

ATIVIDADES PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM IDOSOS



APRESENTAÇÃO

A alimentação saudável é essencial em todas as fases da vida, principalmente na velhice, pois os idosos necessitam de uma atenção especial quando o assunto é se alimentar bem, é necessário que através de uma alimentação saudável seja disponibilizado grande aporte de vitaminas e minerais que esse indivíduo precisa.¹

Vivemos em um mundo onde as pessoas estão carentes de informação e atenção familiar afetiva visando a saúde do idoso, principalmente quando se trata dos maus hábitos alimentares que é comum em todas as fases da vida, mas que os problemas relacionados a esse reflexo vêm se agravando principalmente na terceira idade, que é quando inúmeros outros problemas começam a aparecer por consequência dos hábitos alimentares de toda a vida.²

O que acontece na grande maioria das vezes é a falta de informação que faz com que as pessoas consumam alimentos inadequados, e com isso, inúmeros problemas de saúde aparecem, e tende a agravar-se cada vez mais.²

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) comprometem a expectativa e qualidade de vida dos idosos. A proporção de idosos com DCNT no país é de 76,3%, sendo a maior proporção, 80,1%, encontrada nas mulheres isso resulta na alta da atenção à saúde do idoso.³

As dinâmicas são técnicas utilizadas com diversos objetivos, tais como, fomentar a integração em grupo, estimular a expressão verbal e não-verbal, despertar lideranças e incentivar a resolução de conflitos. Jogos, brincadeiras, vivências e técnicas em grupo são considerados atividades dinamizadoras que podem estimular as funções cognitivas e a criatividade, ampliar o imaginário e o repertório gestual, bem como liberar emoções, reforçar o autoconceito, a autoestima e a autoimagem, e facilitar a interação entre os participantes. Entre essas possibilidades de estimulação, a ludicidade é uma das mais significativas, porque está relacionada com o prazer de fazer.⁴

Através de brincadeiras como atividades de adivinhação de palavras, palavras cruzadas, e outros jogos relacionados a nutrição, faz com que as pessoas venham a aprender de forma dinâmica estratégias que auxiliem a melhora da qualidade de sua alimentação.

PARA COMEÇAR...

10 PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

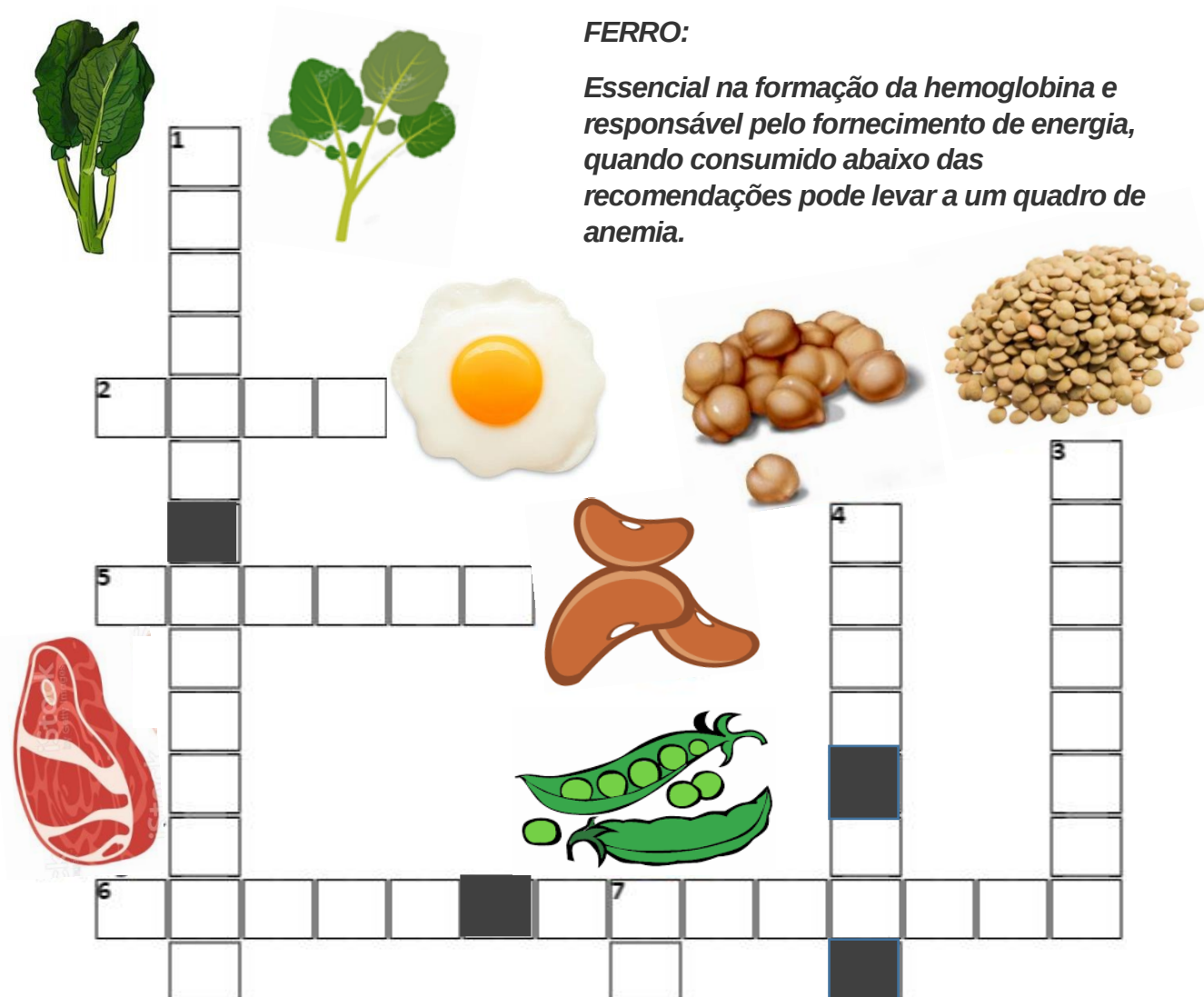
1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.⁵

REGRA DE OURO:

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados e preparar a própria refeição, evitando alimentos ultraprocessados; Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e que são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Frutas, legumes, verduras, carne, peixe e frango são bons exemplos.
- Alimentos processados são produtos relativamente simples e fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar, óleo a um alimento in natura ou minimamente processado.
- Os alimentos ultraprocessados são aqueles cuja produção é feita por indústrias de grande porte, envolve muitos ingredientes incluindo sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias com nomes difíceis de ler. Biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, macarrão, “instantâneo”, linguiças, presuntos e outros são exemplos de alimentos prejudiciais à saúde.⁵



Alimentos fontes de ferro



FERRO:

Essencial na formação da hemoglobina e responsável pelo fornecimento de energia, quando consumido abaixo das recomendações pode levar a um quadro de anemia.

