



**GUIA DE  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL  
PARA  
ADOLESCENTES**

**Laudicena Mello Ferrari de Castro**

**Gabriela Félix Brião**

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CAP/A

C355 Castro, Laudicena Mello Ferrari de

Guia de alimentação saudável para adolescentes / Laudicena Mello Ferrari de Castro. - 2020.

26 p. : il.

Produto originado da dissertação do PPGEB – CAp/UERJ.

Orientadora: Gabriela Félix Brião.

ISBN: 978-65-88405-01-7

Inclui bibliografia.

Autorizo apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação.

---

Assinatura

---

Data

# SUMÁRIO

<b>Apresentação .....</b>	<b>02</b>
<b>Alimentação: um direito humano .....</b>	<b>03</b>
<b>Alimentação do adolescente .....</b>	<b>04</b>
<b>Pirâmide alimentar .....</b>	<b>05</b>
<b>Os grupos alimentares da pirâmide .....</b>	<b>06</b>
<b>Dicas importantes .....</b>	<b>08</b>
<b>Veja o exemplo de um prato saudável! .....</b>	<b>11</b>
<b>Monte seu prato saudável .....</b>	<b>12</b>
<b>Decifrando os rótulos dos alimentos .....</b>	<b>13</b>
<b>A importância da atividade física para os adolescentes .....</b>	<b>14</b>
<b>Vamos praticar! .....</b>	<b>15</b>
<b>Cruzadinha .....</b>	<b>16</b>
<b>Receita .....</b>	<b>17</b>
<b>Cuidado com o sal! .....</b>	<b>18</b>
<b>Cuidado com o açúcar! .....</b>	<b>21</b>
<b>Dez passos para uma alimentação saudável .....</b>	<b>23</b>
<b>Referências .....</b>	<b>24</b>
<b>Soluções .....</b>	<b>25</b>



## Apresentação

No escopo de um mestrado profissional há a exigência de um produto educacional que agregue valor e desdobre parte dos conhecimentos abordados na pesquisa principal, organizada em forma de dissertação. Este produto, um “Guia de alimentação saudável para adolescentes”, nasce da intenção de ser mais uma ferramenta pedagógica que facilite a obtenção de maiores informações sobre uma alimentação equilibrada, estabelecendo uma relação entre a proposta do Programa de Pós-graduação e as demandas surgidas em sala de aula.

Este “guia”, portanto, surge das dúvidas, colocações e descobertas construídas pelos discentes a partir do projeto “Merenda escolar e unidades de medida”, que foi pensado e construído com a intenção de estabelecer relações entre a matemática e os demais saberes abordados pelo projeto.

Entende-se aqui, pelas observações feitas ao longo do fazimento do “Projeto”, a necessidade de por à baila a ideia de provocar discussões e levantar saberes acerca do que seja alimentação saudável e equilibrada nos diversos contextos de adolescentes reais, com problemas reais, entendendo ser possível contribuir para que atentem para o que comem, dentro das possibilidades que têm.

Um “guia” para adolescentes costuma se apresentar como um documento de fácil leitura, por reunir uma série de informações num texto de poucas dimensões e tem a função de ajudá-los a fazerem escolhas; neste caso, escolhas alimentares saudáveis ou factíveis, conduzindo seus leitores a reflexões que vão além do ato de comer, como, por exemplo, disponibilidade de alimento, renda, modos de vida, cultura alimentar local etc.

As questões relacionadas à alimentação estão cada vez mais frequentes nas diversas mídias, mas nem sempre as informações são as mais seguras e sensatas, por isso um guia se apresenta como um referencial claro e o mais possível confiável para produzir reflexão sobre a complexidade do ato de se alimentar nesta fase da vida.

O guia que ora apresentamos pretende dar conta de informações básicas e de fomentar no leitor a vontade de saber ainda mais sobre esse direito humano fundamental que também é uma necessidade básica para a manutenção da própria vida: alimentar-se.

## ALIMENTAÇÃO: UM DIREITO HUMANO

Neste guia, vamos falar sobre um assunto muito importante para nossas vidas: a alimentação.

