

Nesta manual vamos falar de um assunto muito importante na vida de todos os adolescentes: **A ALIMENTAÇÃO!**

## Direitos Humanos

Sabes o que são os direitos humanos?

São aqueles direitos que todas as pessoas possuem. Não importa a cor, o sexo, a nacionalidade, a religião, ser rico ou pobre, morar 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 neste manual vamos falar especialmente de um deles: a alimentação.

## Alimentação: um Direito Humano

Desde o nascimento, ou mesmo dentro da barriga da tua mãe, tu tens 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 é que achas de conhecer um pouco mais sobre como é possível conseguir isso?

## Sabias . . .



território.

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 comprometeram-se a proteger, cumprir e respeitar os direitos humanos no seu

Os alimentos ajudam no crescimento e desenvolvimento do nosso corpo, possuem a **energia** que gastamos nas actividades diárias, como andar, brincar, estudar, trabalhar, dançar... Também podem ajudar a prevenir determinadas doenças.

Muitas vezes, já te deves ter questionado por que todos insistem em falar sobre alimentação saudável, não é?

Isso acontece porque existe uma relação directa entre a tua alimentação/nutrição, e a saúde e o bem-estar físico e mental! Ou seja, a alimentação é um passo muito importante para estares vivo, são e feliz!

Além disso, a alimentação deve ser saborosa e fazer parte da história da tua família (região em que vives, religião, etc.).  
Aproveita a hora das refeições!

Reúne a família e torna este momento o mais agradável possível.



Mas será que não nos esquecemos de nada?

Acho que sim! A tua alimentação deve ser preparada e armazenada num local limpo, protegido de qualquer contaminação, para evitar doenças. Isto aplica-se para a escola e para a comida de casa, do restaurante, etc.

## Fica alerta

Como a variedade de alimentos é muito grande, para escolheres é preciso conhece-los.

## 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 a adolescência como o período da vida que vai dos 10 aos 19 anos. Nessa fase, o teu corpo passa por várias mudanças (o corpo de uma criança vai se transformar no corpo de um adulto). Portanto, é preciso que te alimentes bem, de forma nutritiva e equilibrada garantindo o bom desenvolvimento físico e intelectual. Mas como posso saber se a minha alimentação está correcta? Será que estou a comer o que preciso para me desenvolver bem?

Calma!! Para isso, vamos apresentar um guia para te ajudar, à tua família e aos teus amigos a esclarecer essas e outras dúvidas.

### Pirâmide Alimentar

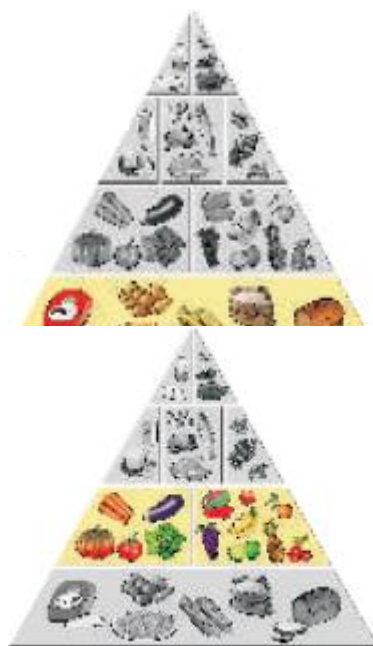
É uma forma ilustrativa de como devemos comer no dia-a-dia. Não é uma norma rígida, mas sim um guia que ajuda a escolher uma alimentação saudável, através de alimentos variados, em quantidades adaptadas, garantindo os **nutrientes** necessários para a tua saúde.

### 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 e Pães** – são os hidratos de carbono e fornecem-te energia para realizares as actividades diárias.

