

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

APRENDER MAIS SOBRE
ALIMENTAÇÃO...



PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Para abrir o apetite:
Dimensão histórica, social e
cultural da alimentação



Maravilhas da Natureza!



- Primeiro, a Natureza brinda-nos com um corpo fantástico, composto por milhões de células inteligentes.
- Dá-nos também **5 sentidos** que nos ajudam a saborear as maravilhas do mundo, as suas cores, cheiros, formas e texturas...
- Dá-nos a capacidade de **transformar os alimentos em energia**...
- E disponibiliza **alimentos saborosos**, na terra, no mar, nas árvores... capazes de despertar o nosso **apetite**!

A natureza pensou em tudo. E é assim que garante a sobrevivência e a continuidade da nossa espécie.



DÁ EXEMPLOS...

de sensações trazidas pelos 5 sentidos que te fazem gostar de comer.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Da fogueira... ao microondas

A vida na Pré-história não era fácil.

O Homem tinha de caçar (e muitos animais queriam caçá-lo a ele...).

A alimentação condicionava toda a sua vida: quando os alimentos se esgotavam num lado, o Homem mudava-se para outro.

Nessa altura, a maioria das pessoas não vivia além dos 40 anos.



DÁ EXEMPLOS...

O que comeriam os Homens
na Pré-História?

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Os sabores também viajam

À medida que foram aumentando os contactos entre os povos, os alimentos passaram a circular com mais facilidade. Alimentos que eram exclusivos de uma região, passaram a ser comuns noutra.



Sabias que, por exemplo, o milho, o tomate e o feijão só vieram para a Europa no tempo dos Descobrimentos? Até então só existiam na América do Sul.



DÁ EXEMPLOS...

Conheces outros alimentos e pratos que viajaram até nós?

De revolução em revolução...

Outra mudança importante que se deu foi ao nível da **conservação**: primeiro, o Homem apercebeu-se de que os alimentos cozinhados duravam mais tempo do que os crus. Depois foi descobrindo novas formas de os conservar: através do sal, do fumo, do açúcar, da secagem ou da fermentação.

No século XIX, houve mais descobertas “bombásticas”!

A **esterilização** e a **pasteurização** permitiram conservar os alimentos durante mais tempo, transportá-los para outros lugares (longe da origem) e ajudar as pessoas a diversificar a sua alimentação.



DÁ EXEMPLOS...

de alimentos que podem ter beneficiado muito com as novas técnicas de conservação.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

O que mudou nos últimos tempos?

Tchhhiiii tanta coisa...

Pensa no nosso país.

Como se alimentavam os teus avós quando eram pequenos?

Há 50 anos quase todas as pessoas tinham uma horta, criavam animais. Não existiam supermercados, as mulheres não trabalhavam (uma das suas tarefas era tratar da alimentação da família). Muitas pessoas passavam fome...



Aos poucos, houve uma mudança: muita gente do campo veio viver para as cidades; as mulheres começaram a trabalhar; surgiram novos produtos alimentares, novos electrodomésticos que mudaram as nossas rotinas à volta dos alimentos, novos pontos de venda.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me[®]

Conheces-te?



E agora vamos falar de ti...

(E o que tenho eu a ver com tudo isto?)

És um corpo, alimentas-te.

És único, deves tratar bem de ti.

Para seres um corpo saudável (e feliz), há coisas que não devem faltar.



DÁ O TEU MELHOR!

Cada um escreve numa
folha 5 ideias para crescer
saudável e feliz.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Preparado para um monte de perguntas?

Quem sou eu? **Gosto de mim?** Trato-me bem? **Os meus hábitos como vão?** Sinto-me bem na minha pele? **O que gosto em mim?** O que gostava de mudar? **Estou em forma?** O que faço para cuidar de mim? **Sou activo ou sedentário?** Como vai a minha alimentação? **O que faço bem?** O que preciso de mudar?

DÁ A TUA OPINIÃO:

Em geral, quais são os bons hábitos entre os jovens da tua idade? Quais são os aspectos relacionados com a vida saudável que podem ser melhorados? E no teu caso?



PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Não és o centro do mundo...
mas estás no centro das atenções!

EU

DÁ O TEU MELHOR!

Agora cada um vai olhar para o “**EU**” ao seu lado e tecer elogios...

Entrega ao teu colega do lado um papel onde escreveste 3 qualidades que fazem dele(a) uma pessoa tão especial.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me[®]

Conhecer os alimentos



Como funciona tudo isto?

