



Sustentabilidade e Alimentação na Infância

ORGANIZAÇÃO:

CAMILA OLIVEIRA SANTANA

FLÁVIA ANDRADE CRUZ

GABRIEL SILVA RIBEIRO

MARIZA CONCEIÇÃO DOS SANTOS

YASMIN VITÓRIA CASTRO DIAS

Sustentabilidade e Alimentação na Infância

Produto elaborado na unidade curricular saúde única, do centro universitário AGES como requisito para obtenção de nota da avaliação A3 orientado pelos docentes Flavia Michelle Silva Wiltshire e Maique dos Santos Bezerra Batista.

S232s

Sustentabilidade e Alimentação na Infância. Organizador/ Camila Oliveira Santana et al. - Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

31 f.: il.

DOI: 10. 29327/538639.

1. Sustentabilidade. 2. Alimentação. 3. Infância. I. Santana, Camila Oliveira. II. Título.

COMO REFERNCIAR O MATERIAL:

SANTANA, Camila Oliveira.; CRUZ, Flávia Andrade.; RIBEIRO, Gabriel Silva.; DOS SANTOS, Mariza Conceição.; DIAS, Yasmin Vitória Castro.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; WILTSHIRE.; Flávia Michelle Silva. Sustentabilidade e Alimentação na Infância. Even3 Publicações. - Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10. 29327/538639.



Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento.

- **Hipócrates**



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
SUSTENTABILIDADE.....	7
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	15
ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS.....	19
HIGIENE DOS ALIMENTOS.....	23
HIGIENE DAS MÃOS.....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERENCIAS.....	31

APRESENTAÇÃO

O médico e nutrólogo argentino Pedro Escudero recomendou, que uma alimentação saudável fosse aquela qualitativamente completa, quantitativamente suficiente, harmoniosa em sua composição e apropriada à sua finalidade e a quem se destina. Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças.

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a integridade no ambiente. O termo desenvolvimento sustentável baseia-se para o uso dos recursos consciente que visam atender as necessidades humanas. Este termo foi cunhado em 1987 no Relatório Brundtland da Organização das Nações Unidas que estabeleceu que desenvolvimento sustentável é o desenvolvimento que "satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades".

O objetivo dessa cartilha é mostrar alternativas de alimentação sustentáveis na correlação com a aprendizagem da criança propiciando saúde e bem-estar, além da preservação da biodiversidade. Visto que, destaque nas pesquisas realizadas nos últimos anos, apontam o crescimento da obesidade tanto em famílias de classe baixa, como média e alta.

Esse fator causal evidencia-se ainda mais nitidamente nas crianças e adolescentes, visto que eles dependem dos pais para alimentar-se.

De acordo com Hannah Arendt no contexto da obesidade infantojuvenil, desde o nascimento, surge um ser com o novo, singular, que se relaciona com o meio - condição humana da natalidade. Ao chegar ao novo em uma família em que o ambiente é obesogênico, a criança, sofrendo o condicionamento da família, serão inseridas nesse contexto e tendem a adquirir as mesmas práticas. O condicionamento familiar influencia de forma direta nas escolhas alimentares e nos hábitos de vida da criança. No entanto, ela tem necessidade do contato com as noções básicas sobre consumo sustentável e bons hábitos de saúde, para que se tornem adultos conscientes.

É importante ressaltar que além das boas práticas de alimentação e sustentabilidade, será abordado normas de higiene, lembrar de tal importância para as consequências de disseminação de microrganismos, e evitando assim, Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA). Forsythe afirma que: Doenças de origem alimentar podem ser definidas como aquelas que costumam ser transmitidas pelos alimentos e compreendem um vasto grupo de enfermidades causadas por patógenos, parasitas, contaminantes químicos e biotoxinas.

Sendo assim, uma alimentação saudável trás promoção da saúde e a prevenção de enfermidades, tais como doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão e desnutrição infantil. Lembrando que, quanto mais pessoas buscarem por alimentos orgânicos e de base agroecológica, maior será o apoio que os produtores da agroecologia familiar receberão e mais próximos estaremos de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.