**Saladas, Legumes e Frutas** – são fontes de fibras, vitaminas, minerais e hidratos de carbono complexos. As vitaminas e os minerais, também conhecidos como micronutrientes, regulam todas as funções do corpo. Já as fibras, ajudam o intestino a funcionar de maneira adequada e ajudam a reduzir a quantidade de gorduras no sangue.



**Carnes e Ovos** – são fontes de **proteínas animais** e **ferro**.

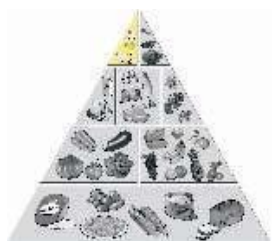
As **proteínas** são nutrientes necessários para construir e reparar os tecidos do nosso corpo. Também fazem parte da composição dos anticorpos que ajudam a formar o nosso sistema de defesa.



**Leguminosas** – são fontes de **proteínas vegetais** e também de fibras.

Não confundas leguminosas com legumes pois são diferentes.

**Leite 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 chamadas de lípidos. Fornecem muita energia ao organismo e são necessárias para a absorção de vitaminas A, D, E e K.

Além disso, ajudam a manter a temperatura corporal.

**Açúcares e doces** - são fontes de **hidratos de carbono simples**. Estes são mais rapidamente absorvidos e aproveitados pelo organismo do que os hidratos de carbono complexos. Mas assim, tal como os óleos e as gorduras, devem ser consumidos em quantidades menores que os outros grupos alimentares.