O Estatuto da Criança e do Adolescente garante que os direitos previstos para essa faixa etária sejam cumpridos. Eles provêm da Constituição Brasileira que tem como um dos seus princípios a dignidade da pessoa humana (artigo 1º - inciso III). Isso significa que a prestação de alimentos é fundamental para que se assegure ao cidadão brasileiro a sua dignidade.

Quando falamos em alimentação, não estamos falando de qualquer tipo de comida, mas sim de uma alimentação saudável. Uma alimentação com qualidade e em quantidade suficiente, de forma digna e permanente.

### VOCÊ SABIA???



**Muitas vezes você já deve ter se perguntado por que todos insistem em falar sobre alimentação saudável, não é?**

**O que você acha de conhecermos um pouco sobre esse assunto?**

## ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como adolescência a fase da vida que vai dos 10 aos 19 anos. Nesse período, o corpo do adolescente passa por várias mudanças (a criança vai se transformando em adulto), completando o ciclo que a transformará em pessoa adulta.

Os adolescentes geralmente consomem muitos lanches com muita gordura e altas doses de açúcares. O consumo de frituras, doces e refrigerantes em excesso debilita o corpo e faz mal à saúde; por isso, tantas pessoas que entendem do assunto falam que é muito importante estimular uma alimentação saudável diariamente. É importante também ensinar por meio do exemplo: se toda a família tivesse uma alimentação saudável, seria muito mais fácil para o adolescente incorporar esses hábitos ao seu dia a dia.

A alimentação é fundamental não só para suprir as necessidades de nutrientes, mas também para ajudar a manter o peso adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Portanto, é preciso se alimentar bem, de forma nutritiva e equilibrada, garantindo bom desenvolvimento físico e intelectual.

Mas como saber se a minha alimentação está legal? Será que estou comendo o que preciso para me desenvolver bem? Calma!! Para isso, vamos apresentar um guia para ajudar a você, sua família e seus amigos a esclarecer essas e outras dúvidas.



**Aproveite a hora das refeições! Reúna a família e torne esse momento o mais agradável possível. Isto tornará sua alimentação ainda mais saudável.**

## PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide serve para ilustrar a forma como devemos comer no dia a dia. Não é uma norma rígida, mas sim um guia que ajuda a escolher uma alimentação saudável, através de alimentos variados, em quantidades moderadas, garantindo os nutrientes necessários para a sua saúde.

Assim sendo, os alimentos estão distribuídos na pirâmide alimentar em quatro níveis (alimentos energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras), com oito grupos de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição. Os alimentos que estão no mesmo grupo possuem nutrientes e valor nutritivo semelhantes.



## OS GRUPOS ALIMENTARES DA PIRÂMIDE

Os alimentos são formados por nutrientes. Dessa forma, os alimentos estão organizados na pirâmide alimentar por níveis e grupos de acordo com seus nutrientes e funções. Na pirâmide alimentar, os alimentos são categorizados em oito grupos, a saber:

### Óleos e gorduras

São as gorduras vegetais e gorduras animais. Também são chamados de lipídios. Fornecem muita energia ao organismo e são necessários para a absorção das vitaminas A, D, E e K. Além disso, ajudam a manter a temperatura corporal. Devem ser consumidos com cuidado, moderação e, na medida do possível, evitados depois de passarem pelo aquecimento.

### Açúcares e doces

São fontes de carboidratos simples. Estes são mais rapidamente absorvidos e aproveitados pelo organismo do que os carboidratos complexos. Mas assim como os óleos e as gorduras, devem ser consumidos em quantidades menores que os outros grupos alimentares.

### Leite e derivados

São importantes fontes de cálcio. Devemos consumir cerca de 2 a 3 porções diárias. (porção – fatia média de queijo, xícara de chá de leite e meia colher de sopa de manteiga)

### Carnes e ovos

O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O

número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. (porção – palma da mão)

### Feijões e oleaginosas

São fontes de proteínas vegetais e também de fibras. Também chamados de leguminosas. Não confunda leguminosas com legumes, pois são diferentes. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. (porção – uma concha)

