Alimentação
do Adolescente

Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA
SERGIO AROUCA
ENSP

Nesta cartilha vamos falar de um assunto muito importante na vida de vocês:
A ALIMENTAÇÃO!

Você, com certeza, vai gostar do que preparamos!

Direitos Humanos

Você sabe o que são direitos humanos?

São aqueles que todas as pessoas possuem. Não importa a cor, o sexo, a nacionalidade, qual seja a religião, se ela é rica ou pobre, se mora na cidade ou no campo. O Governo, a sociedade e cada um de nós deve reconhecer que todos têm direito a: moradia, saúde, educação, trabalho digno, informação, liberdade e alimentação.

Todos estes direitos humanos são muito importantes e básicos para uma vida saudável, mas nesta cartilha vamos falar especialmente de um deles: a alimentação.

Alimentação: um Direito Humano

Desde o nascimento, ou mesmo dentro da barriga da sua mãe, você tem direitos, e um deles é o direito à alimentação, à comida. Mas não é qualquer comida e sim uma comida saudável. Uma alimentação com qualidade e em quantidade suficiente, de forma digna e de modo permanente!

O que você acha de conhecer um pouco mais sobre como é possível conseguir isso?

Você sabia . . .

Os direitos humanos estão previstos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, assinada por vários países em 1948, e em outros documentos criados nos anos seguintes.
Ao assiná-los, os países se comprometeram a proteger, cumprir e respeitar os direitos humanos em seu território.

2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os alimentos ajudam no crescimento, desenvolvem e fortalecem o corpo, retêm a energia que gastamos nas atividades diárias, como andar, brincar, estudar, trabalhar, dançar... Também podem ajudar a prevenir doenças.

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

Isso acontece porque existe uma relação direta entre a sua alimentação/nutrição, saúde e bem-estar físico e mental! Ou seja, alimentar-se é um passo muito importante para você estar vivo, sadio e feliz!!

Além disso, a alimentação tem que ser gostosa e fazer parte da história da sua família.

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

Mas será que não esquecemos de nada?

Acho que sim! A sua alimentação deve ser preparada e guardada em lugar limpo, protegido de qualquer contaminação, para não causar doenças. Isso serve para a escola e para a comida de casa, da lanchonete, etc.?

Fique esperto

Como a variedade de alimentos é muito grande, para você escolher, é preciso conhecer!!

CAÇA-PALAVRAS

L	Z	B	E	T	E	N	A	B	A	R	A	C
A	C	O	M	D	A	Z	W	T	H	I	O	J
R	B	C	T	O	M	A	T	E	F	U	L	E
A	M	P	F	X	F	P	C	S	V	Z	W	L
N	A	M	E	U	V	A	L	E	T	O	B	M
J	I	M	I	O				F	M	M	A	E
A	M	O	J	U				L	E	I	T	E
L	S	R	A	L				P	A	D	A	A
G	A	A	O	M				M	E	X	T	M
O	L	N	M	A				C	A	D	A	A
R	A	G	O	U				L	C	M	A	R
D	R	O	N	C	A	R	N	E	F	I	L	U
U	G	U	T	I	L	X	O	P	P	S	J	O
R	O	P	A	A	C	U	C	A	R	T	I	N
A	C	A	Z	T	O	B	O	L	I	O	L	E
B	R	O	C	O	L	I	S	U	N	A	O	C

Tomate
Carne
Leite
Pão
Brócolis
Couve
Laranja
Rabanete
Gordura
Morango
Uva
Feijão
Cenoura
Batata
Sal
Jiló

Alimentação do Adolescente

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica adolescência como o período da vida que vai dos 10 aos 19 anos. Nessa fase, seu corpo passa por várias mudanças (o corpo de uma criança vai se transformar no corpo de um adulto). Portanto, é preciso alimentar-se 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.

Pirâmide Alimentar

É uma forma ilustrativa de 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.

