

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SAE INFORMA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO II EXTRA OUTUBRO 2021

16 DE OUTUBRO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

NO DIA 16 DE OUTUBRO, É CELEBRADO O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO, QUE TEM COMO PROPÓSITO TRAZER UMA REFLEXÃO A TODOS OS INDIVÍDUOS SOBRE A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

ATUALMENTE, ENFRENTAMOS JUNTOS A PANDEMIA DA COVID-19, QUE ACRESCENTA CERCA DE 100 MILHÕES DE PESSOAS A TODAS AS QUE JÁ SOFRIAM COM A FOME NO MUNDO, DEVIDO PRINCIPALMENTE A DIFICULDADE NA ECONOMIA MUNDIAL GERADA PELA PANDEMIA. LEMBRANDO QUE MUITOS NÃO TÊM ACESSO A ALIMENTOS NUTRITIVOS E EM QUANTIDADES SUFICIENTES.

AO MESMO TEMPO EM QUE MUITOS SOFREM COM A FOME, GRANDES QUANTIDADES DE ALIMENTOS SÃO DESPERDIÇADOS TODOS OS DIAS, DESDE O PERCURSO DOS MESMOS (COBERTO PELO SISTEMA AGROALIMENTAR), ATÉ OS QUE SÃO DESPERDIÇADOS EM NOSSOS PRATOS. ALÉM DISSO, ESSE DESPERDÍCIO GERA 10% DAS EMISSÕES DE GASES COM EFEITO DE ESTUFA A NÍVEL MUNDIAL, SENDO TAMBÉM PREJUDICIAL À NATUREZA.

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SAE INFORMA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO II EXTRA OUTUBRO 2021

PARA QUE OS ALIMENTOS SEGUROS E NUTRITIVOS SEJAM ACESSÍVEIS A TODOS, É NECESSÁRIO QUE OS PAÍSES, OS AGRICULTORES, OS SETORES PRIVADOS, A EDUCAÇÃO, A SOCIEDADE CIVIL E TODOS NÓS CONSUMIDORES DESEMPENHAMOS NOSSO PAPEL E MUDEMOS NOSSO MODO DE VIVER. COMO FAREMOS?

- DEVEMOS CONSUMIR ALIMENTOS SAZONAIS, FRESCOS, NUTRITIVOS E DE AGRICULTORES LOCAIS SEMPRE QUE POSSÍVEL;
- EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS, PLANEJANDO ANTECIPADAMENTE AS COMPRAS, O PREPARO DAS REFEIÇÕES E USANDO O ALIMENTO DE FORMA INTEGRAL;
- AO EFETUAR COMPRAS, PROCURAR DISPENSAR AS EMBALAGENS PLÁSTICAS E USAR SACOLAS RETORNÁVEIS;
- EVITAR UTILIZAR PRODUTOS PRONTOS PARA O CONSUMO, PRINCIPALMENTE OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

SAE- SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SAE INFORMA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO III N° 3 OUTUBRO DE 2021

11 DE OUTUBRO

DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO A OBESIDADE

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, capaz de ocasionar danos à saúde do indivíduo. Seu diagnóstico é realizado através do índice de massa corporal (IMC), o qual uma das formas de diagnóstico é pelo IMC igual ou acima de 30kg/m² para adultos. Para crianças e adolescentes, são utilizadas as curvas de crescimento da OMS.

Mais informações sobre as curvas de crescimento podem ser obtidas no site da OMS:

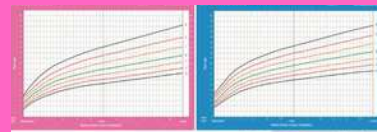
Curvas da OMS (2006) - 0 a 5 anos: <http://www.who.int/childgrowth/en/>

Curvas da OMS (2007) - 5 a 19 anos: <http://www.who.int/growthref/en/>

<https://aps.saude.gov.br/ape/vigilanciaalimentar/curvascrescimento>

Para calcular seu IMC:

$$\text{Peso} \div \text{Altura}^2$$



A obesidade apresenta caráter multifatorial, podendo surgir a partir de fatores históricos, ecológicos, políticos, socioeconômicos, psicossociais, biológicos e culturais; atualmente são estudados especialmente os biológicos, relacionados ao estilo de vida do indivíduo, considerando a dieta e atividade física. Sem o devido tratamento, é um fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes mellitus II, dislipidemias e até mesmo alguns tipos de câncer. Para prevenção da obesidade e qualidade de vida, devemos cuidar da nossa saúde. Lembre-se de:

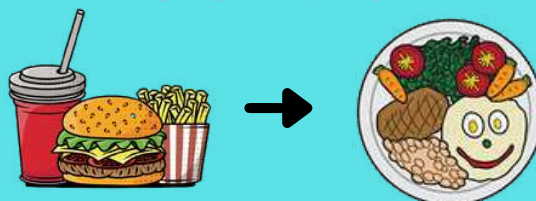
- Praticar atividade física regularmente;
- Seguir uma alimentação equilibrada e variada, com alimentos in natura como base;
- Beber água;



FONTE: WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves; OBESIDADE: UMA PERSPECTIVA PLURAL; Departamento de Nutrição, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, 2007; DISPONÍVEL EM <<https://www.scielo.org/article/csc/2010.v15n1/185-194/pt/>>

REALIZE TROCAS SAUDÁVEIS!

Refeição com alta quantidade de açúcares e gorduras trans, em excesso, pode trazer prejuízos ao corpo e levar a doenças como a obesidade.



Prato saudável com diversidade e riqueza em nutrientes, oferecendo energia e disposição, além de prevenir doenças como a obesidade.