### Verduras e legumes

São fontes de fibras, vitaminas e minerais. As vitaminas e os minerais, também conhecidos como micronutrientes, regulam todas as funções do corpo. Já as fibras, apesar de não serem nutrientes, ajudam o intestino a funcionar de maneira adequada e reduzem a quantidade de gorduras no sangue. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. (porção – punho fechado)

### Frutas

Como as verduras e legumes, as frutas também são fontes de fibras, vitaminas e minerais, além de apresentarem funções semelhantes. As vitaminas e os minerais presentes nelas são também conhecidos como micronutrientes e são responsáveis por regular todas as funções do corpo. Além disso, também são ricos em fibras que, apesar de não serem nutrientes, ajudam o intestino a funcionar de maneira adequada e reduzem a quantidade de gorduras no sangue. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. (porção – duas mãos em concha)

### Arroz, pão, massa, batata e mandioca

Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. O número de porções indicado a cada dia é de aproximadamente 6. (porção – um punho fechado)

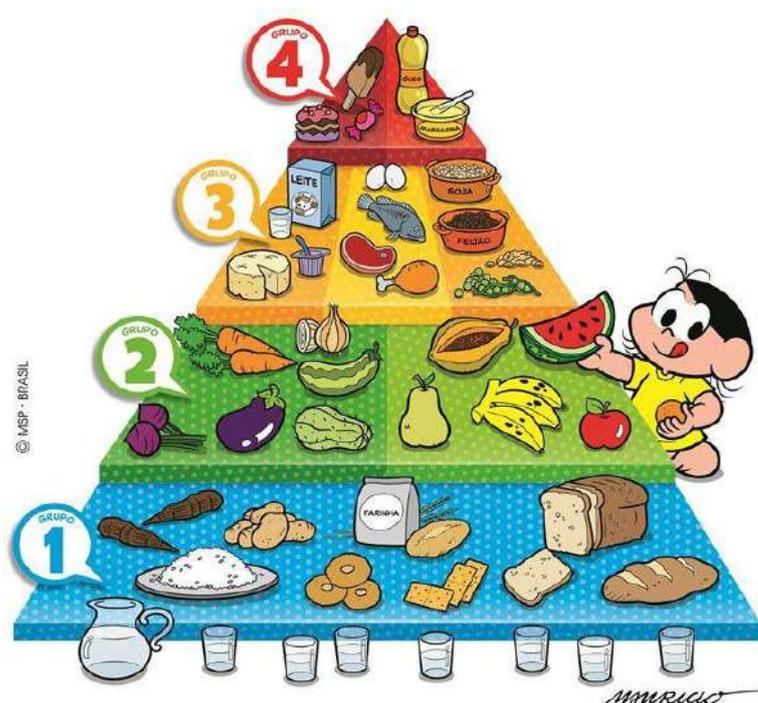
## VOCÊ SABIA???



Você sabia que, na adolescência, já alcançamos grande parte do peso e da estatura que teremos para o resto da vida? Por isso manter uma vida saudável é tão importante nessa fase. Cada adolescente é único com o seu corpo e isso é decorrente da genética, do ambiente e da alimentação. Fique ligado em algumas dicas! Você pode curtir todos os momentos, desde que na dose certa...

## DICAS IMPORTANTES!!!

### 1. COMA CORRETAMENTE



Comer bem e corretamente não é só para manter a boa forma. Comer corretamente pode deixar a pele mais bonita, o cabelo mais sedoso e aumentar a disposição para os estudos e para a atividade física.

## 2. CUIDADO COM A QUALIDADE E A QUANTIDADE

Há quem pense que “fechar a boca” é a melhor maneira de emagrecer ou mesmo cuidar do corpo. Nada disso! Alguns alimentos são importantes para manter a saúde em dia e não podem ser excluídos ou consumidos em grande quantidade. Caso contrário, em vez de ganhar um corpo bonito, vai ganhar um problemão de saúde.



## 3. LEMBRE-SE!

Nós não devemos: pular refeições; substituir o almoço ou o jantar por lanches; comer sempre as mesmas coisas e fazer dietas milagrosas (que prometem muito em pouco tempo). Tais ações só prejudicam o funcionamento do nosso corpo. Dicas: distribua os alimentos em várias refeições e sempre em pequenas porções. **NUNCA** tome remédios para emagrecer por conta própria!