DICAS:

VERTICAIS

1 VERDURAS DESSA COLORAÇÃO SÃO RICAS EM CÁLCIO, FERRO, FIBRAS ESSENCIAIS PARA O FUNCIONAMENTO DO NOSSO ORGANISMO.

3 PODEM SER FEITAS COMO SE FAZ O FEIJÃO E PARA FAZER UMA SOPA RÁPIDA E NUTRITIVA BASTA COZINHAR COMEÇA COM A LETRA L

4 É UMA LEGUMINOSA. TAMBÉM CHAMADO DE ERVAÇO, ERVILHA-DE-BENGALA OU GRÃO-DE-B...

7 VERDE. DA FAMÍLIA DAS LEGUMINOSAS. É BASTANTE NUTRITIVA. COMEÇA COM A LETRA E E TERMINA COM A LETRA A. TEM TRÊS SILABAS.

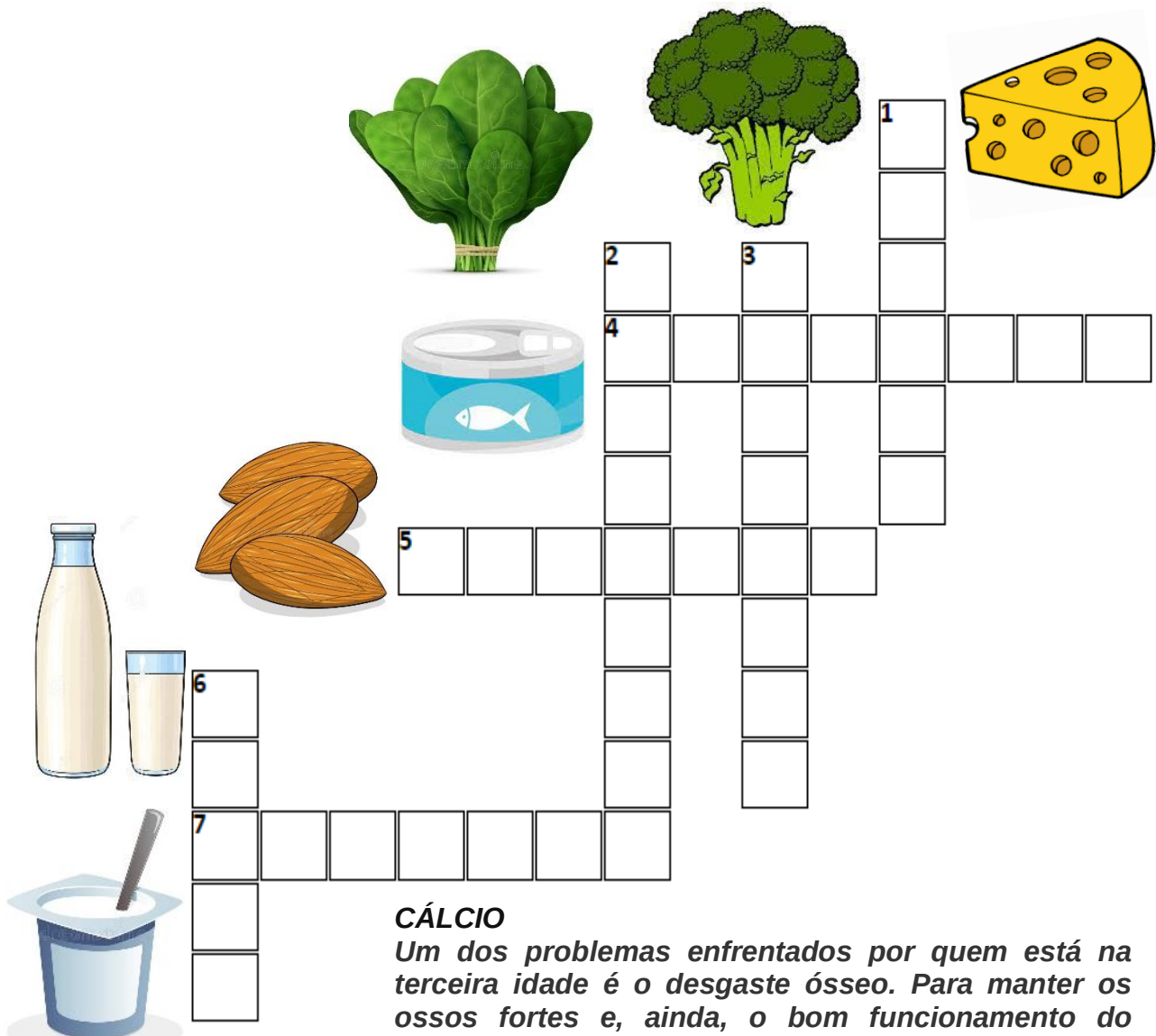
HORIZONTAIS

2 PARTE AMARELA DO OVO.

5 JOÃO PÉ DE...

6 ESSAS CARNES INCUEM DE VACA, VITELA, PORCO, CARNEIRO, CAVALO OU DE CABRA.

Alimentos fontes de cálcio



CÁLCIO

Um dos problemas enfrentados por quem está na terceira idade é o desgaste ósseo. Para manter os ossos fortes e, ainda, o bom funcionamento do cérebro e do ritmo cardíaco, é importante incluir na dieta alimentos fontes de cálcio.

DICAS:

HORIZONTAIS

- 4 NA MAIORIA DAS VEZES VEM ENLATADA COMEÇA COM A LETRA S E TERMINA COM A LETRA A.
- 5 OLEAGINOSA, UMA ÓTIMA FONTE DE ENERGIA, TAMBÉM CONHECIDA COMO FAMOSO ÓLEO CORPORAL.
- 7 UMA FORMA DE LEITE EM QUE O AÇÚCAR FOI TRANSFORMADO EM ÁCIDO LÁCTICO, POR FERMENTAÇÃO BACTERIANA.

VERTICAIS

- 1 PRATO, BRANCO, MUSSARELA. COMIDA FAVORITA DO RATO.
- 2 O PERSONAGEM POPEYE ADORA COMER.
- 3 ESSE VEGETAL É BASTANTE NUTRITIVO E TEM FORMATO DE ÁRVORE.
- 6 DE VACA, CABRA... OS BEBES E BEZERROS ADORAM TOMAR.



Alimentos fontes de potássio



4



POTÁSSIO: atua nas contrações musculares, responsável pelo equilíbrio hidroeletrolítico do organismo, atua no metabolismo da glicose, interfere na síntese proteica, transmissão nervosa, na função renal, e na contração da musculatura cardíaca. A hipertensão muitas vezes se instala quando há um desequilíbrio entre as fontes de sódio e potássio.



DICAS:

HORIZONTAIS

2 FRUTA PREFERIDA DO MACACO, AMARELA E PROPORCIONA DIVERSOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.

3 MEHOR AMIGO DO ARROZ, ESTÃO SEMPRE JUNTOS

5 ESSA HORTALIÇA OFERECE VITAMINAS, MINERAIS E ÁGUA, QUE PROPORCIONA FUNÇÃO DIURÉTICA. RIMA COM SABONETE.

7 É UM FRUTO VERMELHO, BASTANTE UTILIZADO EM MOLHOS.