Começa assim: o nosso corpo é composto por milhões de células.

Todas estas células precisam de três coisas essenciais para nos mantermos vivos e de boa saúde:

Água, Energia e Nutrimentos...

Tudo isto vamos buscar aos alimentos.

Mas como saber o que um alimento “tem lá dentro”?

Há muitos casos em que já sabes o que um alimento te pode dar.



DÁ EXEMPLOS...

de alimentos ricos em água;
de alimentos ricos em proteínas;
de alimentos ricos em vitamina C.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Ainda não nos esquecemos da pergunta...

Mas como saber o que um alimento “tem lá dentro”?

Em primeiro lugar, tem:

ENERGIA

Os alimentos são combustível, contêm energia.

Esta energia é usada para construir o corpo, mantê-lo em funcionamento (respiração, batimento cardíaco) e para todas as nossas actividades.

É importante medir a energia dos alimentos para os conhecer melhor e também para saber se estamos a comer de forma adequada às nossas necessidades.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Como medir a Energia?

- A Energia mede-se em 2 unidades possíveis:
 - Joule
 - Caloria

Sabias que?

Como são unidades muito pequenas, é comum a utilização dos seus múltiplos:

- Quilojoule (kJ)
- Quilocaloria (kcal)

Em nutrição, usa-se normalmente a caloria para medir a energia que um alimento nos fornece ou que gastamos nas nossas actividades:

$$1 \text{ kcal} = 1.000 \text{ cal} = 1 \text{ Cal}$$

Por falar em Energia...

Por vezes ingerimos mais energia do que aquela que gastamos.

Por vezes ingerimos menos energia do que aquela que gastamos

Por vezes ingerimos tanta energia como aquela que gastamos.

DÁ O TEU MELHOR!

Observa as balanças e decide:
Engordamos, emagrecemos ou
mantemos o peso?

Uma dica: se acumulamos energia no nosso
corpo, esta transforma-se em... **GORDURA!**



Ainda não nos esquecemos da pergunta...

Mas como saber o que um alimento “tem lá dentro”?

NUTRIMENTOS: esses grandes especialistas

Para além de energia, os alimentos contêm nutrientes.

Os nutrientes são substâncias com capacidades especiais, ou seja com especialidades. **Por exemplo:**

Os **hidratos de carbono** especializaram-se em fornecer energia.

As **proteínas** são especialistas em construir tecidos.

As **gorduras** protegem-nos do frio e são uma reserva de energia.

As **vitaminas** são especialistas em manter o corpo saudável.

Os **sais minerais** são especialistas em manter o corpo em equilíbrio.

As **fibras** fazem os intestinos funcionar bem.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

E tu, já és especialista nesta especialidade?

VERDADEIRO OU FALSO? *(escreve as tuas respostas numa folha)*

1. Os alimentos mais ricos em **hidratos de carbono** são os **cereais**, o **arroz**, o **pão**, as **massas**, as **batatas**...
2. O **feijão** e as **favas** não são ricos em **hidratos de carbono** ou **fibras**.
3. A base da nossa alimentação devem ser alimentos ricos em **gorduras**.
4. As **proteínas** estão presentes em maior quantidade na **carne**, no **peixe**, nos **ovos** e também nos **lacticínios**.
5. As **proteínas** formam os músculos, os órgãos do corpo humano e são necessárias para o corpo fabricar anticorpos e outras substâncias.



E tu, já és especialista nesta especialidade?

VERDADEIRO OU FALSO? *(escreve as tuas respostas numa folha)*

6. As **gorduras** são o único nutrimento de que o organismo não precisa.
7. Os alimentos mais ricos em **gordura** são os **óleos**, o **azeite**, a **manteiga**, as **natas**, a **margarina**, a **banha**...
8. Cada **vitamina** tem funções específicas. Por exemplo a **A** é importante para a pele, o **complexo B** ajuda a transformar os nutrimentos em energia, a **D** ajuda a absorver o cálcio...
9. Os **minerais** não existem nos alimentos. Têm de ser tomados através de suplementos.
10. Uma das razões para a **água** ser tão necessária é porque dissolve e transporta os nutrimentos.

As soluções... e as pontuações

Por cada resposta certa, conta 1 ponto.

1. VERDADEIRO

2. FALSO: O feijão, as favas, o grão, as ervilhas são leguminosas ricas em proteínas e fibras. Têm direito a um grupo na Roda dos Alimentos.