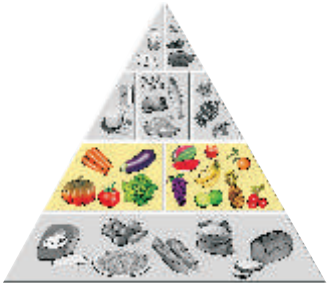
Os Alimentos na Pirâmide

Os alimentos são formados por nutrientes. Assim sendo, os alimentos estão distribuídos na pirâmide alimentar em quatro níveis, 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.

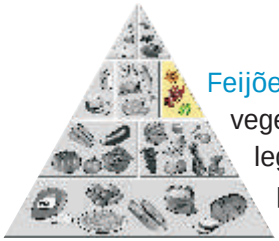
Cereais, Tubérculos Raízes e Pães – são fontes de carboidrato complexo. Estes carboidratos te dão energia para realizar as atividades diárias.

Verduras, Legumes e Frutas – são fontes de fibras, vitaminas e minerais.

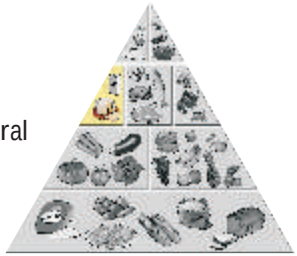
As vitaminas e os minerais, também conhecidos como micronutrientes, regulam todas as funções do corpo. Já as fibras, apesar de não serem nutrientes, ajudam o intestino a funcionar de maneira adequada e reduzem a quantidade de gorduras no sangue.



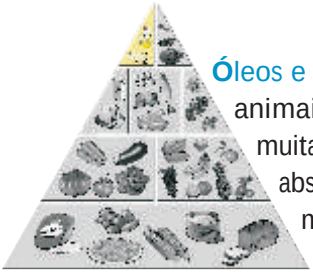
Carnes e Ovos – são fontes de proteínas animais e ferro.
As proteínas são nutrientes necessários para construir e reparar os tecidos do nosso corpo. Também fazem parte da composição dos anticorpos que ajudam a formar o nosso sistema de defesa.



Feijões – são fontes de proteínas vegetais e também de fibras. Também chamados de leguminosas. Não confunda leguminosas com legumes pois são diferentes.



Leites e derivados – são fontes de proteínas animais e de cálcio.
Das proteínas já falamos. Mas e o cálcio? Esse mineral está presente na formação dos ossos e dentes.



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.

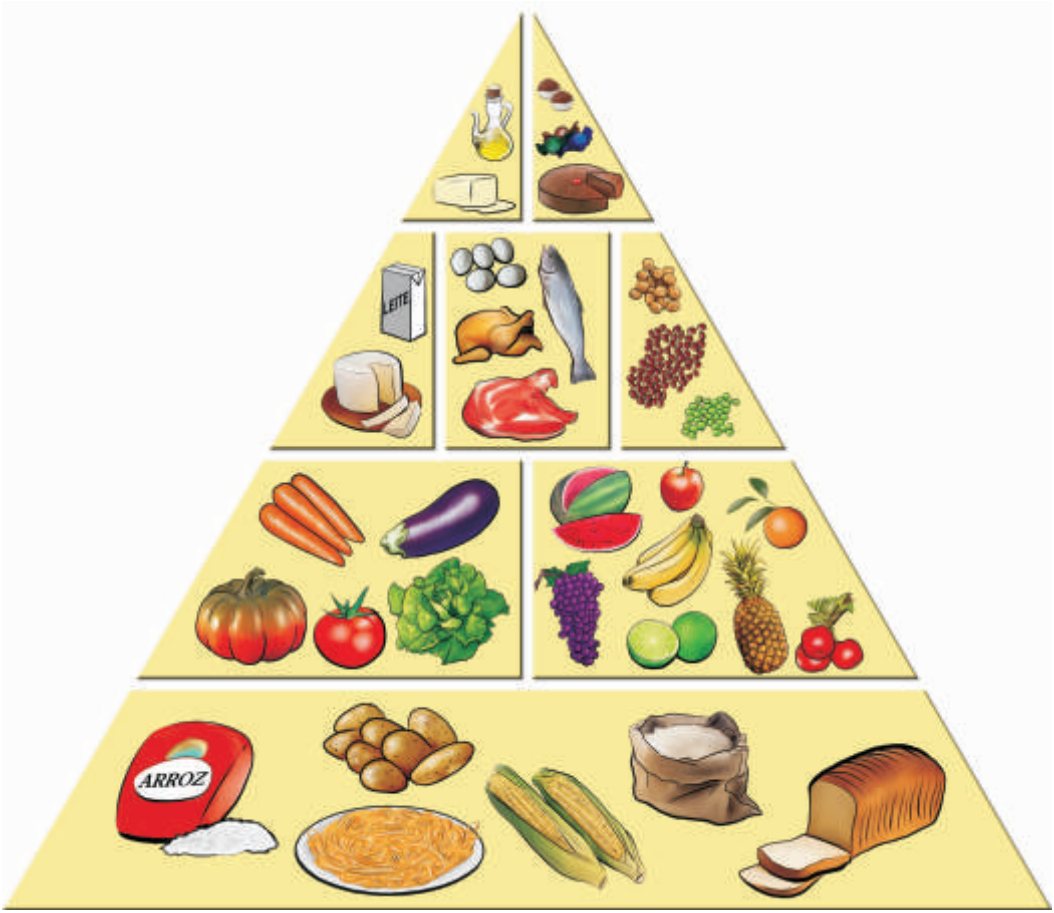
Açúcares e Doces – são fontes de carboidratos simples. Estes são mais rapidamente absorvidos e aproveitados pelo organismo do que os carboidratos complexos. Mas assim como os óleos e as gorduras, devem ser consumidos em quantidades menores que os outros grupos alimentares.

