



**PROGRAMA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

**Alimentação saudável
tem tudo a ver com
qualidade de vida.**



PREFEITURA DA CIDADE DE

SÃO PAULO

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

VOCÊ SABIA QUE A QUALIDADE DE VIDA ESTÁ DIRETAMENTE LIGADA À ALIMENTAÇÃO?

Mas o que seria a qualidade de vida?

A qualidade de vida é o seu desempenho e relacionamento no trabalho, na família, na escola, no bairro em que mora, etc. Você mede sua qualidade de vida pelo tamanho da felicidade que tem consigo mesmo. É a sua satisfação pessoal.

Mas e a alimentação?

A alimentação é a base de nossa saúde. Uma boa alimentação promove o bom funcionamento do nosso organismo, evitando a incidência de doenças que costumam ocorrer com pessoas mal alimentadas. E se o nosso organismo não estiver funcionando direito, nós não nos sentiremos bem, ficando indispostos para nossas atividades do dia-a-dia, prejudicando o trabalho, a escola, a família, o lazer, a vida. Assim, nós todos precisamos da alimentação saudável para melhorar nossa qualidade de vida. É o mínimo necessário para alcançar os objetivos e realizar os nossos sonhos.

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É A ENERGIA PARA VENCER OS DESAFIOS

O que freqüentemente chamamos de boa alimentação é alimentação saudável quando corresponde a um hábito alimentar formado por refeições balanceadas, em que encontramos alimentos de todos os grupos, ou seja, fontes de carboidratos, sais minerais, proteínas e vitaminas, entre outros.



SAIBA EQUILIBRAR A REFEIÇÃO DE MODO QUE NÃO FALTEM NUTRIENTES NEM FIQUEM EM EXCESSO

GRUPOS	FONTES DE	FINALIDADES	ALIMENTOS MAIS CONHECIDOS
CONSTRUTORES	proteínas	crescimento, formação e reparação de tecidos, músculos e ossos	leites e derivados, carnes, ovos, feijão, ervilha, soja, lentilha e grão-de-bico
ENERGÉTICOS	carboidratos e gorduras	fornecer energia para todas atividades e manutenção da temperatura corpórea	arroz, milho, trigo, aveia, farinhas, pães e massas, batata, mandioca, açúcares, nozes, avelã, manteiga e azeite
REGULADORES	vitaminas, sais minerais e fibras	regular o funcionamento do organismo e a prevenção de doenças	frutas, legumes e verduras

POR QUE DEVEMOS FAZER MAIS DE 3 REFEIÇÕES POR DIA?

Fazendo de 4 a 6 refeições saudáveis por dia, seu organismo irá aproveitar muito melhor o valor nutritivo dos alimentos. Além de saciar a fome, você revigora suas energias. Em vez de comer bastante em uma única refeição, equilibre a quantidade nas diversas refeições diárias. Sua disposição será bem maior.

SAIBA MONTAR SEU PRATO CORRETAMENTE

Muitas vezes fazemos refeições com alimentos saudáveis que, quando combinados, não têm seus nutrientes aproveitados pelo nosso organismo, ocorrendo o contrário do esperado. Casos comuns:

- carne + leite = inibição da absorção do ferro contido na carne, devido à competição com o cálcio do leite;
- as gorduras retardam a digestão das proteínas. Prefira combinar gorduras com carboidratos. Ex.: pão integral com manteiga.

Por isso, é importante ter o hábito de se alimentar com refeições balanceadas, conforme o modelo de alimentação saudável sugerido na tabela a seguir.

O HÁBITO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O ideal é fazer 6 refeições por dia. Existem 3 refeições essenciais que jamais podem ser esquecidas: o café da manhã, o almoço e o jantar. Os lanches também são muito importantes, principalmente para as crianças, porque eles completam a alimentação diária e, como são mais leves, não atrapalham as atividades da manhã e da tarde. Confira um modelo de alimentação saudável e compare-o com as suas refeições durante o dia.

CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">• Leite ou derivados (ex.: queijo cremoso) • Pães, biscoitos ou bolos• Cereais (ex.: aveia) • Frutas
LANCHE DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none">• Fruta ou suco de fruta natural
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none">• Arroz ou massa (ex.: macarrão) • Feijão ou outra leguminosa (ex.: lentilha) • Carne (boi, frango, porco, peixe) ou ovo • Verduras refogadas ou cozidas • Salada (legumes e verduras) • Sobremesa (frutas)
LANCHE DA TARDE	<ul style="list-style-type: none">• Leite ou derivados (ex.: queijo branco) ou preparados à base de leite (ex.: pudins)
JANTAR	<ul style="list-style-type: none">• Arroz ou massa (ex.: macarrão) • Feijão ou outra leguminosa (ex.: ervilha) • Carne (boi, frango, porco, peixe) ou ovo • Verduras refogadas ou cozidas • Salada (legumes e verduras) • Sobremesa (frutas)
LANCHE DA NOITE	<ul style="list-style-type: none">• Leite ou iogurte

Estas informações são direcionadas a indivíduos que não possuam restrições alimentares oriundas de alguma patologia. Caso contrário, procure um médico.

LAVE AS MÃOS ANTES DAS REFEIÇÕES E ESCOVE OS DENTES DEPOIS DE COMER.

COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SUA VIDA SERÁ MUITO MAIS GOSTOSA.



DICAS RÁPIDAS E PRÁTICAS

- Quanto mais colorido seu prato, melhor!
- Consuma mais frutas, legumes e verduras. Eles devem representar 30% das suas refeições.
- Controle o consumo de gorduras, açúcares, sal e principalmente frituras.
- Um bom café da manhã é essencial para o seu rendimento durante todo o dia. Pense bem: você acaba de ficar, durante todo o período de sono, em jejum.
- Acorde mais feliz! Comece seu dia com energia total. Café da manhã: frutas, leite e derivados, pães, biscoitos e bolos.
- A higiene é fundamental na busca por uma melhor qualidade de vida. Lave sempre os alimentos antes de consumi-los.
- Utilize integralmente os alimentos. Existem partes (talos, folhas, cascas, etc.) que são extremamente saborosas e nutritivas. Já experimentou doce de casca de mamão?
- **Gestantes** devem fazer 5 ou mais refeições diárias. O jejum muito rigoroso atrapalha o desenvolvimento do bebê.
- As **mães** devem alimentar seus bebês com leite materno e, a partir dos 6 meses de vida, a alimentação deve ser complementada com papinhas (alimentos em pequenos pedaços e/ou amassados).
- **Crianças e adolescentes** devem seguir a tabela de alimentação saudável, brincar e praticar esportes. As atividades físicas fazem com que o rendimento da alimentação seja ainda maior: abrem o apetite e evitam a obesidade. Resultado: um adulto mais saudável.
- **Adultos** devem alimentar-se conforme mostra a tabela de alimentação saudável e praticar atividades físicas. Substituir um trecho de ônibus, de metrô, de trem ou de carro por uma caminhada também é uma alternativa. Saia da rotina.
- Todos nós precisamos beber bastante água, preferencialmente entre as refeições.
- Para adotar o hábito da alimentação saudável, não é necessário gastar mais dinheiro. Pelo contrário, suas despesas serão ainda menores. Agora você saberá usar bem os alimentos, aproveitando os nutrientes neles contidos. Certamente, precisará ir menos ao médico e à farmácia.
- Sua qualidade de vida será melhor sem ter que gastar mais.



VOCÊ ESTÁ NO SEU PESO IDEAL? SAIBA AGORA

PESO
—
ALTURA X ALTURA

= IMC*

* Índice de Massa Corpórea

CATEGORIA	IMC
ABAIXO DO PESO	ABAIXO DE 18,5
PESO IDEAL	18,5 – 24,9
SOBREPESO	25 – 29,9
OBESO	ACIMA DE 30

LEMBRE-SE

Estar no seu peso ideal não significa que você tem uma alimentação saudável. Adote esta idéia.



Para mais informações, acesse
www.prefeitura.sp.gov.br/abastecimento
ou escreva para
alimentacaosaudavel@prefeitura.sp.gov.br