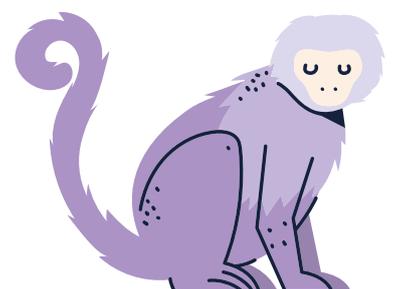
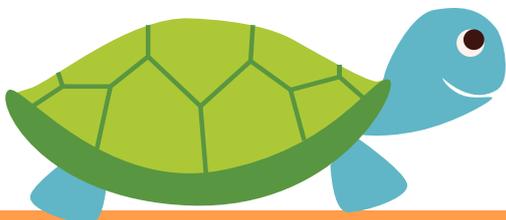
PRECISAMOS FALAR SOBRE SUSTENTABILIDADE

Você cuida da sua casa? Protege ela? Evita deixar que ela fique suja e bagunçada?

Então, a natureza também é o nosso lar, por isso é importante que cada um faça sua parte e cuide do meio ambiente.



A sustentabilidade é sobre atender todas as necessidades básicas do ser humano sem colocar em risco a preservação do planeta, o que inclui a fauna e a flora. Que são a preservação das plantas e dos animais.





Olá, hoje eu aprendi na escola sobre os 3 R's. Vocês sabem o que são eles?



Eu sei, são Reduzir, reutilizar e reciclar.



Eu nunca ouvi falar nos 3 R's. Vocês podem explicar?



Reduzir é diminuir o consumo, tanto de bens materiais para evitar a poluição, mas também reduzir o uso de água, energia, e o desperdício de alimentos.

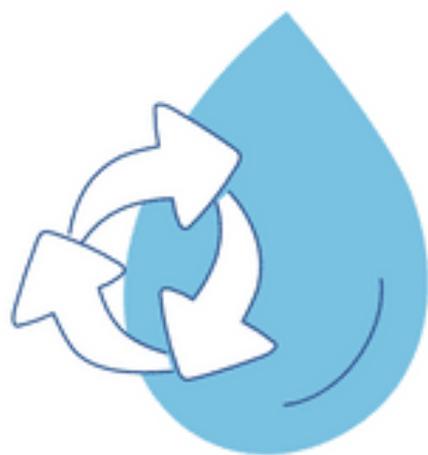
Reutilizar é não jogar fora algo que pode ser usado novamente, por exemplo, se você tem algum brinquedo que não usa mais, ou alguma roupa, pode doar para alguém.

Reciclar é separa o lixo reciclável do lixo orgânico, que será encaminhado para empresas que vão produzir novamente uma outra matéria-prima.

DICAS PARA FAZER EM CASA E AJUDAR O MEIO AMBIENTE



Coloque lixeiras com cores diferentes em casa para facilitar o descarte do lixo, além de ajudar os trabalhadores que vão recolher depois.



Reutilize a água que foi usada para lavar as roupas e lave a calçada, ou banheiro.



Faça uma horta em casa, peça alguém da família para te auxiliar, utilize o restos orgânicos como adubo para a plantação.



Sempre que possível, chame alguém para te ajudar a separar as coisas que não utilizam mais e façam doações, para o colega da escola, alguém da sua rua, um parente.



Escolha ter um copo só seu e leve com você sempre que for sair, evite utilizar copos plásticos e canudos descartáveis.



Evite pegar sacolinhas plásticas quando for ao mercado, tenha sempre em casa uma bolsinha específica para usar nas compras e feiras.

VOCÊ NÃO TEM ESPAÇO EM CASA PARA HORTA? NÃO SE PREOCUPE, PODEMOS AJUDAR

Com a ajuda de um adulto, recorte uma garrafa pet na lateral e deixe o espaço para a planta crescer, faça pequenos furos no fundo, e coloque areia e adubo, logo após, é só colocar a semente.

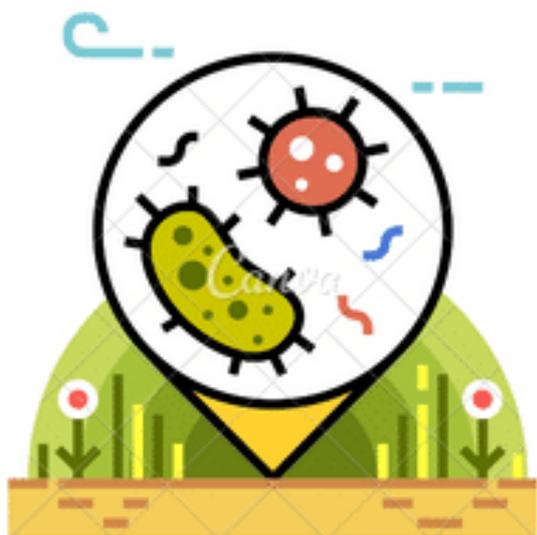


Você pode também utilizar pequenos vasos para plantar seus legumes e verduras.