#### 4. CULTIVE SUA AUTO-ESTIMA!



Ficar mais belo e confiante depende de construir uma vida saudável, de cultivar o amor próprio, de respeitar seus limites e de valorizar e cuidar de seu corpo.

#### 5. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA!

Manter e promover a saúde do corpo e da mente depende fundamentalmente de praticar exercícios físicos. Isso mantém os músculos, ossos e articulações fortes, além de melhorar o sono e a concentração para os estudos. Cuidado: antes de sair malhando por aí, consulte um médico e siga as orientações de um educador físico (professor).



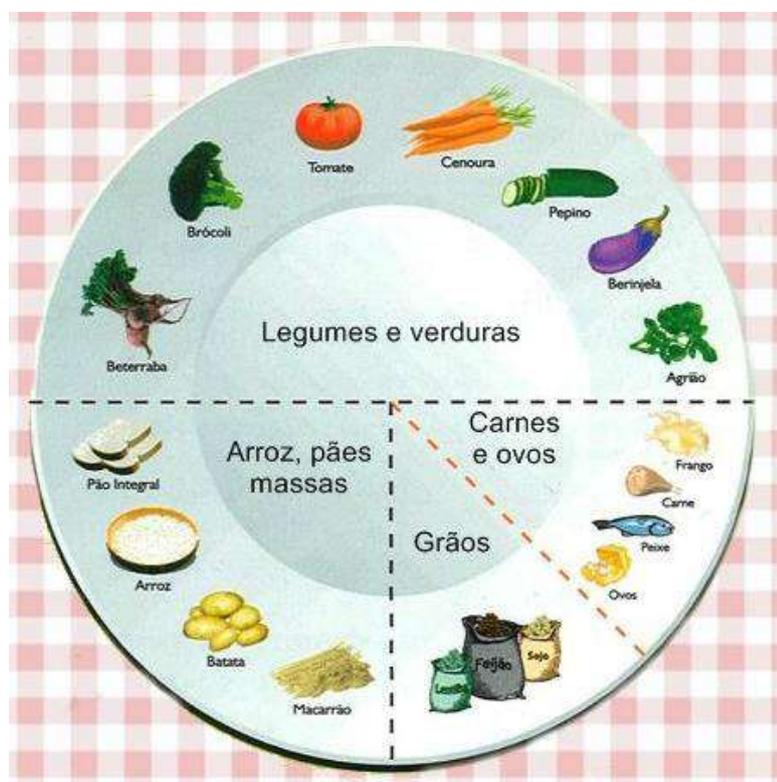
## VEJA O EXEMPLO DE UM PRATO SAUDÁVEL!