Fique esperto

Os óleos e os açúcares estão no topo da pirâmide, mas também estão presentes na preparação de alguns alimentos.

Agora você pode entender por que todos os alimentos são importantes e por que não se deve substituir alimentos de um grupo por alimentos de outros grupos.

Pirâmide Alimentar



Equivalentes de Porção

Mas o que é uma porção? É a quantidade certa do alimento pronto que uma pessoa precisa comer de acordo com a sua idade e tamanho.

O nosso corpo precisa de TODOS os alimentos. Todos são muito importantes.

Lista de equivalentes em porções

Grupo dos Pães, Cereais, Tubérculos e Raízes

Pão Francês = 1 unidade
Pão de forma = 2 fatias
Macarrão / Arroz branco = 4 colheres de sopa
Batata Cozida = 1 e ½ unidade
Biscoito tipo "*cream cracker*" = 5 unidades
Biscoito tipo "maisena" = 7 unidades
Farinha de Mandioca = 3 colheres de sopa

Grupo das Verduras e Legumes

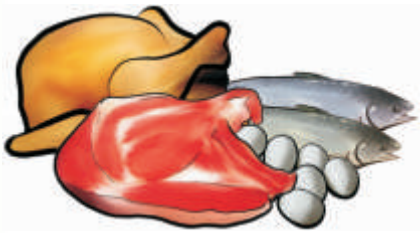
Alface = 4 folhas
Tomate comum = 4 fatias
Couve-flor cozida = 3 ramos
Cenoura crua picada = 1 colher de servir
Beterraba cozida = 3 fatias
Rúcula = 15 folhas
Abóbora cozida = 1 e ½ colher de sopa
Chuchu cozido = 2 e ½ colheres de sopa

Grupo das Frutas

Banana / Laranja / Goiaba = 1 unidade
Maçã = ½ unidade média
Melancia = 1 fatia
Uva itália = 4 bagos
Mamão formosa = 1 fatia
Acerola = 1 xícara de chá
Fruta do conde = ¼ de unidade

Grupo das Carnes e Ovos

Carne assada = 1 fatia
Bife = 1 unidade pequena
Carne moída refogada = 5 colheres de sopa
Filé de frango/sobrecoxa = 1 unidade pequena (100g)
Hambúrguer = 1 unidade
Peixe cozido = 2 filés
Ovo = 2 unidades