Não precisa ter um quintal grande, é só procurar um cantinho em casa para deixar os vasos com sua pequena horta.

O QUE É O LIXO ORGÂNICO?



O resíduo orgânico é um tipo de lixo de origem biológica produzidos em casa, restaurantes, e escolas.

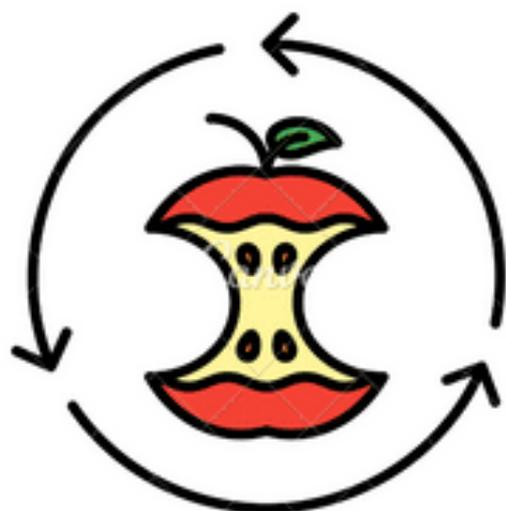
QUAIS SÃO ELES?

Restos de alimentos
(carne, vegetais, frutas, ossos, etc.)

Cascas de ovos e sementes

Restos do pó de café e
saquinho de chá

Folhas e caule



VAMOS APRENDER A FAZER COMPOSTAGEM (ADUBO)?

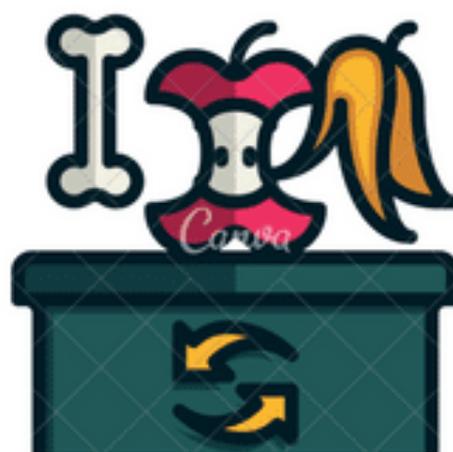


O QUE NÃO DEVE IR PARA A COMPOSTAGEM?

- Produtos de origem animal
- Gorduras e óleos
- Resíduos de animais de estimação
- Comida temperada
- Cinzas de cigarro
- Produtos químicos

O QUE PODE IR PARA A COMPOSTAGEM?

- Restos e cascas de frutas,
legumes e verduras;
- Raízes e capim seco;
- Folhas secas e
restos de podas;
- Serragem de madeira;
- Papel de jornal;
- Saquinho de chá;
- Pó de café ;
- Gramma seca;



VAMOS PARA O PASSO A PASSO

1º Você precisa escolher um recipiente e deixá-lo ao ar livre, pode ser um balde comum ou bacia.



2º Faça furos no fundo do recipiente para que o chorume (material orgânico em decomposição- um líquido) possa escoar.

3º Recolha todos os lixos da sua casa e separe-o, pode recolher as folhas do quintal, papelão, gramas, e tudo aquilo que já foi visto anteriormente. E é só colocar no recipiente escolhido.



Ao longo das próximas semanas, você vai ver os seus restos de resíduos se transformarem em solo. Seu composto estará pronto quando tiver aspecto e cheiro de terra. Que vai agir como um fertilizante natural para sua plantação.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável é rica em legumes e verduras, né? eu amo legumes e verduras

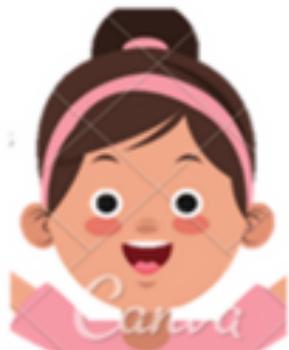


Não! Para ter uma alimentação saudável é preciso comer muitas frutas. então eu sou saudável, ebaaa!

