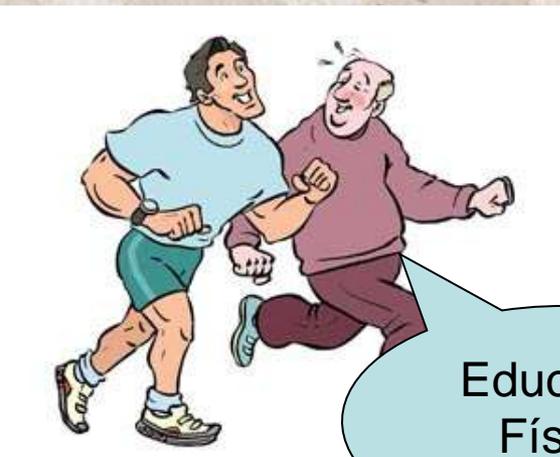
Médico



Nutricionist  
a



Economista



Educador  
Físico



Chefe de  
cozinha

# Bate – papos, oficinas, ...





**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

Trabalhar o simples: ex. Encontro entre os condôminos para realizar em uma tarde um lanche onde cada um traga um alimento preparado por eles. Isto resgata valores e promove a integração e a aproximação entre as pessoas, melhora a maneira das pessoas se relacionarem, bem como diminui conflitos.



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# Trabalhar na conscientização e sensibilização

**MESA BRASIL**  
SESC  
SÃO PAULO

**Livro de Receitas**  
Boas formas para evitar o desperdício

**RECEITA EM DESTAQUE**

 **Bolinhos de folhas e talos**

**INDICE DAS RECEITAS**

- Salgados
- Doces
- Sucos

**CONTRIBUIÇÃO**

Envie sua receita à base de talos, folhas e cascas

**LIVRO DE RECEITAS**

-  download do Livro de Receitas nº 1 (889 kb, em PDF)
-  download do Livro de Receitas nº 2 (1,19 mb, em PDF)
-  download do Livro de Receitas nº 3 - parte 1 (236 kb, em PDF) **NOVO!**
-  download do Livro de Receitas nº 3 - parte 2

Windows Internet Explorer  
http://www.sescsp.org.br/sesc/mesabrasilsp/receitas/index.cfm  
Arquivo Editar Exibir Favoritos Ferramentas Ajuda  
Favoritos Sites Sugeridos Galeria do Web Slice Hotmail grátis Links personalizados  
:Mesa Brasil: :Sesc:  
Página Segurança Ferramentas  
Intranet local 100% 19:21



**SECOVI SP**  
O SINDICATO DA HABITAÇÃO  
Desde 1946

# Hortas verticais



# Referências

- [www.secretariadesaudeparana.gov.br](http://www.secretariadesaudeparana.gov.br)
- <http://www.sescsp.org.br/sesc/mesabrasilsp/receitas/index.cfm>
- <http://www.tudosobreplantas.com.br/blog/index.php/plantas-medicinais/horta-vertical-com-garrafas-pet/>

# OBRIGADA!!!!!!!!!!



**TELEFONE: 3234- 3030**

**[fernandam@consolacao.sescsp.org.br](mailto:fernandam@consolacao.sescsp.org.br)**