Grupo dos Leites e derivados

Leite tipo B = 1e ½ copo tipo requeijão
Leite em pó integral = 2 colheres de sopa
Requeijão cremoso = 1 e ½ colher de sopa
Queijo –de –minas = 1 e ½ fatia
logurte de frutas = 1 pote

Grupo dos Feijões

Feijões cozidos com caldo = 1 concha
Grão de bico cozido = 1 e ½ colher de sopa
Soja cozida = 1 colher de servir
Lentilha = 2 colheres de sopa

Grupo dos Óleos e Gorduras

Óleo vegetal / Azeite = 1 colher de sopa
Margarina / Manteiga = 1 colher de chá
Azeite de dendê = ¾ colher de sopa

Grupo dos Açúcares e Doces

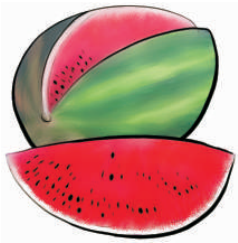
Açúcar refinado = 1 colher de sopa
Mel = 2 ½ colheres de sopa
Goiabada = ½ fatia
Açúcar mascavo grosso = 1 colher de sopa

Falamos de alimentos, mas e a água?

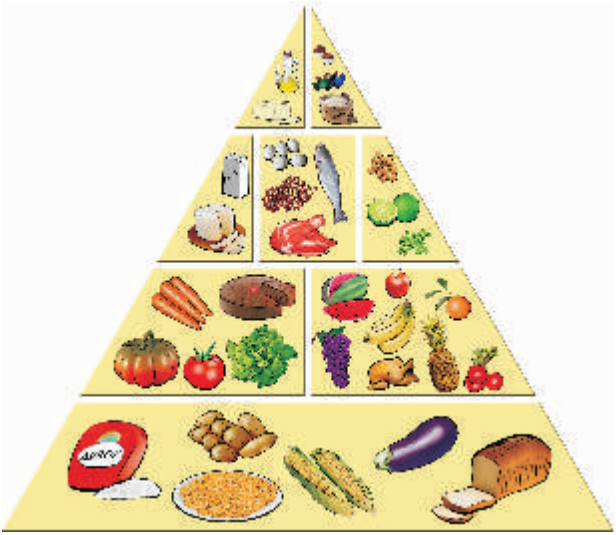
A água é tão importante quanto os alimentos e seus nutrientes. O corpo humano tem na sua composição 75% de água.

Você sabia ...

...que a melancia tem aproximadamente 92% de água! Ela contém potássio, que é importante para seus músculos e nervos.