Crianças, para ter uma alimentação saudável nós precisamos comer tanto frutas como legumes e verduras, e ainda outros alimentos como arroz, feijão, aveia e carnes que não são vermelhas, por exemplo. Então crianças, uma alimentação saudável não é feita só de frutas e legumes, mas de vários outros alimentos. Mas, vocês estão no caminho certo.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Agora eu entendi, então estou no caminho certo!



Eu também não estou totalmente errado



E você, se alimenta bem? Come tudo que a mamãe fala que faz bem? Faz no mínimo 3 refeições ao dia? Me conta!



INCENTIVO A FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Crianças vocês sabiam que é muito importante comer legumes, frutas e verduras?



vocês precisam ter um prato colorido e nutritivo é isso que vai garantir que vocês vão crescer fortes e saudáveis e que vão ter muita energia para brincar.



Lembrando que muitas vezes vemos um determinado alimento e já falamos que ele tem um gosto ruim, porém muitas vezes nem experimentamos. Então vamos dar um voto de confiança para os alimentos.

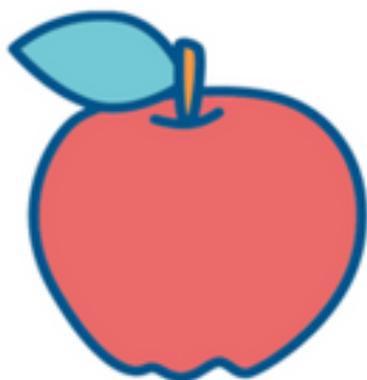
VOCÊS SABEM O QUE SÃO ALIMENTO ULTRAPROCESSADOS?

São alimentos que tem muito açúcar e sódio.

Isso significa que cada vez mais que consumimos esses alimentos eles vão fazendo mal a nossa saúde.



CIRCULE OS ALIMENTOS QUE VOCÊ COSTUMA COMER EM SUAS REFEIÇÕES E AVALIE SUA ALIMENTAÇÃO



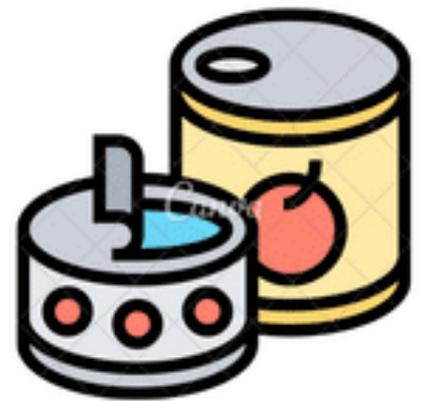


JÁ OUVIU FALAR EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

São alimentos processados fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar e outros ingredientes químicos, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

POR QUE PRECISAMOS LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS?

A adição de sal ou açúcar, em grande quantidades transformam o alimento original e perde os nutrientes, e não são saudáveis.



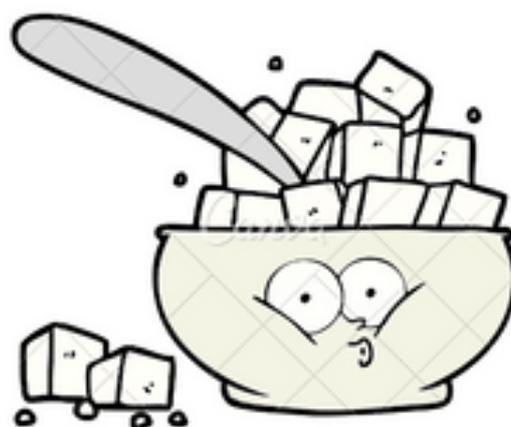
Além de que comer em excesso pode causar doenças do coração, obesidade, colesterol e outras doenças crônicas.



VOCÊ SABE POR QUE O AÇÚCAR EM EXCESSO FAZ MAL?



Consumir grandes quantidades de açúcar é prejudicial para nossa saúde, além da obesidade, pode causar **problemas no coração, no fígado, colesterol, diabetes** e várias doenças crônicas (doenças não transmissíveis).