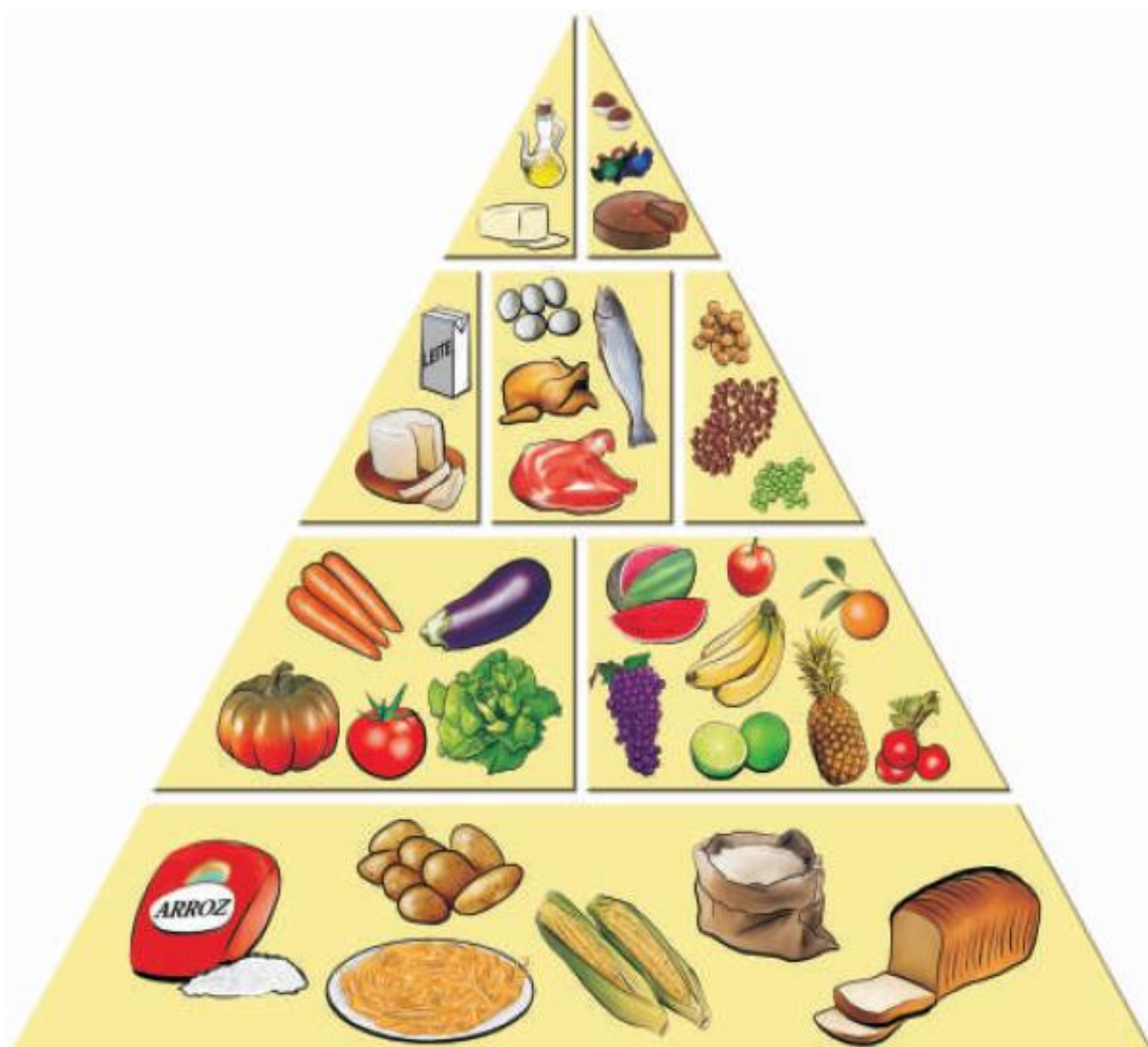


## Fica alerta

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

Agora podes entender porque é que todos os alimentos são importantes e por que é 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 de cada alimento confeccionado que uma pessoa precisa de comer de acordo com a sua idade, peso e estrutura.



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



# Lista de equivalentes em porções

## Grupo dos Pães, Cereais, Tubérculos

Papo seco = 1 unidade

Massa / Arroz = 2/3 colher de sopa

Batata Cozida = 1 e ½ unidade



## Grupo das Saladas e Legumes (1porção= chávena de leite) – 2 porções e meia por dia:

Alface  
Tomate  
Couve-flor  
Cenoura  
Beterraba  
Rúcula

## Grupo das Frutas

Laranja = 1 unidade

Maçã = 1 unidade

Melancia = 1 fatia

Uva = 4 bagos

Pêra = 1 unidade

Tangerina = 3 ou 4 unidades

Abacaxi fresco = 2 rodela

Kiwi = 1 ou 2 unidades

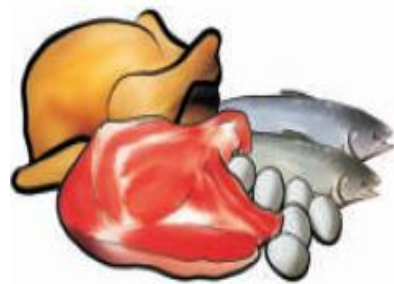


### Grupo dos peixes, carnes e ovos

Carne = 100g

Peixe = 100g

Ovo = 2 unidades



### Grupo dos leites e derivados

Leite Meio Gordo = 1 chávena (+/- 250 ml)