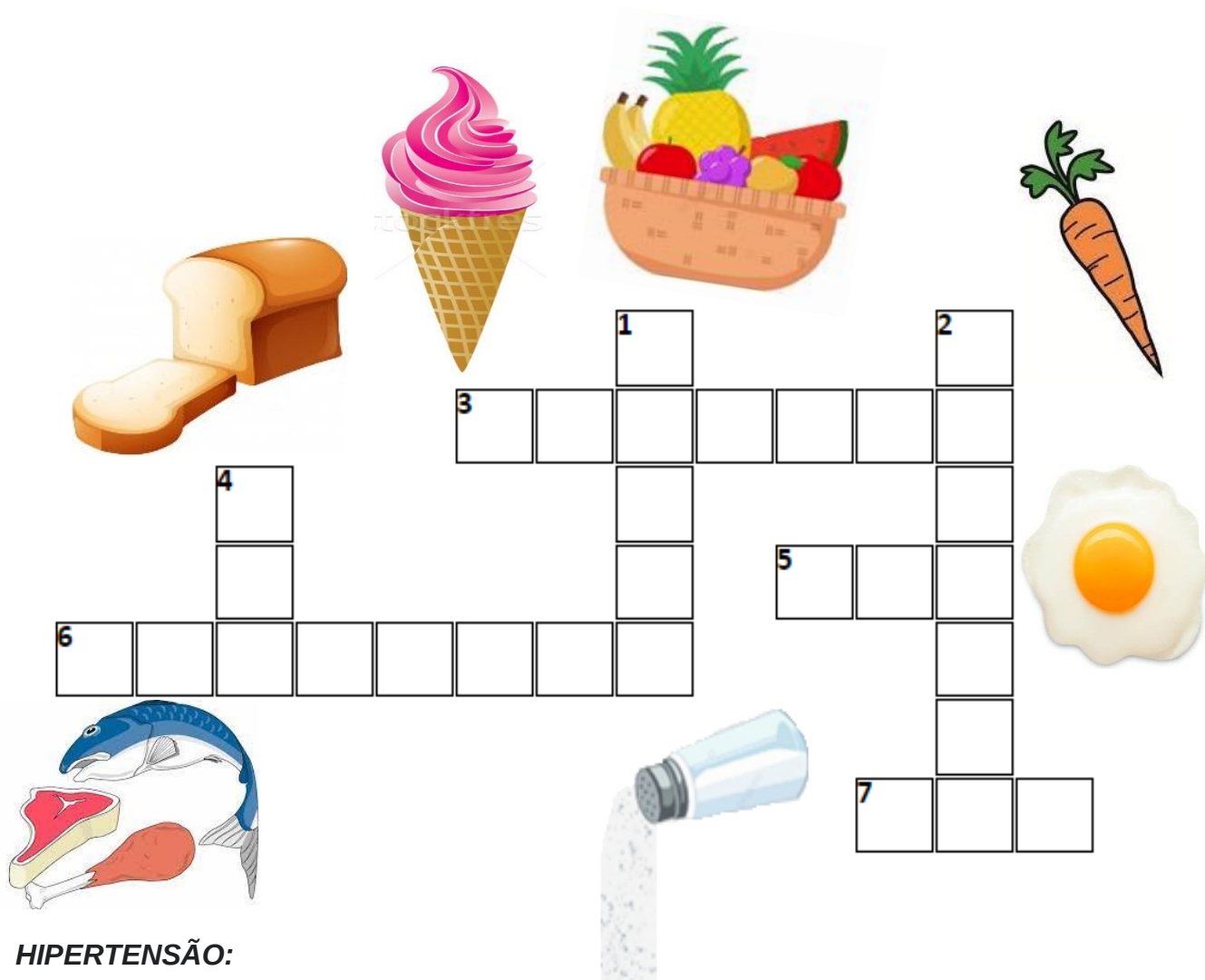
VERTICAIS

1 POR FORA É MARROM. DEPENDENDO DA REGIÃO TAMBÉM É CONHECIDA COMO MACAXEIRA, AIPIM, CASTELINHA E UAIPI.

4 NA COR AMARELA. PODE SER FEITA COZIDA ASSADA, FRITA OU CHIPS COMO APERITIVO.

6 É ROXA. SABOR LIGEIRAMENTE DOCE. PODE SER CONSUMIDA COZIDA OU CRUA EM SALADAS OU EM FORMA DE SUCO.

8 LEGUME VERSÁTIL. É DA FAMÍLIA DOS FEIJÕES, LENTILHA, GRÃO-DE-BICO E SOJA. PEQUENOS GÃOS NA COR VERDE.



HIPERTENSÃO:

Em idosos deve ser controlada logo que for identificada, já que ela é um fator de risco para doenças cardiovasculares, como o infarto e o AVC. Nesse sentido, é importante adotar medidas. Alguns alimentos a serem evitados: Carnes gordurosas, processadas e ultraprocessadas; peixes salgados, frios e embutidos; frituras; alimentos enlatados; salgadinhos em geral; refrigerantes e sucos artificiais.

DICAS: HORIZONTAIS

3 É GELADO. CONSUMIMOS EM DIAS QUENTES. É RICO EM AÇÚCAR E GORDURA, POR ISSO, DEVE SER CONSUMIDO AS VEZES.

5 PODER SER DIVIDIDO EM CLARA E GEMA. COZIDO TEM MENOS CALORIAS QUE O FRITO.

6 É UM NUTRIENTE QUE FAZ PARTE DOS ALIMENTOS CONSTRUTORES ENCONTRADO NAS CARNES, OVOS, LEITE E DERIVADOS.