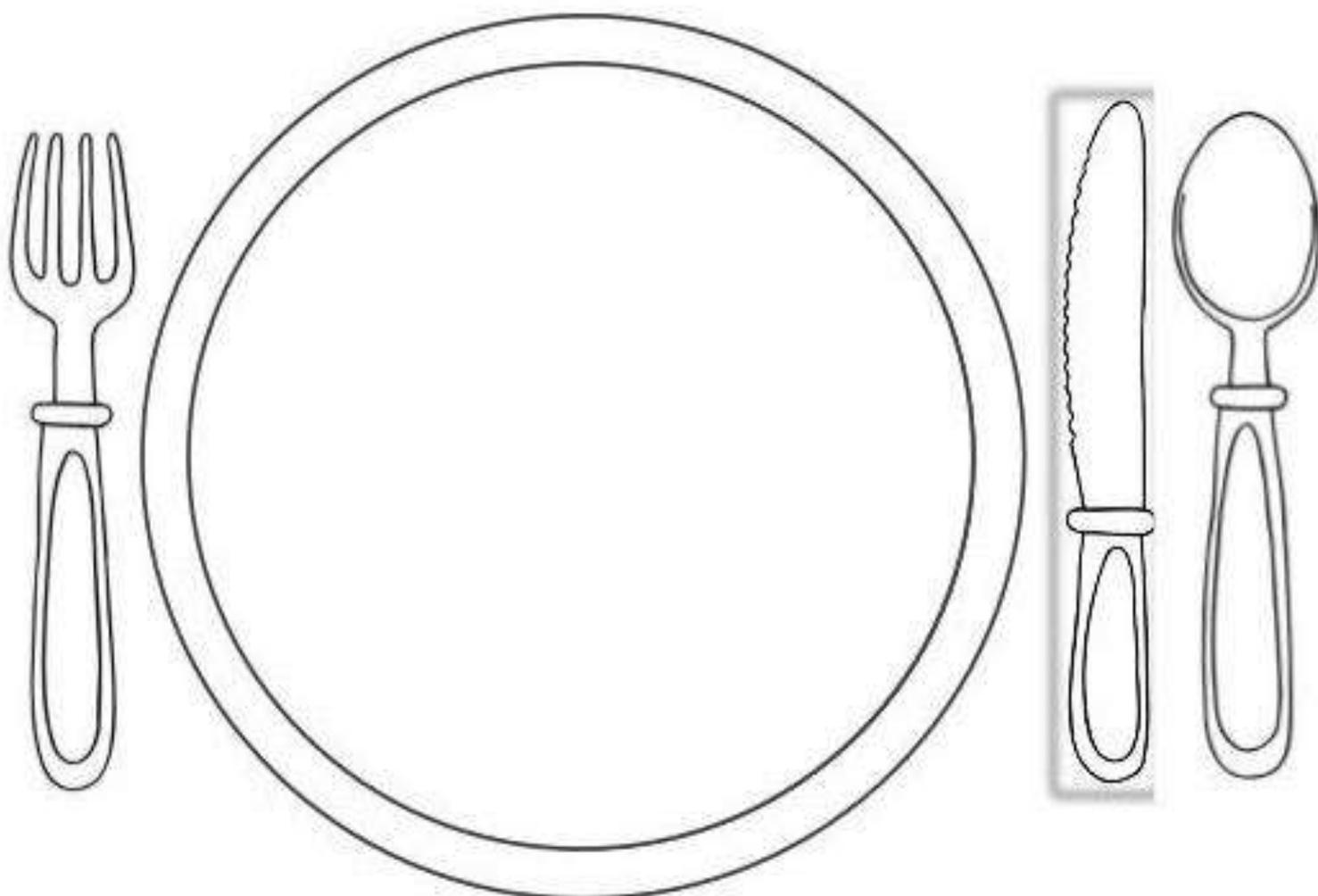
Fonte: <https://saudesporte.com.br/como-ter-uma-alimentacao-mais-saudavel/>

Podemos ver na imagem acima a porcentagem ideal de uma alimentação equilibrada. Agora é sua vez! Represente as porcentagens em frações e números decimais. Siga o exemplo.

PORCENTAGEM	FRAÇÃO	FRAÇÃO SIMPLIFICADA	NÚMERO DECIMAL
10%	10/100	1/10	0,1
25%			
50%			



**CHEGOU SUA VEZ!!! SEGUINDO A DICA ACIMA, MONTE SEU PRATO SAUDÁVEL!**



# DECIFRANDO OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS

## Informação Nutricional Obrigatória

**Porção**  
É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**%VD**  
Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

**Medida Caseira**  
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar o consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

**Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.**

**Veja os valores diários de referência!**

Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ  
 Carboidratos – 300 g  
 Proteínas – 75 g  
 Gorduras Totais – 55 g  
 Gorduras Saturadas – 22 g  
 Fibra Alimentar – 25 g  
 Sódio – 2400 mg

**Não há valor diário de referência para as gorduras trans.**



Agência Nacional de Vigilância Sanitária

alimentos@anvisa.gov.br  
www.anvisa.gov.br

Fonte: Manual de orientação aos consumidores - Anvisa

**INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**  
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedaços)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor Energético	92 kcal = 386 kJ	5%
Carboidratos	10,4 g	3%
Proteínas	1,3 g	2%
Gorduras Totais	5,0 g	9%
Gorduras Saturadas	0,87 g	4%
Gorduras Trans	0,13 g	-
Fibra Alimentar	2,46 g	10%
Sódio	446 mg	19%

(\*) Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) Valores diários de referência não estabelecidos.



## A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS ADOLESCENTES

Não podemos deixar de falar de algo que também vai ajudar você a se manter saudável.