Queijo = 2 fatias

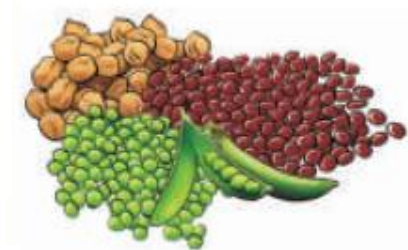
Iogurtes = 2 unidades de colher ou

1 Iogurte líquido

### Grupo das Leguminosas

Feijão/ Grão = 4 colheres de sopa

Ervilha/Lentilha/Favas = 5 colheres de sopa



### Grupo dos Óleos e Gorduras

Azeite = 1 colher de sopa

Manteiga/ Margarina = 1 colher de chá

### Grupo dos Açúcares e Doces

Açúcar refinado = 1 pacote

Mel = 1 colher e meia de sopa

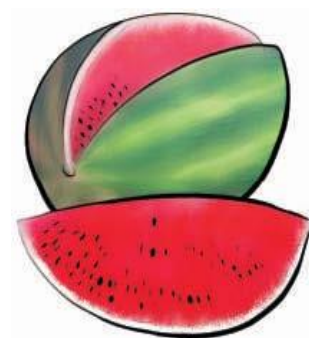


## Falamos de alimentos, mas e a água?

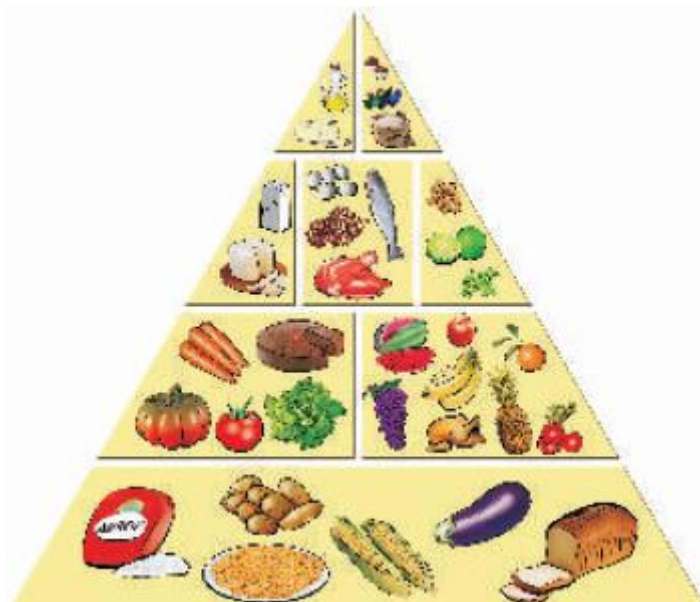
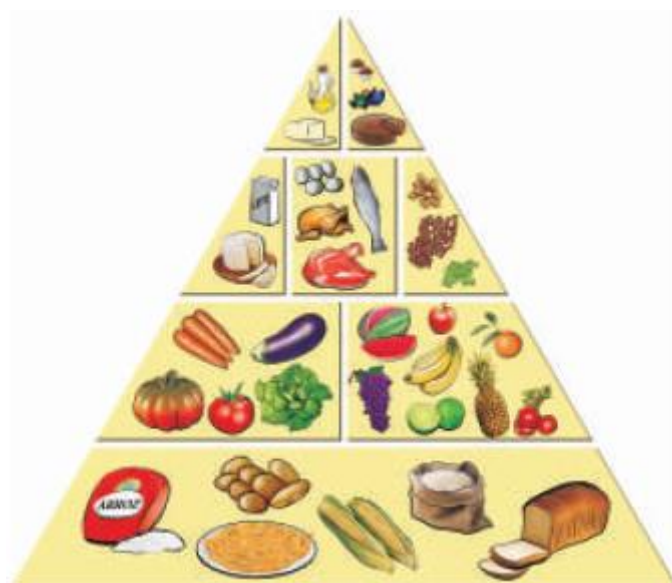
A água é tão importante quanto os alimentos e seus nutrientes. O corpo humano tem na sua composição 55-65% de água, nos **rapazes** e 50-60%, nas **raparigas**.