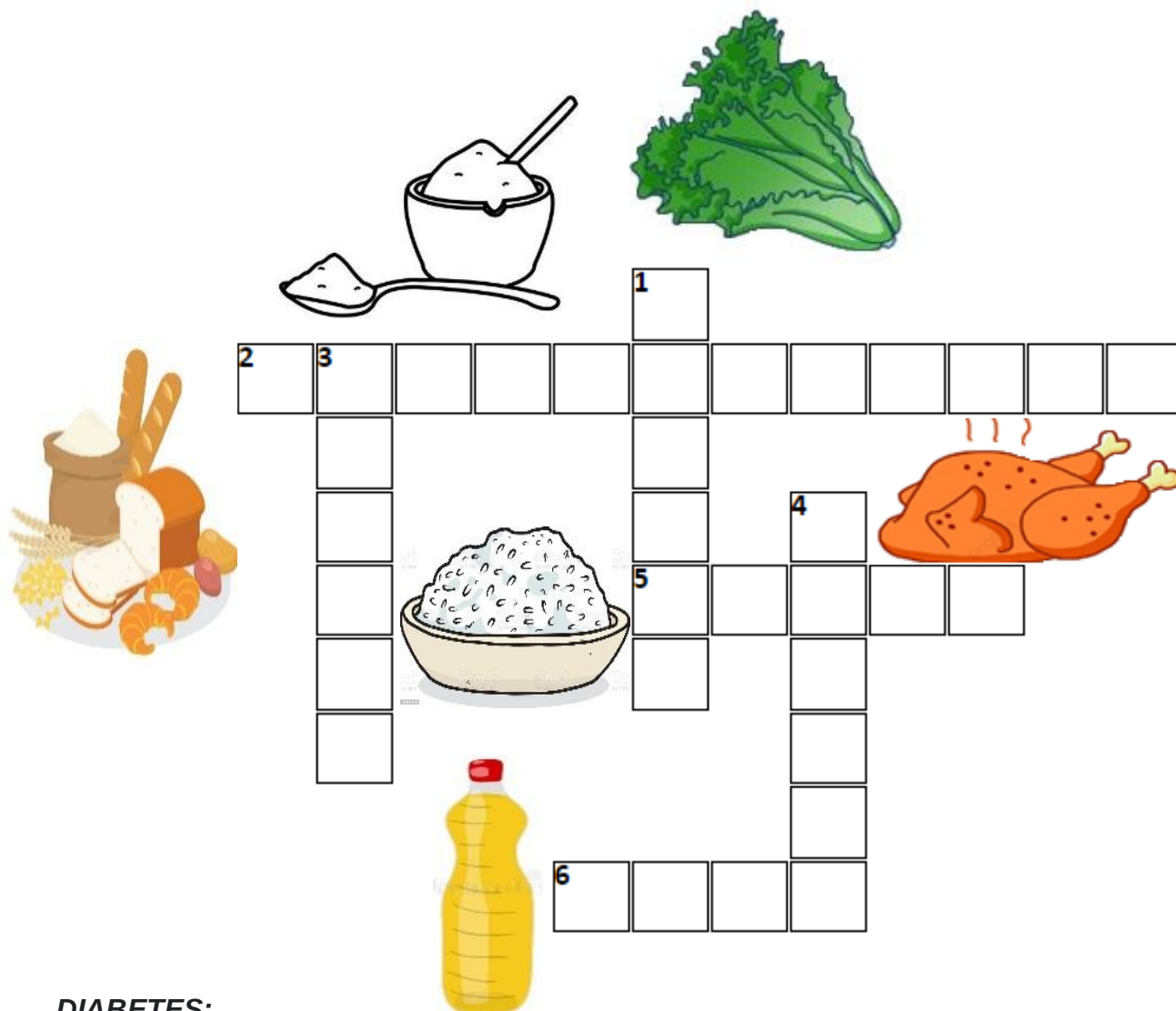
7 É UM TEMPERO MUITO UTILIZADO NO PREPARO DAS REFEIÇÕES. EM EXCESSO PODE CONTRIBUIR PARA A PRESSÃO ALTA.

VERTICAIS

1 É FONTE DE VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS. PODE SER UMA ÓTIMA OPÇÃO DE SOBREMESA A BANANA E A MAÇA SÃO EXEMPLOS.

2 É UMA HORTALIÇA RICA EM VITAMINA A. BOA PARA A SAÚDE DA VISÃO E DA PELE. É O ALIMENTO PREFERIDO DOS COELHOS.

4 O INTEGRAL É MAIS SAÚDAVEL QUE O BRANCO. ESTÁ SEMPRE PRESENTE NO CAFÉ DA MANHÃ. USADO PARA FAZER SANDUÍCHES.



DIABETES:

A diabetes é decorrente a diminuição na produção de insulina pelo organismo, o que aumenta a quantidade de açúcar na corrente sanguínea e sobrecarrega o pâncreas.

Alguns alimentos a serem evitados: Doces, carboidratos simples, carnes processadas, Salgadinhos em geral, bebidas alcoólicas.

DICAS:

HORIZONTALAIS

2 É UM NUTRIENTE QUE ESTÁ NA BASE DA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA. PRESENTE NOS PÃES, MASSAS, ARROZ, MANDIOCA, BATATA.

5 É UM ALIMENTO ENERGÉTICO. FORMA DUPLA COM O FEIJÃO. ALIMENTO BÁSICO DE MAIS DE METADE DA POPULAÇÃO MUNDIAL.

6 DEVE SER USADO COM MODERAÇÃO PARA EVITAR PREJUÍZOS AO ORGANISMO. EXISTE VARIEDADES: DE SOJA, MILHO E GIRASSOL.

VERTICAIS

1 AS DE ORIGEM VEGETAL ESTÁ PRESENTE EM FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS. REGULA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.

3 OS DIABÉTICOS DEVEM EVITAR COMER EM EXCESSO. ADOÇANTES PODEM SUBSTITUI-LOS.

4 É UMA AVE MUITO USADA NA ALIMENTAÇÃO. FAZ PARTE DO GRUPO DOS ALIMENTOS CONSTRUTORES. UMA BOA OPÇÃO PARA CONSUMIR NO LUGAR DA CARNE VERMELHA.

CAÇA PALAVRAS - FIBRAS

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns alimentos fontes de fibra:

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

- ABACAXI

- AVEIA

- BRÓCOLIS

- AIPO

- COUVE

- FEIJÃO

- ALFACE

- ESCAROLA

- LARANJA

- AMEIXA

- ESPINAFRE

- MAMÃO

- CAQUI

- MAÇÃ

- PERA

O consumo de alimentos ricos em fibras reduz problemas com prisão de ventre e auxilia na prevenção de diversos tipos de câncer, principalmente de intestino. Por isso, é importante investir em linhaça, farelo de trigo, farelo de aveia, verduras, principalmente cruas e frutas. É importante lembrar que para o bom funcionamento do intestino é necessário a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia.

ZINCO

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns alimentos fonte de zinco:

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

- AMENDOIM

- CASTANHAS

- LEITE

- OVOS

- AMÊNDOA

- FEIJÃO

- PEIXES

- FÍGADO

- AVES

- CARNE VERMELHA

- FRANGO

Responsável pela integridade da imunidade e pela cicatrização. Normalmente, presente em carnes vermelhas, fígado, ostras, aves, peixes, leite, ovos, cereais integrais em geral. Sua deficiência pode provocar diminuição do paladar e intolerância à glicose.

RESPOSTAS NA PÁG. 33

PROTEÍNAS

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns alimentos fontes de proteína:

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

- AVEIA

- FRANGO

- OVO

- LEITE

- QUEIJO

- CARNES

- LENTILHA

- SOJA

As proteínas são essenciais para o funcionamento do corpo, pois estão relacionadas com o processo de crescimento, reparo e manutenção dos músculos, tecidos e órgãos, além da produção de hormônios.

RESPOSTAS NA PÁG. 34

CARBOIDRATOS

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns alimentos fontes de carboidrato:

A E B H R T C R R I T Y B A L A R A C L H L
R I O I T L T R O N T R A N L W C H M Y W L
T L N B N D I T T T O R T A N A A H R S A S
O O O U T D Y E S I N H A M E B N L A F R S
G I C T I L A T D H R N T T I A O E H L Y O
H U Y O T I O R N I Y L A T S B I E A A E E
A I E E M A N D I O C A C N I Ó A I A M I C
M E L E E I L O A H R R Y G E B H T A E R U
E E A P O R H M A C A R R Ã O O B P E O B I
G A Ç E F N R L A D T O P I T R T Ã H T O R
S A Ú H L S I T M L H Z L L O A V O E H L T
N O C I T T N A H L R A Y T I B E I I A O I
N E A T R A A O H I I R D N A E O I H O Y H
A I R R M S B V A S S F O R M Y T N T I W R
E A R H T N V T I S F N S N E K S I E R A T
L A T H I R R B S W A G A W E A F E R V F T

- ABÓBORA
- BATATA
- MACARRÃO
- ARROZ
- BOLO
- TORTA
- AÇÚCAR
- INHAME
- MANDIOCA
- PÃO

São responsáveis por liberar glicose e fornecer energia para as células por ser a primeira fonte de energia celular e fazer a manutenção metabólica glicêmica para que o corpo continue funcionando bem, limite o uso e prefira os carboidratos integrais.