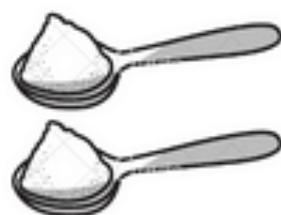


Quando consumimos alimentos industrializados com grande quantidade de açúcar, ingerimos mais calorias do que necessitamos, e calorias ingeridas e não gastas acabam sendo estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a obesidade e seus malefícios.

AGORA VAMOS ANALISAR A QUANTIDADE DE AÇÚCAR EM ALGUNS ALIMENTOS



Um achocolatado de 200ml
29g de açúcar =



1 barra de chocolate 70 gramas
33g de açúcar =



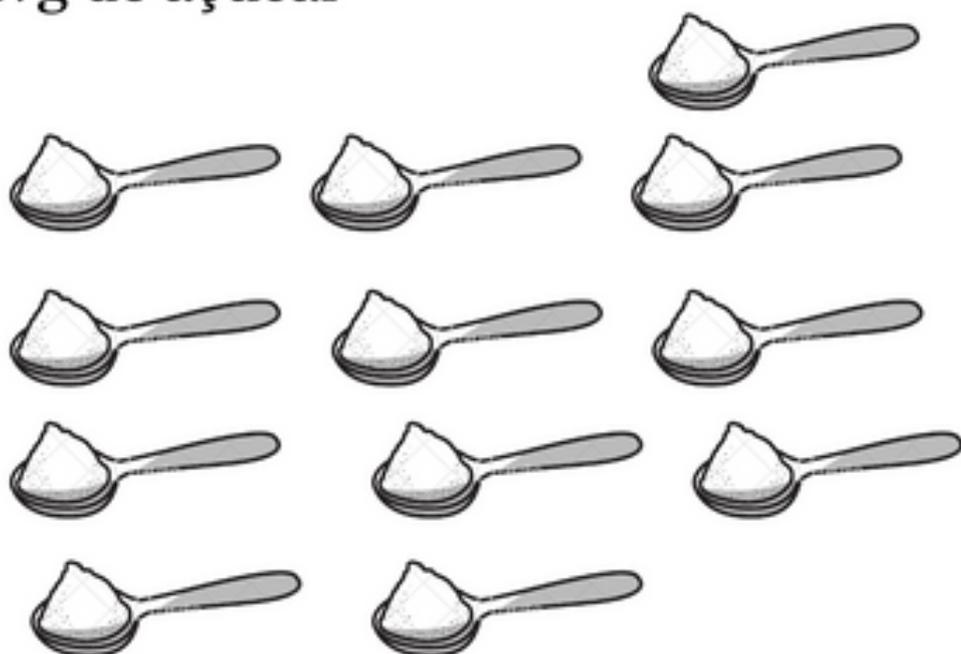
1 bola de sorvete 80 gramas
15g de açúcar =
1 e 1/2 colher





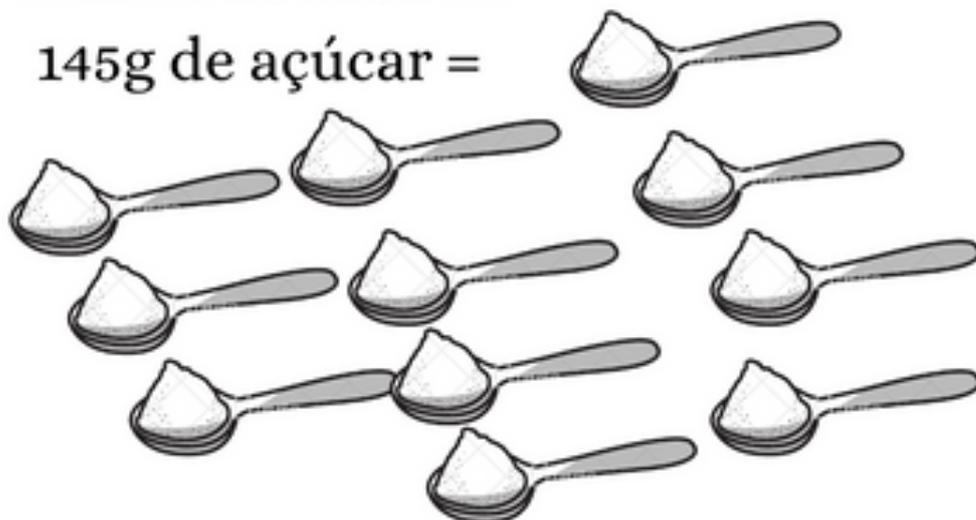
1 lata de refrigerante 350ml

37g de açúcar =



1 caixa de suco 1L

145g de açúcar =



Faça de alimentos in natura (saudáveis)
a base de sua alimentação.