## Sabias ...

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



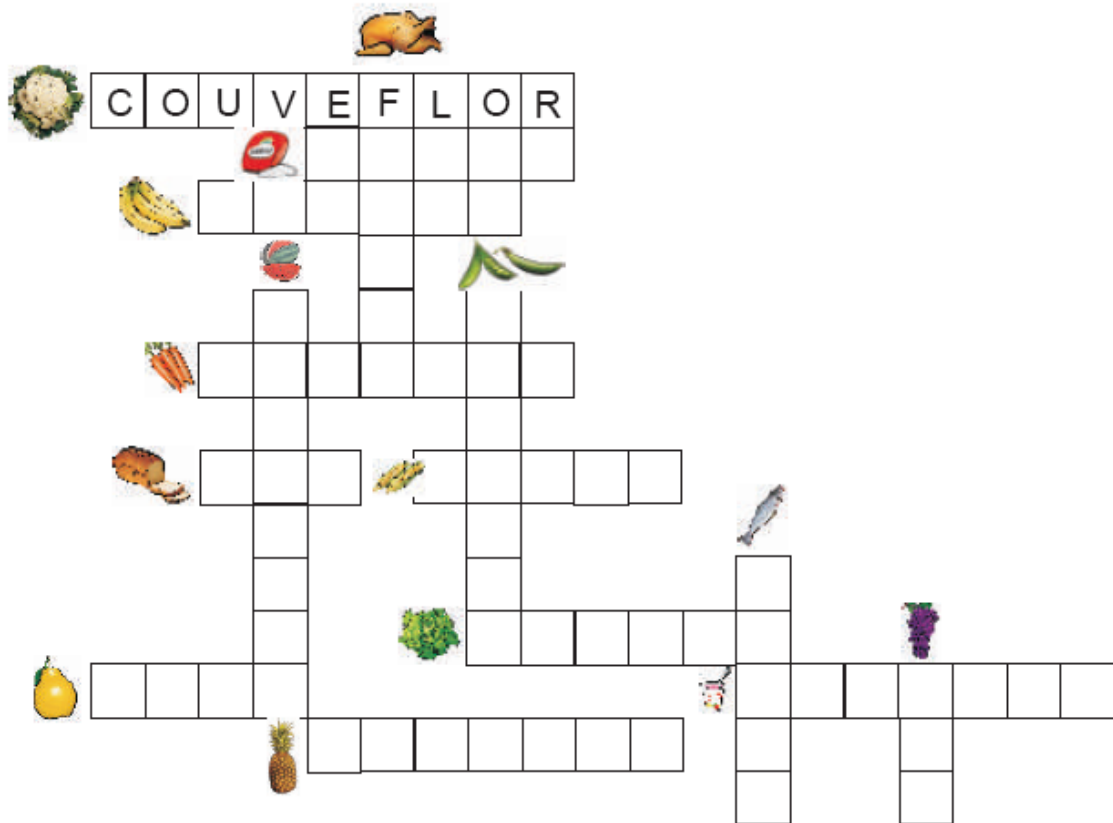
# JOGO DOS ERROS





# CRUZADINHA

Sabes o nome de cada um destes alimentos? Então completa as palavras cruzadas.



## Adivinhas

- 1) O que é, 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?

## *Sabes o que é Higiene?*

Um dos grandes objectivos da ciência é 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, das instalações e equipamentos, e é claro, dos alimentos!! Não podemos falar de higiene sem falar de microrganismos...

## *Conheces os microrganismos?*



São seres vivos que só são vistos com a ajuda de um aparelho especial, o microscópio. Como qualquer outro ser vivo, eles reproduzem-se e multiplicam-se. O grande problema é que eles fazem isso muito mais rápido que o homem! As bactérias, os fungos e o vírus são exemplos de 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 microrganismos até ao alimento, quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, das instalações e equipamentos 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 à casa-de-banho; depois de pegar em dinheiro ou algum objecto sujo ou em animais.



## Higiene do ambiente

Deves 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 os baldes de lixo com tampa, limpos e afastados dos alimentos, para evitar pragas.
- Não deixar que pessoas que não tenham feito correctamente sua **higiene** 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. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças.

Aqui vão algumas dicas:

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

Usa água potável. Depois, os alimentos precisam ficar de molho numa solução de água com cloro, durante pelo menos 15 minutos. Para cada 1 litro de água, colocar 1 colher de sopa de **cloro**. Pode-se usar, também, alguns produtos prontos para higienizar os alimentos que são vendidos em supermercados e outros lugares.