Será que é esporte? Será que é a aula de educação física que faço na minha escola, academia, clube, praia? Tudo isso é considerado atividade física, desde que feito com ritmo e respirando adequadamente.

Respirando e mantendo um ritmo, muitos movimentos do corpo, como usar escadas, ir a pé para fazer pequenas compras, caminhar para a escola, andar de bicicleta, também podem ser encarados como atividades físicas. Não é necessário esperar um horário especial para se exercitar, mas lembre-se de se proteger do sol, especialmente em dias muito quentes. É muito importante que você e as pessoas que você conhece caminhem mais, façam outros exercícios e bebam água. Porém, toda pessoa deve procurar o médico para saber se está em condições de se exercitar.



**VAMOS PRATICAR!!!**



## CAÇA-PALAVRAS

Q	T	F	W	S	B	E	T	E	U	Q	S	A	B
E	R	U	O	B	E	H	R	T	P	G	U	S	A
T	I	T	P	O	R	J	I	Ê	C	A	H	E	D
O	A	E	A	X	I	U	A	N	V	X	T	O	M
H	T	B	R	E	L	D	B	I	E	L	M	V	I
A	L	O	Y	N	K	Ô	R	S	B	S	S	R	N
N	O	L	U	K	G	W	E	Ç	I	G	E	M	T
D	Z	I	A	S	E	Z	O	L	V	O	N	E	O
E	S	G	R	I	M	A	C	N	X	D	A	G	N
B	E	J	Ç	Y	J	I	G	O	D	W	T	A	U
O	G	C	B	A	C	O	M	T	S	O	A	O	V
L	R	G	O	L	F	E	Q	W	E	R	Ç	N	E
D	U	F	X	N	R	T	Y	U	I	O	Ã	A	L
R	A	T	M	B	H	I	P	I	S	M	O	C	R

BADMINTON – BASQUETE – BOXE – CANOAGEM – CICLISMO  
 ESGRIMA – FUTEBOL – GOLFE – HANDEBOL – HIPISMO – JUDÔ  
 NATAÇÃO – REMO – RUGBY – TAEKWONDO – TÊNIS – TRIATLO



## RECEITA

### Suco de casca de abacaxi e hortelã



#### Ingredientes

- Casca (lavada) de 1 abacaxi
- 2 galhinhos (12 folhas aproximadamente) de hortelã
- 1 litro de água gelada
- Açúcar a gosto

#### Modo de Preparo

- Bata no liquidificador a casca de abacaxi, a hortelã e a água;
- Passe pela peneira e adoce a gosto;
- Leve à geladeira até a hora de servir.

Fonte: <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/>

### ATENÇÃO!!!

Você já deve ter reparado na quantidade de alimentos que é jogada no lixo ao preparar alguma receita. Normalmente, as cascas, sementes e folhas são retiradas dos legumes, verduras e frutas e prontamente descartadas. Mas você sabia que essas partes podem ser reaproveitadas para fazer receitas deliciosas? Que tal pensar em preparar algumas receitas para reduzir o desperdício de alimentos dentro de casa?!

## CUIDADO COM O SAL!

### CONSUMO DE SAL

### Importância de moderação

#### COMPONENTES

O sal de cozinha é composto por cloreto de sódio, iodeto de potássio (responsável pela presença do iodo), ferrocianeto de sódio e alumínio silicato de sódio (diminui umidade do produto)

#### CONSUMO

5g/dia



é quantidade máxima recomendada para um adulto

12g/dia



é a estimativa de consumo do brasileiro, atualmente

#### EM EXCESSO

- ✓ O consumo exagerado aumenta **retenção de líquidos** no organismo, provocando edemas pelo corpo e inchaço
- ✓ **Hipertensão** (com a retenção de líquido no organismo, há aumento no volume de sangue, elevando a pressão arterial)
- ✓ **Doenças cardiovasculares**, com a alta da pressão arterial, que aumenta o risco de doenças do coração e artérias
- ✓ Aumenta o **risco de câncer de estômago**
- ✓ Pode causar **problemas renais** porque a hipertensão também sobrecarrega os rins