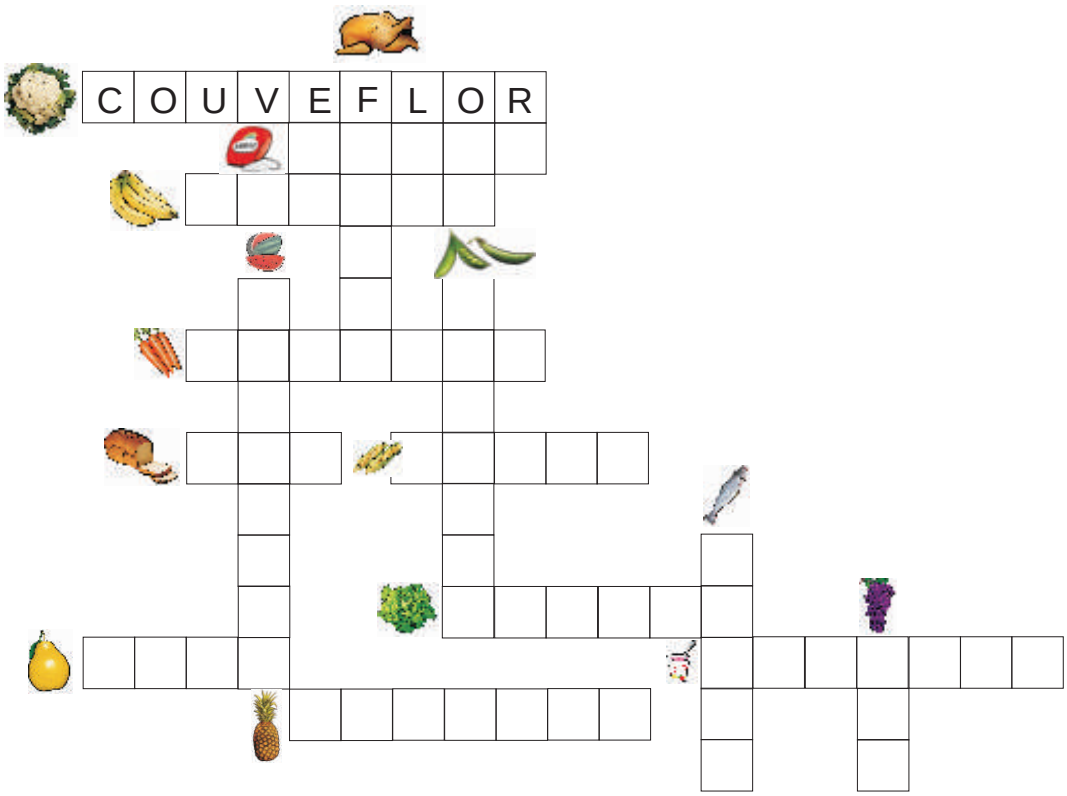


JOGO DOS ERROS



CRUZADINHA

Você sabe o nome de cada um desses alimentos? Então complete a Cruzadinha.



CHARADAS

1) O que é, o que é? Tem coroa mas não é rei, tem espinho mas não é peixe?

2) Tem dentes mas não morde, tem cabeça mas não pensa ?

3) O que é que pula e se veste de noiva?

4) É redonda, grande, verde por fora e vermelha por dentro. O que é?

5) Qual é o tempero mais comovente?

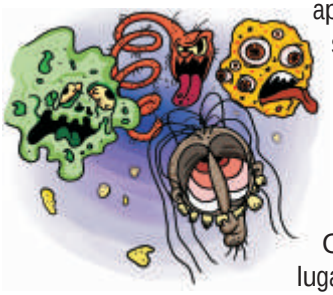
Abacaxi, alho, pipoca, melancia, cebola.

Você sabe o que é Higiene?

É a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e evitar doenças através de práticas de limpeza. Existem vários tipos de higiene, mas as que mais se relacionam com os alimentos são: higiene pessoal, do ambiente e, é claro, dos alimentos!

Não podemos falar em higiene sem falar de microorganismos....

Você conhece os microrganismos?



São seres vivos que só são vistos com a ajuda de um aparelho especial, o microscópio. Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem e se multiplicam. O grande problema é que eles fazem isso muito mais rápido que o homem! As bactérias, os fungos e vírus são exemplos de micróbios, também chamados microrganismos.

Os microrganismos são encontrados em todos os lugares: na água, no ar, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, cabelos, unhas, nariz... Para viverem, eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e temperatura ideal. O homem é o principal "meio de transporte" de micróbios até o alimento, quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

Higiene Pessoal

Certos hábitos devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e evitar doenças. Aqui vão algumas dicas:

– Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;

– Andar sempre calçado;

– Manter as unhas limpas e cortadas;

– Escovar os dentes após as refeições;

– Lavar as mãos: antes de pegar em alimentos; antes de comer qualquer alimento; depois de ir ao banheiro; depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

Higiene do ambiente

Você deve manter o ambiente em condições adequadas de higiene. Aqui vão algumas dicas:

– Manter as áreas da cozinha (pisos, bancadas etc.) sem restos de alimentos/comida.
– Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar insetos e ratos
– Não deixar que pessoas que não tenham feito corretamente sua higienização pessoal entrem na cozinha.

Higiene dos alimentos

Antes de comer qualquer alimento, é muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Em caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças. Aqui vão algumas dicas:

– Lavar bem as verduras, os legumes e as frutas!

Use sabão ou vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida. Depois, esses alimentos precisam ficar de molho em uma solução de água filtrada com cloro por pelo menos 15 minutos. Para cada 1 litro de água, colocar 1 colher de sopa de cloro. Podemos usar, também, alguns produtos prontos para higienizar os alimentos que são vendidos em farmácias, supermercados e outros lugares.

– Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada.
– Cozinhar bem os alimentos. As temperaturas altas ajudam a matar os micróbios.
– Procurar fazer a comida perto do horário de comê-la e na quantidade certa para evitar sobras. Quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microrganismos começam a se multiplicar e a comida pode estragar.

Fique esperto

Você sabia que há uma diferença entre alimentos contaminados e estragados? Apesar dos dois causarem diarréias e vômitos, os alimentos contaminados são mais perigosos, já que não conseguimos perceber, pela aparência, que estão ruins. Já os estragados apresentam mudanças na sua aparência, cor, cheiro e sabor (alimento podre).

Um alimento também pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte. Isso explica por que, às vezes, as pessoas comem da mesma comida e só algumas passam mal.

Bom, já falamos sobre direito, alimentação e higiene. Mas não podemos deixar de falar de algo que também te ajudará a manter o corpo e a mente saudáveis: a atividade física.

E o que é atividade física?

Será que é esporte, será que é a aula de educação física que faço na minha escola, academia, clube, praia?

A resposta é: não é só isso.

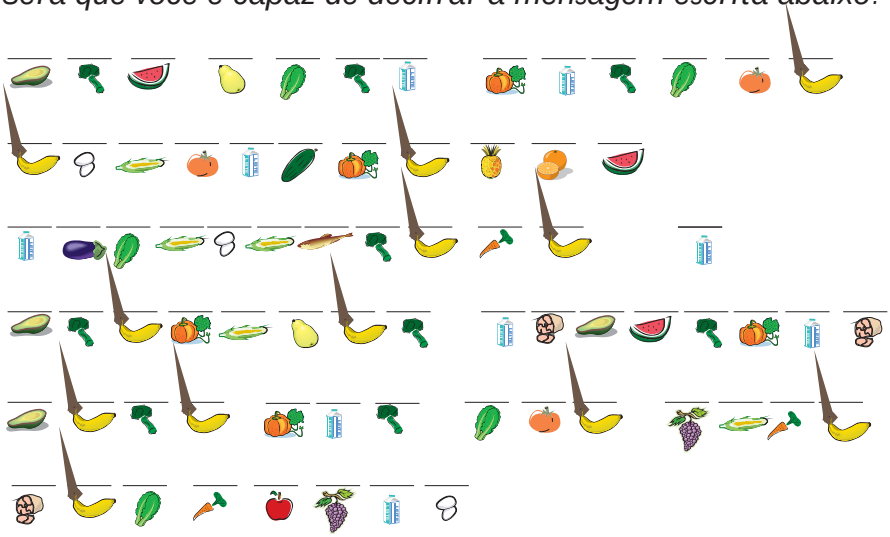
Atividade física é qualquer movimento do corpo como usar escadas, ir a pé para fazer pequenas compras, caminhar para o trabalho ou escola, andar de bicicleta, também é atividade física.

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 e façam outros exercícios. Porém, toda pessoa deve procurar o médico para saber se está em condições de se exercitar.

CARTA ENIGMÁTICA

Será que você é capaz de decifrar a mensagem escrita abaixo?