- Não misturar alimentos crus com cozinhados. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se desinfetar 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 microrganismos.

- Procurar cozinhar os alimentos perto do horário de os comer e na quantidade certa para evitar sobras. Quando a comida arrefece à **temperatura ambiente**, os microrganismos começam-se a multiplicar e a comida pode-se contaminar.



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 actividade física.

## *E o que é actividade física?*

Será que é desporto, será que é a aula de educação física que faço na minha escola, academia, clube ou praia? A **resposta é**: não é só isso.

**Actividade física** é qualquer movimento do corpo como subir ou descer escadas, ir a pé para fazer pequenas compras, caminhar para o trabalho ou escola, andar de bicicleta, também é actividade física.

Não é necessário esperar por um horário especial para se exercitar, mas lembre-te de te proteger do sol, especialmente em dias muito quentes. **É** muito importante que tu e as pessoas que conheces caminhem mais e façam outros exercícios. Porém, todas as pessoas devem procurar o médico para saber se estão em condições de se exercitar.



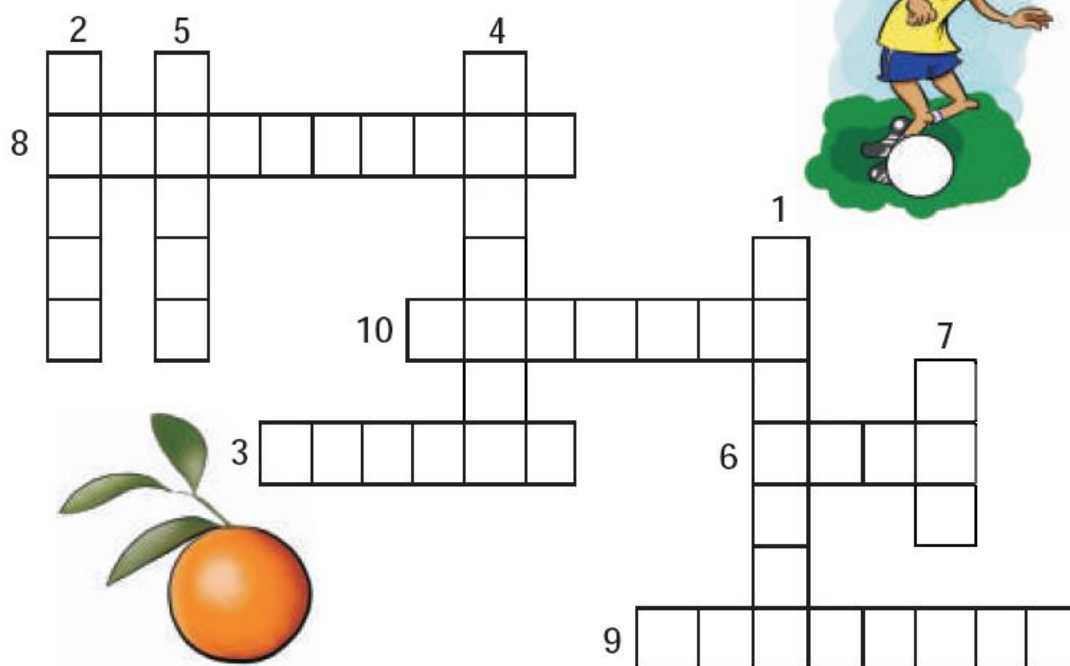
## CARTA ENIGMÁTICA

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

# Palavras Cruzadas

- 1) Fruta rica em vitamina C que previne constipações.
- 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 1,5 litros por dia (6 a 8 copos).
- 7) Alimento que dá energia, rico em hidratos de carbono e é consumido, preferencialmente, no pequeno almoço e nos lanches.
- 8) Devemos praticar, de preferência todos os dias, para mantermos a 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-Gorduras; 5-Ferro; 6-Água; 7-Pão; 8-Exercícios; 9-Diabetes; 10-Bulimia.