3. FALSO: A base da nossa alimentação devem ser os alimentos ricos em hidratos de carbono, massas, arroz, batatas, pão, leguminosas...

4. VERDADEIRO

5. VERDADEIRO

6. FALSO: O nosso corpo precisa de todos os nutrientes e, claro, também de algumas gorduras como o azeite. As gorduras são uma reserva de energia e protegem-nos do frio.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

As soluções... e as pontuações

7. VERDADEIRO

8. VERDADEIRO

9. FALSO: Claro que os minerais existem nos alimentos. Por exemplo, o cálcio no leite, o potássio nas bananas; o magnésio nos cereais...

10. VERDADEIRO

Afinal, és ou não um especialista?

Se tens entre 10 e 8 pontos: já és especialista. Continua a aprender.

Se tens entre 7 e 5 pontos: sabes já alguma coisa, mas ainda há confusões na tua cabeça...

Se tens menos de 5 pontos: faz um esforço para te informares melhor, e fazeres melhores escolhas alimentares.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

A Roda dos Alimentos:

Livro de instruções

A **Roda dos Alimentos** é uma representação gráfica que nos diz como comer de forma saudável, ou seja de forma **completa, equilibrada e variada**.



DÁ A TUA OPINIÃO:

Mastiga bem estas palavras:
COMPLETA, EQUILIBRADA e
VARIADA...

O que é que elas quererão dizer
efectivamente?



E Rodam... Os Grupos maiores!

São estes os alimentos que deves comer em maior quantidade.

Os Cereais e Derivados e Tubérculos.

Que é como quem diz: os cereais de pequeno-almoço, o arroz, as massas, o pão, tudo o que seja feito com cereais. E também os tubérculos, como a batata.

Dão-nos hidratos de carbono (ou seja, energia).

Os Produtos Hortícolas.

Que é como quem diz, tudo o que vem da horta: cenoura, alface, tomate, abóbora, pepino, pimento, agrião, grelos, espinafres, couves...

Dão-nos fibras, vitaminas (A, B, C...) e minerais.

A Fruta.

Dispensa apresentações. Há “exemplares” em todos os formatos, cores, tamanhos... e sabores. Escolhe a mais madura e bem cheirosa....

Dá-nos vitaminas, fibras, minerais e hidratos de carbono.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

E Rodam... Os Grupos mais pequenos!

São estes os alimentos que deves comer em menor quantidade, mas todos os dias!

Lacticínios.

Ou seja, leite, iogurtes, queijo... São ricos em proteínas de alta qualidade e cálcio e fósforo, importantes para os ossos ou o cérebro.

Carne, Pescado e Ovos.

O nome diz tudo: carne (de vaca, aves, porco), peixe e ovos. São ricos em proteínas de alta qualidade, vitaminas do grupo B e minerais, como o ferro.

Leguminosas.

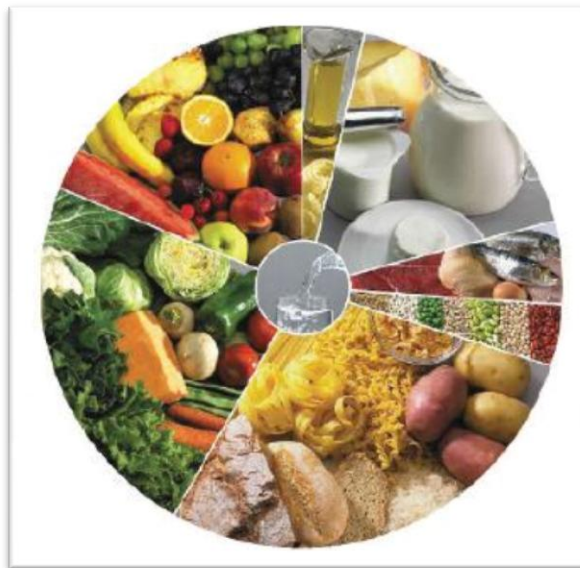
Contêm muitas proteínas e também fibras, essenciais ao bom funcionamento do intestino.

Gorduras e Óleos.

Ricos em gordura, contêm muita energia e vitaminas A e E, importantes para a saúde das células.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®



DÁ EXEMPLOS:

De pratos confeccionados com alimentos da Roda.
Quais te parecem os mais equilibrados? Porquê?
Como podem ser melhorados os que são, à
partida, mais desequilibrados (com muita carne ou
gordura ou poucos vegetais)?



PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Diferentes pessoas...