RESPOSTAS NA PÁG.34

ÔMEGA 3

Encontre no caça-palavras os nomes de alguns alimentos fontes de ômega 3:

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

- CASTANHA

- CHIA

- PEIXES

- NOZES

- ATUM

- LINHAÇA

- BACALHAU

- SARDINHA

Estimula a comunicação entre as células nervosas e, com isso, atua na prevenção de doenças como o mal de Alzheimer, Parkinson e depressão, além da perda de memória e de concentração. Pode ser encontrado em alimentos como sardinha, salmão, atum e cápsulas de óleo de peixe.

RESPOSTAS NA PÁG. 35

Leia as informações abaixo e coloque C nas alternativas

Corretas e E nas alternativas que estiverem erradas:

- 1.() Utilizar sempre água filtrada ou fervida para beber ou preparar sucos.
- 2.() Não há problema em provar a comida na mão ou com a mesma colher que estiver utilizando na preparação.
3. () As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada: 1 colher (sopa) de água sanitária para um litro de água limpa. Deixar por 15 minutos, escorrer e enxaguar.
4. () Não é necessário variar os alimentos na alimentação, melhor comer um só tipo de alimento.
5. () A comida pronta não pode ficar muito tempo em temperatura ambiente o prazo máximo é de 1 hora. Caso contrário, deve ser resfriada rapidamente e guardada na geladeira ou no freezer em vasilhas plásticas limpas, secas e com tampa.
6. () Para evitar contaminação, deve-se lavar as latas ou caixinhas de alimentos com água e sabão antes de abrir.
7. () Após o almoço, deixar os alimentos em cima no fogão até a hora do jantar e guardá-los na geladeira somente durante a noite.
8. () Os materiais de limpeza podem ser guardados junto com os alimentos.
9. () É importante evitar plantas e animais na cozinha.
- 10.() É saudável beber pelo menos dois litros de água ao longo do dia e evitar os líquidos durante as refeições.



CORRETA



ERRADA

BRINCANDO COM ADIVINHAÇÕES SOBRE ALIMENTOS...

O que é? O que é?

1. O que é que salta, dá um espirro e vira pelo avesso?
2. Tem barba, mas não é homem; tem dente, mas não é gente?
3. Vestida de amarelo, no cacho me criei; sou a saborosa fruta que o macaco encantei.
4. Quanto mais quente está mais fresco é?
5. É gostosa, mas não tem gosto; é bonita, mas não tem cor?

Dica: garanta uma boa hidratação e devemos beber até dois litros por dia.

6. Que fruta cujo nome também é uma ferramenta de trabalho?
7. Tem pé, mas não caminha; tem dente, mas não mastiga; tem cabelo, mas não penteia?
8. É arredondada, grande, verde por fora e vermelha por dentro. O que é?
9. Qual é o tempero mais comumente?
10. Devemos praticar de preferência todos os dias, para manter a saúde e disposição?
11. Uma fruta bem conhecida pela branca de neve, minhas cores podem ser vermelhas e verdes.
12. Marrom por fora e branco por dentro. Adoram beber a água.
13. Mesmo nome da cor da minha casca.
14. Amarela, as vezes azeda, as vezes doce, tem coroa muito linda.
15. Verde clara por fora e branca por dentro, sempre doce e tem sementes.
16. Vermelho, por fora tem bastante sementes, muitos usam para suco, tortas e vitaminas.
17. Marrom por fora, tem pelinhos, verde por dentro, cheia de sementes pequenas, tem um gosto meio azedinho.
18. De várias cores e sabores, pode ser roxa e verde de vários tons, as vezes doce, as vezes azeda, tem um cacho cheio de frutas redondas.
19. Casca amarela, sementes e meio alaranjado, muito usado para fazer vitaminas.
20. Verde e vermelha, doce, tem sementes e um cheiro ótimo.

COMPLETE O NOME DOS ALIMENTOS COM VOGAIS.



M		L		N	C		
---	--	---	--	---	---	--	--



P		R	
---	--	---	--



	B		C		X	
--	---	--	---	--	---	--



B		N		N	
---	--	---	--	---	--



M		R		N	G	
---	--	---	--	---	---	--



M		Ç	
---	--	---	--

RESPOSTAS NA PÁG. 36



L		R		N	J	
---	--	---	--	---	---	--



	V	
--	---	--



P		P		N	
---	--	---	--	---	--



T		M		T	
---	--	---	--	---	--



B		T		R	R		B	
---	--	---	--	---	---	--	---	--



P		
---	--	--

RESPOSTAS NA PÁG. 36



S		L		D	
---	--	---	--	---	--



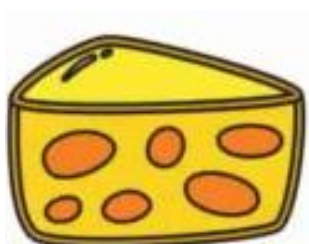
P		M		N	T	
---	--	---	--	---	---	--



P			X	
---	--	--	---	--



F	R		N	G	
---	---	--	---	---	--



Q			J	
---	--	--	---	--



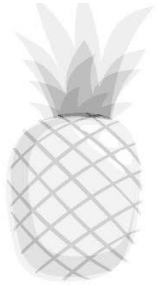
C		N			R	
---	--	---	--	--	---	--

PARA COLORIR E SE DIVERTIR!