# Adivinhas

- 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 exacta; faz refeições de primeira; por seu gosto até se mata ratinho na ratoeira?

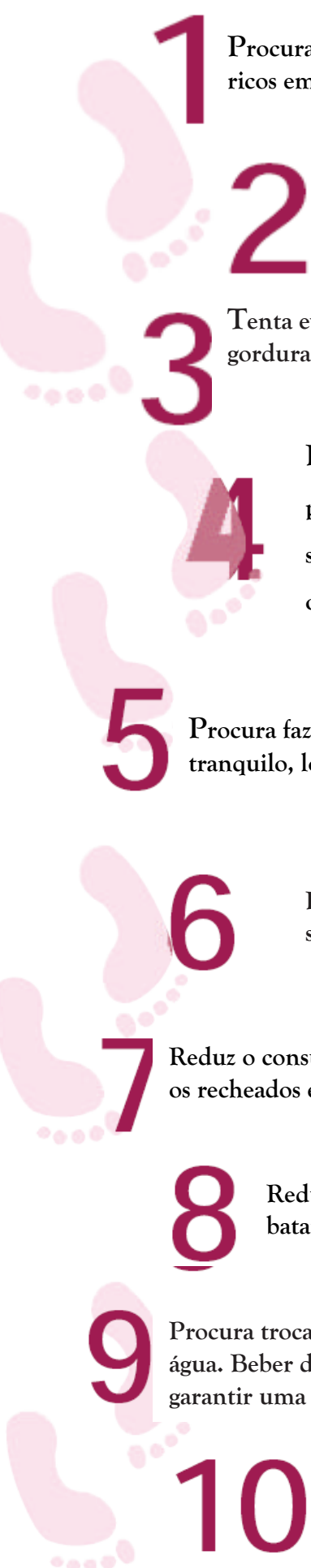


Respostas: 1- Do lado que não foi mordido; 2- Bananeira; 3- Biscoito; 4- Queijo.

## Lembra-te:

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 garantir a presença de vários nutrientes necessários para uma boa saúde.





**1** Procura comer frutas, saladas e legumes variados todos os dias, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras.

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

**3** Tenta evitar os alimentos com gordura e os fritos, como: carne com gordura visível, salsicha, hambúrguer, mortadela, salgadinhos, etc.

**4** Evita "petiscar" entre as refeições. Não substitua as refeições principais (almoço e jantar) por lanches. Quando comeres sanduíches, não escolhas aqueles com porção dobrada de carne, ovo ou queijo, ou com molhos, aproveita para caprichar na salada.

**5** Procura fazer as refeições com calma, sentado, num ambiente tranquilo, longe da televisão e jogos electrónicos.

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

**7** Reduz o consumo de doces, bolos, biscoitos, especialmente os recheados e outros alimentos ricos em açúcar.

**8** Reduz o consumo de sal. Cuidado com as batatas fritas de pacote e os biscoitos salgados.

**9** Procura trocar os refrigerantes por sumos de fruta natural ou água. Beber de seis a oito copos de água por dia e conseguirás garantir uma boa hidratação.

**10** Mexe-te! Ser activo é movimentar-se! Evita ficar parado. Caminha pelo seu bairro, corre, dança, anda de bicicleta, faz desporto. Não passes muitas horas a ver televisão ou a jogar.

## 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 Justiça (Serpaj), 1948. Disponível em: <[www.dhnet.org.br/direitos/deconu/index.html](http://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)  
Gaila Corqueira 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)  
Rene 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 Pantoja de Brito

### Revisão

Claudia 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

TE: ( 21 ) 2598-2522 – Telefax: ( 21 ) 2564-7782

<http://www.ensp.fiocruz.br>

e-mail: [orsisvan@ensp.fiocruz.br](mailto:orsisvan@ensp.fiocruz.br)