#### EM FALTA

- ✓ Pode provocar distúrbios mentais
- ✓ Hipotireoidismo
- ✓ Aborto espontâneo
- ✓ Natimortos e nascimento de bebês com baixo peso

#### DICAS

- ✓ Não coloque sal antes de provar o alimento
- ✓ Evite comer salgadinhos como aperitivo, como batatas e amendoim
- ✓ Não dose o sal por pitada. Opte por usar uma colher
- ✓ Evite carnes salgadas, como charque e bacalhau
- ✓ Substitua o sal por temperos naturais
- ✓ Retire o saleiro da mesa



Considerando que comemos 12 g de sal por dia, quantos gramas de sal uma pessoa consumiria em uma semana? Em um mês? Complete a tabela abaixo e descubra:

CONSUMO REAL	
1 dia	12 gramas de sal
1 semana (7 dias)	
1 mês (30 dias)	

Mas, sabemos que esse não é o consumo ideal! O ideal seria que consumíssemos apenas 5 gramas de sal por dia. Sendo assim, faça novos cálculos e calcule quanto consumiríamos em uma semana? Em um mês?

CONSUMO IDEAL	
1 dia	5 gramas de sal
1 semana (7 dias)	
1 mês (30 dias)	

Agora temos um desafio: compare as duas tabelas e escreva um pequeno texto registrando o que você conseguiu concluir?

---



---



---



Fonte: <https://www.electrolisisterapeutica.com/pt-pt/conheca-o-excesso-de-sal-que-e-ocultado-nos-alimentos/>



## Aprenda a substituir o sal por temperos frescos e saudáveis

Os temperos frescos podem ser utilizados nas preparações culinárias agregando sabor e aroma a receitas.

- Ervas frescas ou secas agregam sabor e ajudam na redução do uso do sal.
- Em saladas, o uso do limão reduz a necessidade de adição de sal e óleo.
- Outras combinações podem ser feitas: louro em sopas, alecrim em carnes, salsa na macarronada, manjeriço no molho de tomate e tomilho na batata.

As ervas frescas são fontes de vitaminas, minerais e compostos bioativos e possuem valor calórico muito baixo.



#saúde nasredes

[blog.saude.gov.br](http://blog.saude.gov.br)

SUS

Ministério da Saúde

Fonte: <https://www.farmale.com.br/cuidado-com-o-sal/>

## CUIDADO COM O AÇÚCAR!

### Por que o **excesso** de **açúcar** faz mal?

#### FÍGADO

armazena glicose. O excesso de glicose é transformado em gordura. Reserva de gordura causa **ganho de peso**.

#### PÂNCREAS

libera insulina, que auxilia a entrada de glicose nas células. Insulina em excesso, favorece o **ganho de peso**.

#### DENTES

Bactérias se alimentam de açúcar e produzem ácido que destrói o dente, provocando cáries.

#### CÉREBRO

Na presença do açúcar, deflagra sinais nervosos e libera serotonina ("boom" de prazer) que causa dependência.



Fonte: <https://gramho.com/explore-hashtag/acucar>

### FIQUE LIGADO!!!

Você sabia que um pacote de BISCOITO RECHEADO, que muita gente come inteiro sem pensar, em termos de calorias, equivale a 8 PÃES FRANCESES?



#### DESAFIO!

Se um jovem comer 10 pacotes de biscoito recheado, isso será equivalente a \_\_\_\_\_ pães franceses.

## AGORA É SUA VEZ!



Fonte: <http://blog.veronicalaino.com.br/2016/01/24/teor-de-acucar-em-bebidas/>

1. Complete a tabela abaixo do consumo de uma latinha de refrigerante por dia, quanto seria o consumo de colheres de açúcar (4g) em uma semana e em um mês. Consulte as informações contidas na ilustração acima.

TEMPO	REFRIGERANTE	COLHERES DE AÇÚCAR	GRAMAS DE AÇÚCAR
DIA	1		9 X 4 = 36g
SEMANA		9 X 7 = 63	
MÊS	30		

### ATENÇÃO!!!

O açúcar, em especial o refinado, é 100% caloria, não tem valor nutricional. Quando consumido em grande quantidade ou puro ou todo dia, gera uma série de reações bioquímicas que podem levar à obesidade, e esta leva à hipertensão, ao diabetes e até a alguns tipos de câncer.