IN NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



abacaxi



abacaxi
em calda



suco de
abacaxi
em pó



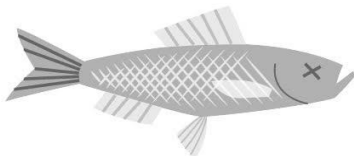
espiga de
milho



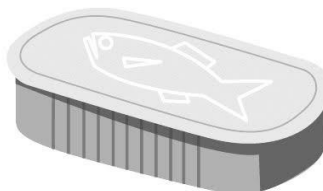
milho em
conserva



salgadinho
de milho
no pacote



peixe



peixe em
conserva

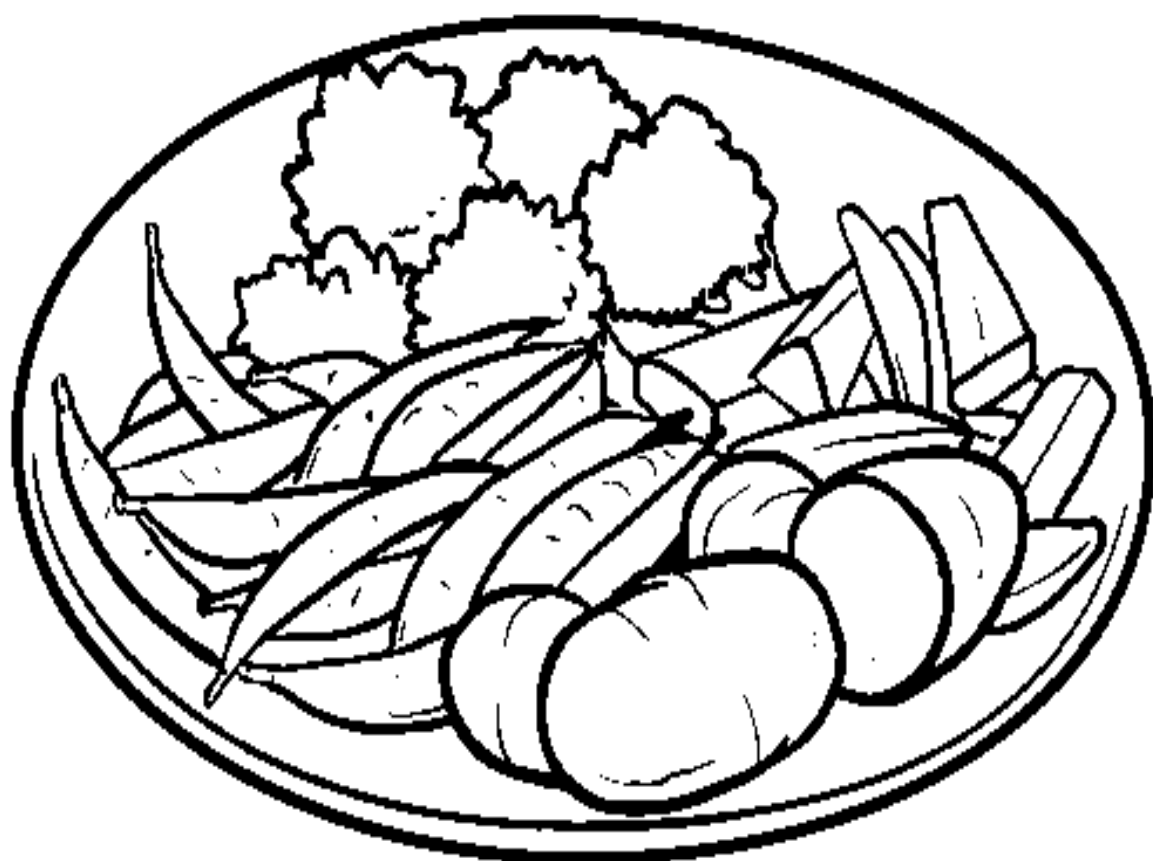
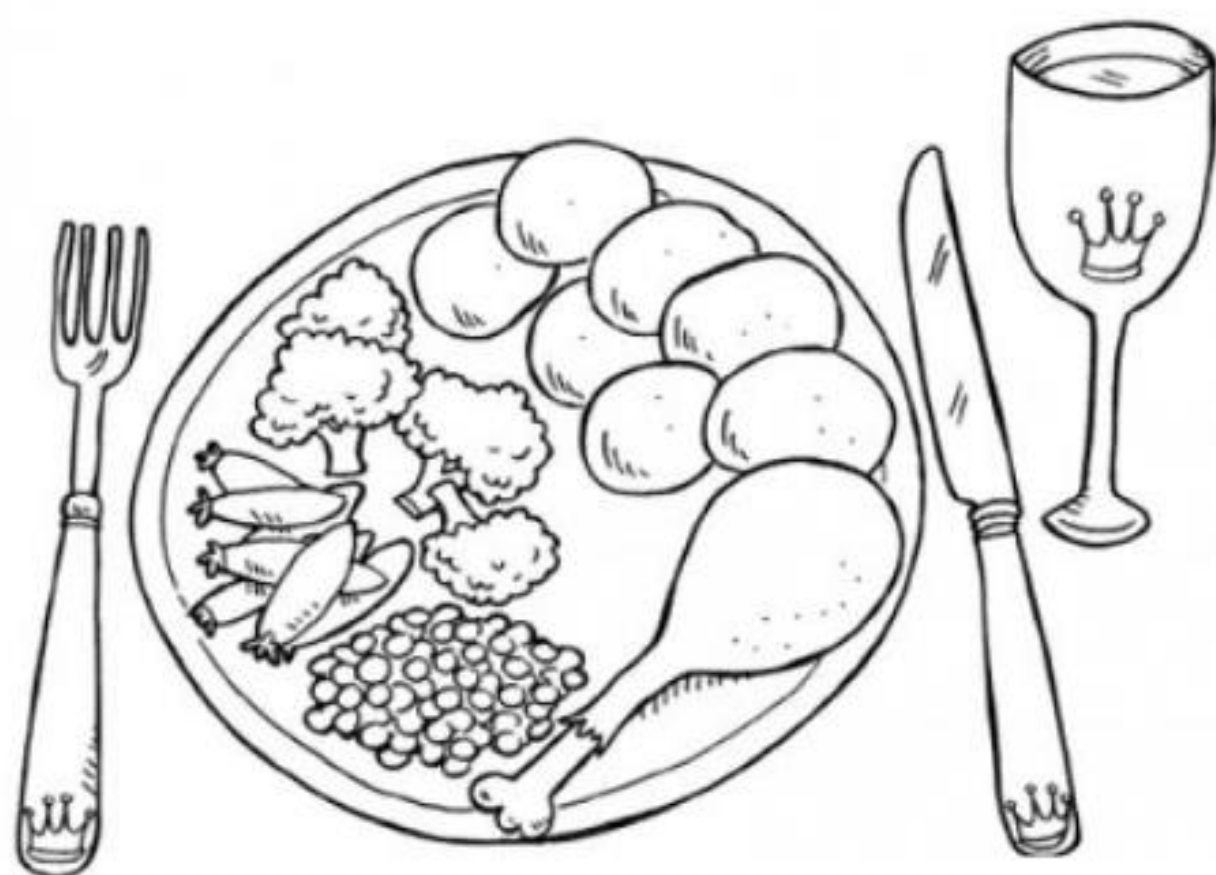