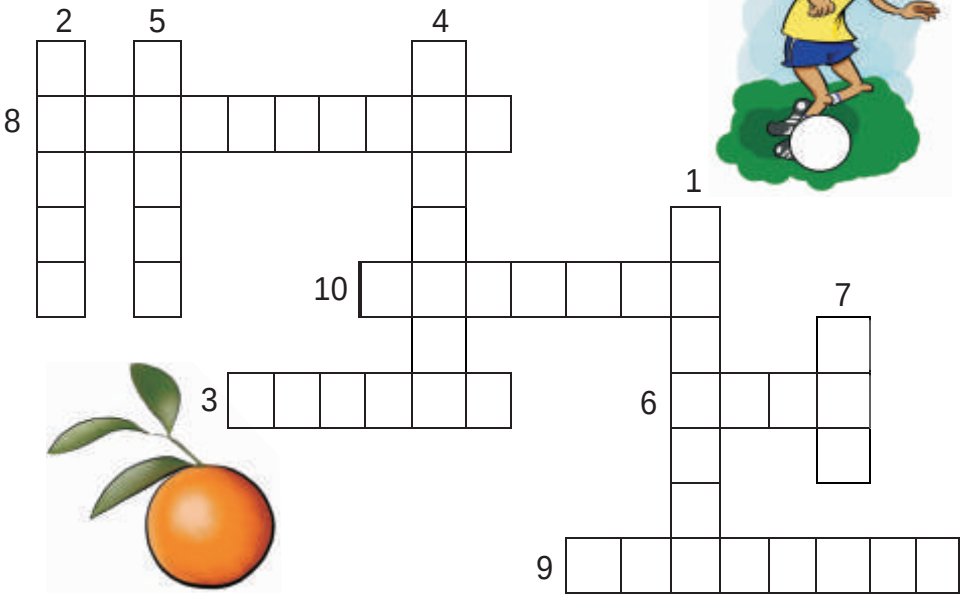


a =
ã =
á =
b =
c =
ç =
d =
e =
f=
i=
l=
m =
n =
o =
p =
q =
r =
s =
t =
u =
v =

" Procure ter uma alimentação equilibrada e praticar esportes para ter uma vida saudável. "

Palavras Cruzadas

1. Fruta rica em vitamina C que previne contra resfriados.
2. Alimento rico em cálcio e proteínas e é importante no crescimento e desenvolvimento de ossos e dentes.
3. Está presente nas frutas, legumes e verduras e é importante para um bom funcionamento do intestino.
4. Nutriente encontrado em grande quantidade na manteiga, margarina e creme de leite que, se consumido em excesso, pode levar a várias doenças.
5. Nutriente presente em abundância nas carnes que evita a anemia e é importante para o crescimento e desenvolvimento mental.
6. Para garantir uma boa hidratação devemos beber até dois litros por dia (6 a 8 copos).
7. Alimento que dá bastante energia, rico em carboidrato e é consumido, preferencialmente, no café da manhã e nos lanches.
8. Devemos praticar, de preferência todos os dias, para mantermos nossa saúde e ficarmos em forma.
9. Doença que se caracteriza pelo excesso de açúcar no sangue e que também pode ser tratada com uma alimentação equilibrada.
10. Distúrbio alimentar onde a pessoa se sente culpada por comer exageradamente e, por isso, provoca o vômito ou toma laxantes.



RESPOSTAS: 1. Laranja; 2. Leite; 3. Fibras; 4. Gordura; 5. Ferro; 6. Água; 7. Pão; 8. Exercícios; 9. Diabetes; 10. Bulimia

CHARADAS

1. De que lado é o lado esquerdo da maçã?
2. O que é que nasce no mato, no mato se cria; morre de parto na primeira cria? Dica: é um pé de fruta.
3. Qual é o alimento de oito letras que se tirarmos quatro ainda ficam oito? Dica: se não tiver recheio, está na base da Pirâmide; se tiver recheio, está no topo da Pirâmide dos Alimentos.
4. O que é que o beijo é a rima exata; faz refeições de primeira; por seu gosto até se mata ratinho na ratoeira?

RESPOSTAS: 1. Do lado que não foi mordido; 2. Bananeira; 3. Biscoito; 4. Queijo

Lembre-se:

Para se ter uma alimentação saudável, equilibrada e saborosa é importante que no dia-a-dia sejam feitas refeições naturalmente bem coloridas e variadas com base nos grupos alimentares, assim ficará mais fácil para você garantir a presença dos vários nutrientes necessários para uma boa saúde.

10 PASSOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1. Procure comer frutas, verduras e legumes variados todos os dias, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

2. É importante comer feijão uma vez por dia e, no mínimo, quatro vezes por semana.

3. Tente evitar os alimentos gordurosos e as frituras, como: carne com gordura visível, salsicha, hambúrguer, mortadela, salgadinhos, biscoitos recheados etc.

4. Evite "beliscar" entre as refeições. Não substitua as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) por lanches. Quando comer sanduíches, não escolha aqueles com porção dobrada de carne, ovo ou queijo, aproveitando para caprichar na salada.