HIGIENE DOS ALIMENTOS



É importante lembrar também que os alimentos devem ser bem limpos antes do consumo, para evitar o contato com vírus e bactérias.

Higienização de frutas e verduras

Antes de guardá-los em casa, lave bem os alimentos com água e sabão neutro.



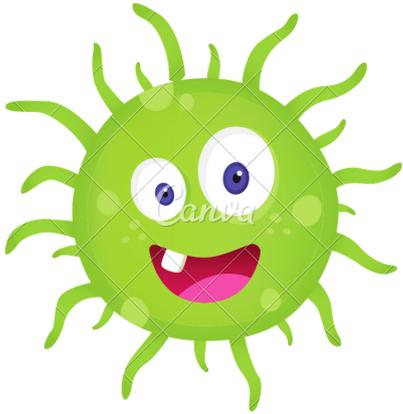
Higienização de industrializados

Alimentos com embalagem devem ser limpos com água e sabão ou com um paninho e álcool gel ou líquido 70%.

Você sabia?

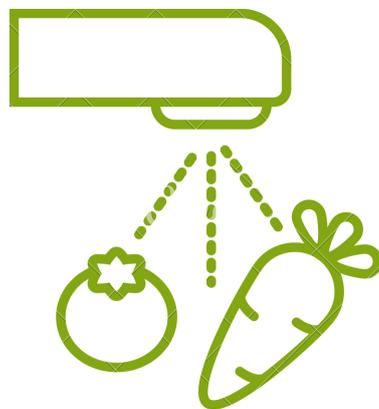
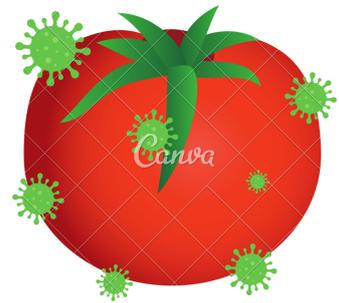


O QUE SÃO DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS?



Doenças transmitidas por alimentos (DTA) são aquelas causadas pela ingestão de alimentos e/ou água contaminados.

Por isso é importante ter práticas de higiene adequadas dos alimentos, e também pessoal (lavar as mãos) para evitar a contaminação dos alimentos.



Além disso, cuidado ao consumir água, ela precisa ser filtrada, evitar consumir comidas que estejam com muito tempo de preparação que possam estar estragadas/vencidas e não beba leite cru.



DICAS BÁSICAS DURANTE A PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

Lave e deixe limpinha todas as superfícies, utensílios usados durante a preparação de alimentos;

Evite deixar produtos de limpeza próximo ao local de preparação da comida;

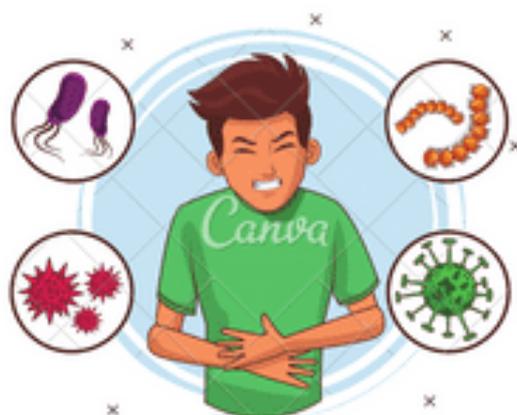


Prenda sempre o cabelo enquanto estiver na cozinha;



Lave as mãos regularmente:

- antes, durante e após a preparação dos alimentos;
- ao manusear objetos sujos;
- depois de tocar em animais.



HIGIENE DAS MÃOS



As mãos sujas são as principais formas de contaminação dos alimentos e de transmissão de muitas doenças.