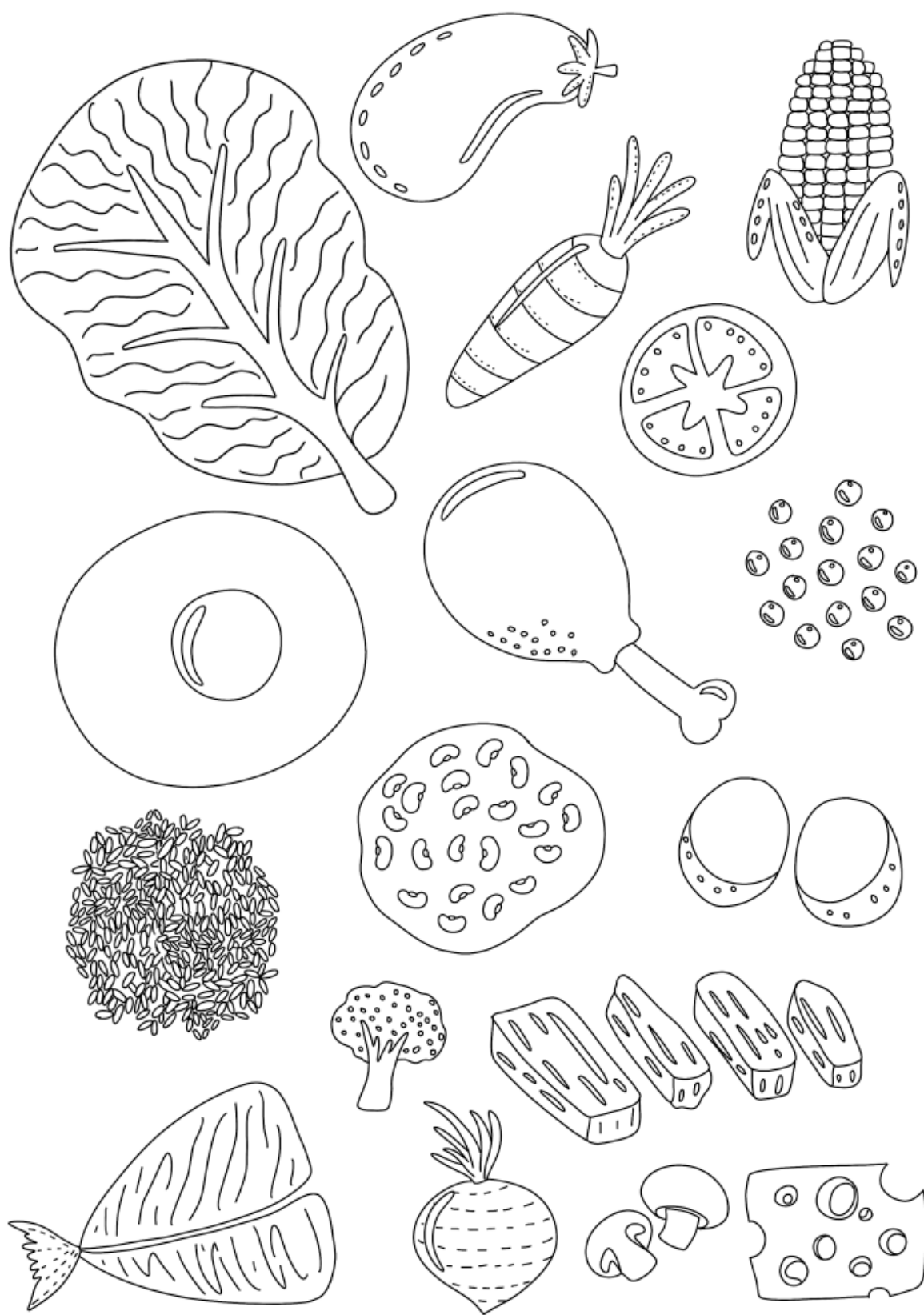
empanado
de peixe

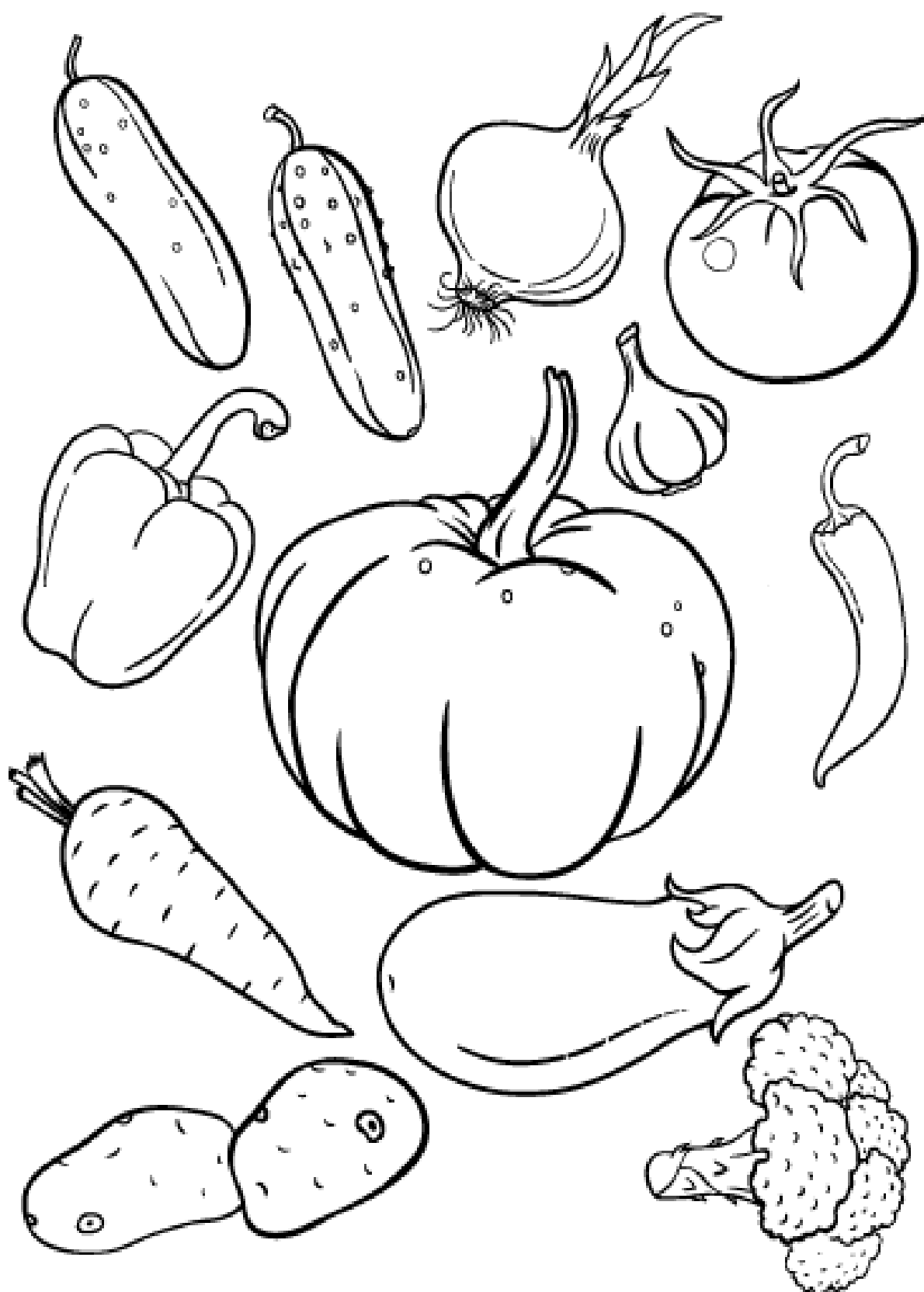