Diferentes necessidades

As pessoas têm diferentes necessidades de energia. Por exemplo, quem passa o dia a andar de bicicleta ou a jogar futebol, precisa de ingerir mais calorias ao longo do dia. Quem passa o dia sentado a olhar para o ecrã, precisa de menos.

As pessoas têm também necessidades diferentes em relação aos nutrientes: por exemplo, quando estamos a crescer, precisamos de mais cálcio para os ossos; as grávidas precisam de mais ferro.

DÁ A TUA OPINIÃO:

Observa as porções que surgem recomendadas na Roda dos Alimentos. Na tua opinião, quais são as pessoas que devem guiar-se pelas porções maiores? E pelas menores?



PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Como é fácil comer bem



Alimentos bons ou dietas boas?

Temos necessidades nutricionais muito variadas: proteínas, gorduras, hidratos de carbono, fibras, água, vitaminas A, B, C, D e E, e ainda ferro, cálcio, magnésio, zinco, flúor... e uma lista compridíssima de outros elementos que nem cabe aqui...



POR ISSO...

Não existe um único alimento capaz de nos proporcionar tudo o que precisamos. É o conjunto de alimentos que ingerimos num dia, numa semana, que satisfaz (ou não) as nossas necessidades e define os nossos hábitos.



POR ISSO...

Boas notícias!

1. Se, numa refeição, não consegues nutrientes de um certo tipo, compensas na seguinte.
2. Não há propriamente alimentos bons ou maus, mas dietas boas e más. O que conta é se o conjunto da tua alimentação é equilibrado.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

O pequeno-almoço é de ouro

Já te devem ter dito mais de Oito Milhões Setecentas e Noventa e Quatro Vezes...

Mas nós repetimo-lo:

Não saias de casa sem comer. Precisas de um pequeno-almoço completo (leite, pão ou cereais e fruta) para aprenderes melhor na escola, para estares activo e bem-humorado e para não te “empanturrar”, depois, ao longo do dia!

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Vê com olhos de ver ! Aprende a avaliar aquilo que comes

Há duas maneiras muito eficazes de saberes o que estás a comer:

- Uma, é leres o rótulo dos alimentos (já lá vamos...);
- A outra, é olhares para uma refeição e teres noção da quantidade de energia que estás a ingerir (se é muita ou pouca já é suficiente) e de alguns nutrientes que ela te possa fornecer.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

DÁ A TUA OPINIÃO:

Qual destes menus te parece seguir melhor as regras da alimentação saudável? Porquê? O que poderia ser melhorado no menu mais desequilibrado?



Menu 1:

- Entrada: croquete
- Prato: Batatas fritas com arroz, bife e ovo estrelado
- Sobremesa: Mousse de chocolate

Menu 2:

- Entrada: Sopa de grão e espinafres
- Prato: Arroz de cenoura, salada e bife de peru com cogumelos
- Sobremesa: Salada de fruta

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

O Rótulo responde às tuas dúvidas A sério, pergunta-lhe.

Quando olhamos para os rótulos dos alimentos, aprendemos a distingui-los entre si... e o que nos parecia semelhante pode ser bem diferente.

Por exemplo, as bebidas, como os sumos de fruta, néctares e refrigerantes. A diferença na quantidade de fruta presente pode ser “do dia para a noite” e o mesmo para a quantidade de açúcar.

Através do rótulo, podes fazer comparações e fazer escolhas mais conscientes (sem ser às cegas...).

DÁ A TUA OPINIÃO:

Observa a informação de um rótulo e pergunta-lhe (e, já agora, responde-nos):

- Qual o ingrediente que contém em maior quantidade?
- Até quando deve ser consumido?
- Como deve ser conservado?
- Qual a quantidade de energia que uma porção nos fornece?
- A que percentagem corresponde esta energia no total de energia de um dia (VDR)?



Cozinhar de forma saudável

Tão importante como saber ler ou contar.

Observa as **7 Dicas do Chef...** Tão simples como o ABC:

Aproveita a água onde se cozem os alimentos para fazer sopas, pois tem muitos nutrientes.

Pratos com frutas e vegetais crus devem ser preparados e servidos de imediato. O ar, o sol, a luz fazem oxidar estes alimentos e lá se vão as vitaminas

E não comas muitas gorduras e fritos. Troca-os por alimentos cozidos, grelhados, estufados ou guisados (em pouca gordura) .

Tira as peles e as gorduras (visíveis) às carnes.

Experimenta temperar com ervas aromáticas, deixando de usar o sal.