## **DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

1. Procure comer feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana. Ele é uma fonte de ferro e auxilia na prevenção de anemia.
2. Recomenda-se o consumo de frutas, verduras e legumes variados todos os dias, pois são fontes de vitaminas, minerais e fibras.
3. Evite o consumo de alimentos gordurosos, como salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos. Recomenda-se retirar a gordura das carnes e a pele de frango.
4. Reduza o consumo de sal. O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da alimentação e pode levar ao aumento da pressão.
5. Recomenda-se pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.
6. Procure reduzir o consumo de doces e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana. O excesso de açúcar aumenta os riscos de cárie dental e obesidade.
7. Evite o consumo de refrigerantes e não consuma bebidas alcoólicas. A melhor bebida é a água, responsável pela hidratação do corpo.
8. Aprecie sua refeição. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
9. Procure manter-se dentro dos limites saudáveis para sua altura e idade. Não acredite em “dietas milagrosas”. Elas podem causar sérios problemas de saúde.
10. Tente ser ativo. Pratique, no mínimo, trinta minutos diários de alguma atividade física que você goste.

**Aprenda mais consultando os lugares de onde tiramos as informações que usamos aqui!!! Consulte as referências.**

## REFERÊNCIAS

CASTRO, Laudicena M. F. Educação matemática crítica e resolução de problemas: um projeto com unidades de medida na merenda escolar. Dissertação de mestrado, PPGEB CAp UERJ, 2020.

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf)

[http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/Image/noticias/fotos\\_2015/piramide\\_alimentar\\_turma\\_da\\_monica.png](http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/Image/noticias/fotos_2015/piramide_alimentar_turma_da_monica.png)

[http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/mmfdh/eca\\_atualizado\\_mmfdh\\_2019.pdf](http://www.crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/mmfdh/eca_atualizado_mmfdh_2019.pdf)

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/piramide-alimentar>

[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/912/o/Manual\\_orienta%C3%A7%C3%B5es\\_consumidor\\_2008.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/912/o/Manual_orienta%C3%A7%C3%B5es_consumidor_2008.pdf)

<https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/suco-de-casca-de-abacaxi-e-hortela-4daf1ec72a18132d9f0000e6.ghtml>

<https://livrozilla.com/doc/242327/menos-gordura-na-alimenta%C3%A7%C3%A3o--mais-sa%C3%BAde-para-o-seu-cora%C3%A7%C3%A3o>

<https://mff.com.br/films/muito-alem-do-peso/>

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839)

[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)

[https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/publique/cartilha\\_alimentadolescente.pdf](https://portal.fiocruz.br/sites/portal.fiocruz.br/files/publique/cartilha_alimentadolescente.pdf)

<https://spacolonialmed.files.wordpress.com/2013/03/biscoitopao.png>

[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)



## Pág. 19 – COMPLETE

CONSUMO REAL	
1 dia	12 gramas de sal
1 semana (7 dias)	84 gramas de sal
1 mês (30 dias)	360 gramas de sal

CONSUMO IDEAL	
1 dia	5 gramas de sal
1 semana (7 dias)	35 gramas de sal
1 mês (30 dias)	150 gramas de sal

## Pág. 21 – DESAFIO

Se um jovem comer **10 pacotes** de biscoito recheado, isso será equivalente a **80** pães franceses.

## Pág. 22 – COMPLETE

TEMPO	REFRIGERANTE	COLHERES DE AÇÚCAR	GRAMAS DE AÇÚCAR
DIA	1	$9 \times 1 = 9$	$9 \times 4 = 36g$
SEMANA	7	$9 \times 7 = 63$	$63 \times 4 = 252g$
MÊS	30	$9 \times 30 = 270$	$270 \times 4 = 1080g$

## DIREITO DE IMAGEM

Este trabalho contém algumas imagens do Google Imagens. Caso encontre alguma imagem de sua autoria e queira que sejam dados os créditos, por favor, entre em contato que atenderei prontamente. (laudicena.mcastro@rioeduca.net)