Quando devo lavar as mãos?

- 1-Antes de iniciar o preparo dos alimentos;*
- 2-Depois de usar o banheiro;*
- 3-Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz;*
- 4-Depois de usar panos ou materiais de limpeza;*
- 5-Depois de recolher lixo;*
- 6-Sempre que tocar em maçanetas e telefones;*
- 7-Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;*
- 8-Depois de tocar em dinheiro.*

COMO LAVAR AS MÃOS?

Molhe as mãos, passe sabão e faça os seguintes movimentos:



Esfregue as palmas das mãos



Esfregue a parte de trás das mãos

HIGIENE DAS MÃOS



Esfregue as unhas nas palmas das mãos



Esfregue o polegar de cada mão



Esfregue o dorso e punhos



Enxague abundantemente



Seque-as bem



Aplique álcool gel ou líquido e espere secar.



**AGORA QUE VOCÊ
APRENDEU, QUE
TAL LAVAR AS
MÃOZINHAS
CANTANDO UMA
MUSIQUINHA, VAMOS
LÁ?**

**MINHAS MÃOZINHAS
VOU LAVAR
A PALMA DA MÃO
ENTRE OS DEDINHOS
E O POLEGAR
O POLEGAR**



**MINHAS MÃOZINHAS
VOU LAVAR
AS PONTAS DOS DEDOS
E TAMBÉM AS UNHAS
PRA LIMPAR
PRA LIMPAR!**



**MINHAS MÃOZINHAS
VOU LAVAR
COM ÁGUA E SABÃO
E TAMBÉM OS PUNHOS
ESFREGAR
ESFREGAR!**



A TURMA DA MÔNICA VAI REFORÇAR PARA VOCÊS:



1º Agora que já sabem todas as dicas para lavar as mãos, lavem várias vezes ao dia e ensina toda a família;

2º Não levar as mãos sujas ao rosto;

3º Lembre-se de lavá-las antes das refeições e quando terminar de brincar;

4º Lave bem todos os alimentos antes de ingeri-los.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou, através do modelo cartilha, mostrar alternativas de alimentação sustentáveis por meio de uma sequência didática que auxilia a aprendizagem da criança, propiciando saúde e bem-estar, além da preservação da biodiversidade.

O material visa a melhor compreensão das crianças quanto aos hábitos de sustentabilidade, alimentação saudável, além de abordar questões de conscientização referentes a doenças causadas pela ausência desses hábitos, tais como: obesidade infantil e doenças transmitidas por alimentos contaminados – carência de higiene. Nesse estudo foram abordados os assuntos supracitados de maneira didática-metodológica, trazendo soluções e linguagem simples que auxiliam a criança a praticar hábitos sustentáveis e saudáveis, assim é possível garantir uma mudança na sua vida, por meio de um comportamento significativo para o bem-estar da mesma.

A cartilha possui um papel de extrema importância, pois aborda assuntos fundamentais para o crescimento da criança, assim ela se tornará um adulto com hábitos saudáveis e sustentáveis.

REFERENCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MARIZ, Larissa Soares et al. **Causas de obesidade infantojuvenil: reflexões segundo a teoria de Hannah Arendt. Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 891-897, 2015.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4251-4262, 2019.

TORRESI, Susana I.; PARDINI, Vera L.; FERREIRA, Vitor F. **O que é sustentabilidade? Química nova**, v. 33, n. 1, p. 1-1, 2010.

RECINE, Elisabetta Radaelli et al. **Alimentação saudável**. 2002.

BONIN, Carlos Alexandre, BATISTA, Jesiane Stefânia da Silva, Parceiros na cozinha: **Boas práticas de higiene, manipulação e armazenamento de alimentos na escola**; Governo do Estado do Paraná; 2016.

FREITAS, Cláudia. **Boas práticas no preparo dos alimentos**, 27p., Brasília, DF: EMATER-DF, 2015.

NUNES, Luciane. Covid-19: **alimentação e cuidados com as crianças durante a pandemia**. 22 ed. – Belém : EDUEPA, 2020.

SOARES, Isabel. Atividades lavar as mãos – Educação Infantil. Ensino já, 2020. Disponível em: **Atividades Lavar as Mãos Educação Infantil** – Ensinoja. Acesso em: 11 de maio, 2021.