5. Procure fazer as refeições com calma, em ambiente tranqüilo, longe de televisão, jogos eletrônicos etc.

6. É importante fazer três refeições principais e dois lanches por dia, sem pular nenhuma delas, procurando mastigar bem os alimentos.

7. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos, principalmente os recheados e outros alimentos ricos em açúcar.

8. Diminua o consumo de sal. Cuidado com a batata frita de pacote e os biscoitos salgados.

9. Procure trocar seu refrigerante por suco de fruta natural ou água. Bebendo de seis a oito copos de água por dia, você conseguirá garantir uma boa hidratação, mas evite tomá-los durante as refeições.

10. Mexa-se! Ser ativo é se movimentar! Evite ficar parado. Caminhe pelo seu bairro, corra, dance, ande de bicicleta, faça esportes. Não passe muitas horas assistindo TV.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARTINS, C. *Nutrição e Diversão*. Paraná: Nutroclínica, 2001. v.3.

2. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis: jogos, brincadeiras e material didático para o ensino fundamental*. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde, 2001.

3. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *A Construção de Vidas mais Saudáveis*. Projeto de Promoção da Saúde. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Ministério da Saúde, 2002a.

4. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). *Alimentos Regionais Brasileiros*. 1.ed. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Ministério da Saúde, 2002b.

5. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Prato do dia: saúde! *Ciência Hoje*, suppl. Brasília: Secretaria de Políticas de Saúde/Projeto Promoção da Saúde/Ministério da Saúde, 2003.

6. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Declaração Universal dos Direitos Humanos* – versão simplificada. América Latina: Serviço de Paz e Justiças (Serpaj), 1948. Disponível em: <www.dhnet.org.br/direitos/deconu/index.html>

7. PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada. Guia para escolha dos alimentos. *Revista de Nutrição (Campinas)*, 12(1):65-80, 1999.

8. PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO. *Com Gosto de Saúde: alimentação saudável. Promoção de Saúde na Escola*. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Saúde/Secretaria Municipal de Educação, 2000.

9. PREFEITURA DE DUQUE DE CAXIAS. *Crescendo. Um projeto de Vida*. Ensino Fundamental. Secretaria de Educação. São Paulo: Sttima, 2000.

10. UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA. *Segurança Alimentar na Atenção Básica em Saúde*. Módulo I. Viçosa: editora UFV/MG, 2003.

11. VALENTE, F. L. S. *Segurança Alimentar no Município*, 2002. (Mimeo.)

Elaboração
Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição-Região Sudeste (CECAN-Sudeste)/ENSP/FIOCRUZ/MS.

Apoio
CNPQ – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição/Departamento de Atenção Básica/Secretaria de Atenção à Saúde/Ministério da Saúde.

Autoras
Denise Cavalcante de Barros (Nutricionista)
Geila Cerqueira Felipe (Nutricionista)
Érica Rodrigues Silva (Nutricionista)
Patrícia Dias Martins (Nutricionista)

Colaboradores
Esther Lemos Zaborowski
(Coordenadora do CECAN-Sudeste)
Denise Oliveira e Silva (Nutricionista)
Solange Alves de Sá (Professora e Auxiliar de Pesquisa)
René de Castro Lopo Neto (Estagiário em Nutrição – UERJ)
Alessandra Bento Veggi David (Nutricionista)
Juliana Isabel Cardoso Santino (Nutricionista)

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica
Lúcia Regina Pantojo de Brito
Revisão
Cláudia Cristiane Lessa Dias (ENSP/FIOCRUZ)
Ilustrações
Bruno Eschenazzi

2007 – Editora MS
Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição (CECAN) – Região Sudeste
Rua Leopoldo Bulhões, 1480 – Térreo – Sala I – Manguinhos
21041-210 – Rio de Janeiro – RJ – Brasil
TEl: (21) 2598-2522 – Telefax: (21) 2564-7782
http://www.ensp.fiocruz.br
e-mail: crsisvan@ensp.fiocruz.br