Cozinha mais vezes legumes. Prova as folhas, os caules, as cascas... muito ricas em fibras e vitaminas. Não os deixes cozer muito, pois a temperatura destrói as vitaminas.

Em vez de gordura para cozinhar, prefere o azeite, mas sem exagerar.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Comer bem é estar atento

(não só à mesa, mas também no supermercado ou na cozinha)

DÁ O TEU MELHOR:

Descobre as 3 frases intrusas
(erradíssimas!) nesta Cábula do
Consumidor:

1. Quando vou às compras, verifico se o supermercado está limpo, arrumado e com os frigoríficos a funcionar bem.
2. Antes de comprar produtos alimentares , devo comparar a listagem de ingredientes das diferentes marcas.
3. O prazo de validade dos produtos não é essencial. Posso verificá-lo apenas em casa.
4. Os alimentos que necessitam de frio devem ser os primeiros a ser comprados.
5. Em casa, sigo as indicações relativas à conservação dos produtos.
6. Lavo sempre as mãos antes de tocar nos alimentos.
7. É importante que a cozinha e respectivos utensílios estejam limpos.
8. Escolho modos de preparação dos alimentos mais saudáveis pelo menos 2 vezes por semana.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me[®]

Vida activa



Ser sedentário é...

- Estar o dia todo sentado em frente ao computador.
- Brincar muito ao ar livre, correr, jogar com os amigos...
- Andar sempre de carro.
- Praticar uma actividade desportiva com regularidade.
- Ver muitas horas de televisão seguidas, todos os dias.
- Gostar de andar a pé ou de bicicleta.
- Ter uma vida activa, ter actividades, movimentar o corpo.



DÁ A TUA OPINIÃO:

Quais destas frases podem completar este título?

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Como chegámos a este ponto?

DÁ O TEU MELHOR:

Procura em baixo as palavras certas para completar este texto. Nele se explica como nos tornámos tão sedentários....

Para sobrevivermos, sempre tivemos de nos mexer. Por isso, o nosso corpo está adaptado para ter uma _____ física regular:

Durante milhares de anos, _____ longas distâncias para encontrar alimento. Mais tarde, quando nos fixámos em aldeias, quase todas as tarefas continuaram a envolver _____ (por ex. caçar, pescar, cultivar a terra).

Entretanto, tudo mudou muito depressa: nos países desenvolvidos temos hoje uma grande quantidade e variedade de _____ à disposição; em quase todas as profissões, passamos o dia _____ a trabalhar; porque existem muitos transportes, já quase não andamos a _____.

Resultado: ingerimos muita _____, mas não a gastamos. E, por isso, estamos a ganhar _____!

SENTADOS / MOVIMENTO / PÉ / ACTIVIDADE / PERCORREMOS / ALIMENTOS / ENERGIA / PESO

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

O cenário da actualidade: calorias a mais, exercício a menos...

DÁ A TUA OPINIÃO:

Porque será que em alguns países as pessoas fazem mais exercício do que noutros? O que torna difícil a prática de exercício na nossa sociedade?



PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Estas vantagens podem ser tuas!

Ter uma vida activa traz-te benefícios importantes

Quem se mexe...

1. ... tem menos probabilidade de ficar obeso.
2. ... tem um coração mais forte e corre menos riscos de ter uma doença coronária grave.
3. ... tem 33 a 50% menos probabilidades de ter diabetes.
4. ... tem músculos, tendões, ossos e ligamentos mais fortes.
5. ... sente-se melhor, tem melhor humor e auto-estima.
6. ... dorme melhor.
7. ... reage melhor ao stress e tem menos ansiedade.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

Há uma actividade à tua espera...

As actividades desportivas têm diferentes características e trazem benefícios. É importante escolheres uma que te dê prazer e que tenha a ver contigo.

ALGUMAS ACTIVIDADES POSSÍVEIS:

loga / Natação / Ginástica / Ténis / Bicicleta / Patins / Skate / Futebol / Voleibol / Basquetebol / Jogging / Passear o cão / Jardinagem / Râguebi / Hóquei / Skate

DÁ O TEU MELHOR:

Sugere algumas actividades para cada um destes casos:

Prefiro actividades individuais.

Prefiro desportos de grupo, adoro ter uma equipa!

Gosto de me mexer sem “hora marcada”...

Não existem ginásios, nem infra-estruturas perto da minha casa..

Gosto de jogos organizados e em que exista um treinador que me ajude a progredir.

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

PROGRAMA EDUCATIVO

apetece-me®

FIM!