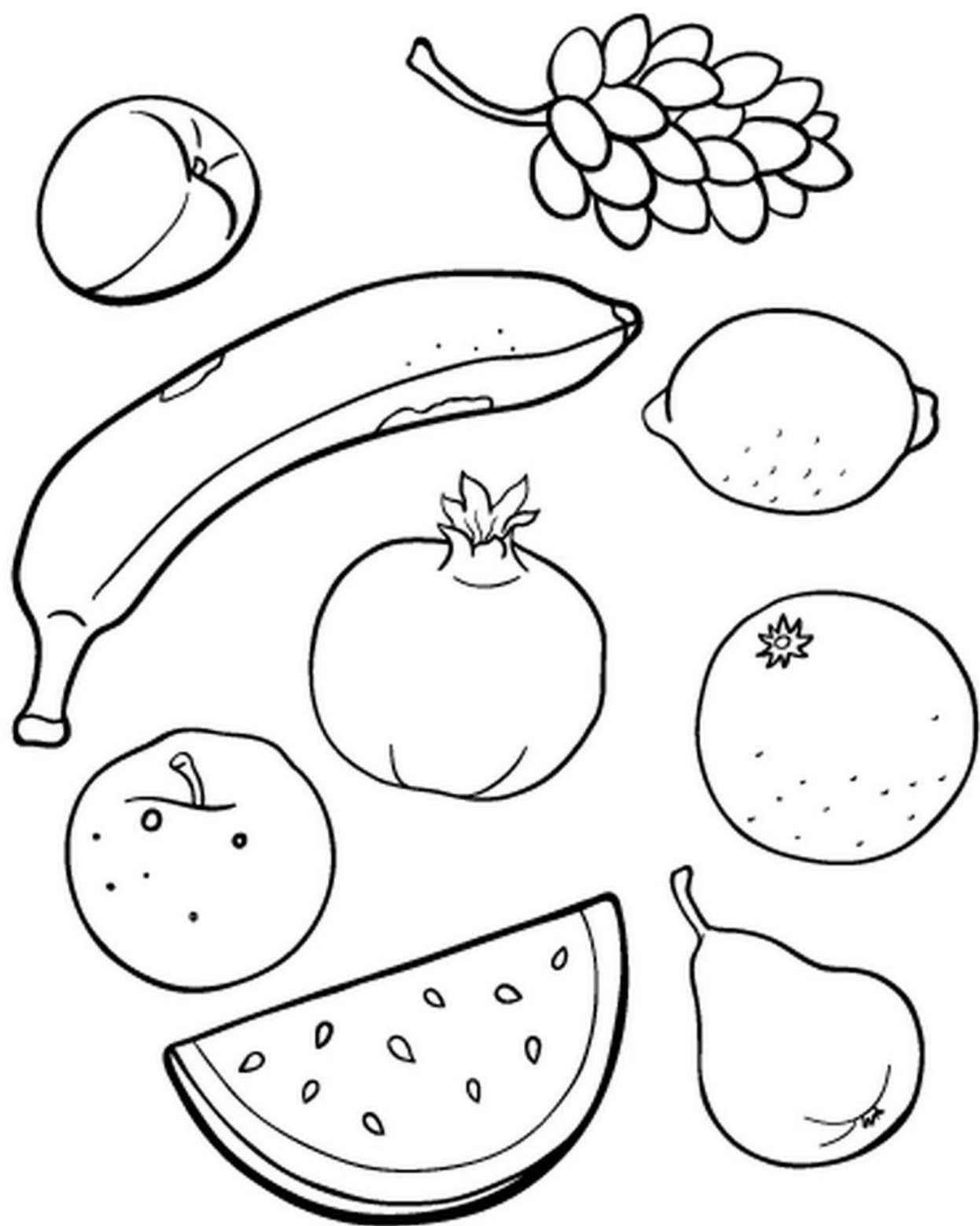
PIRÂMIDE ALIMENTAR

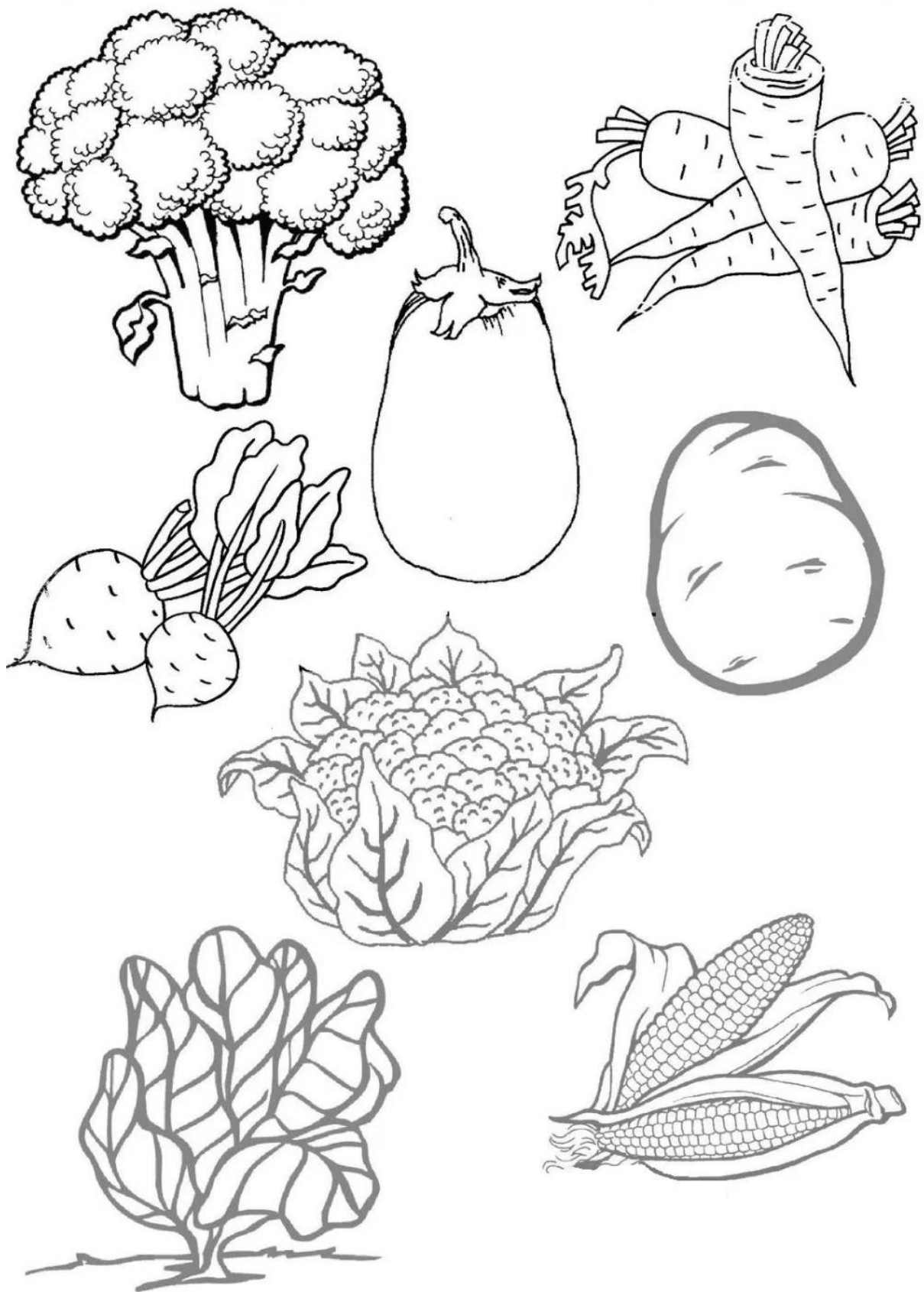


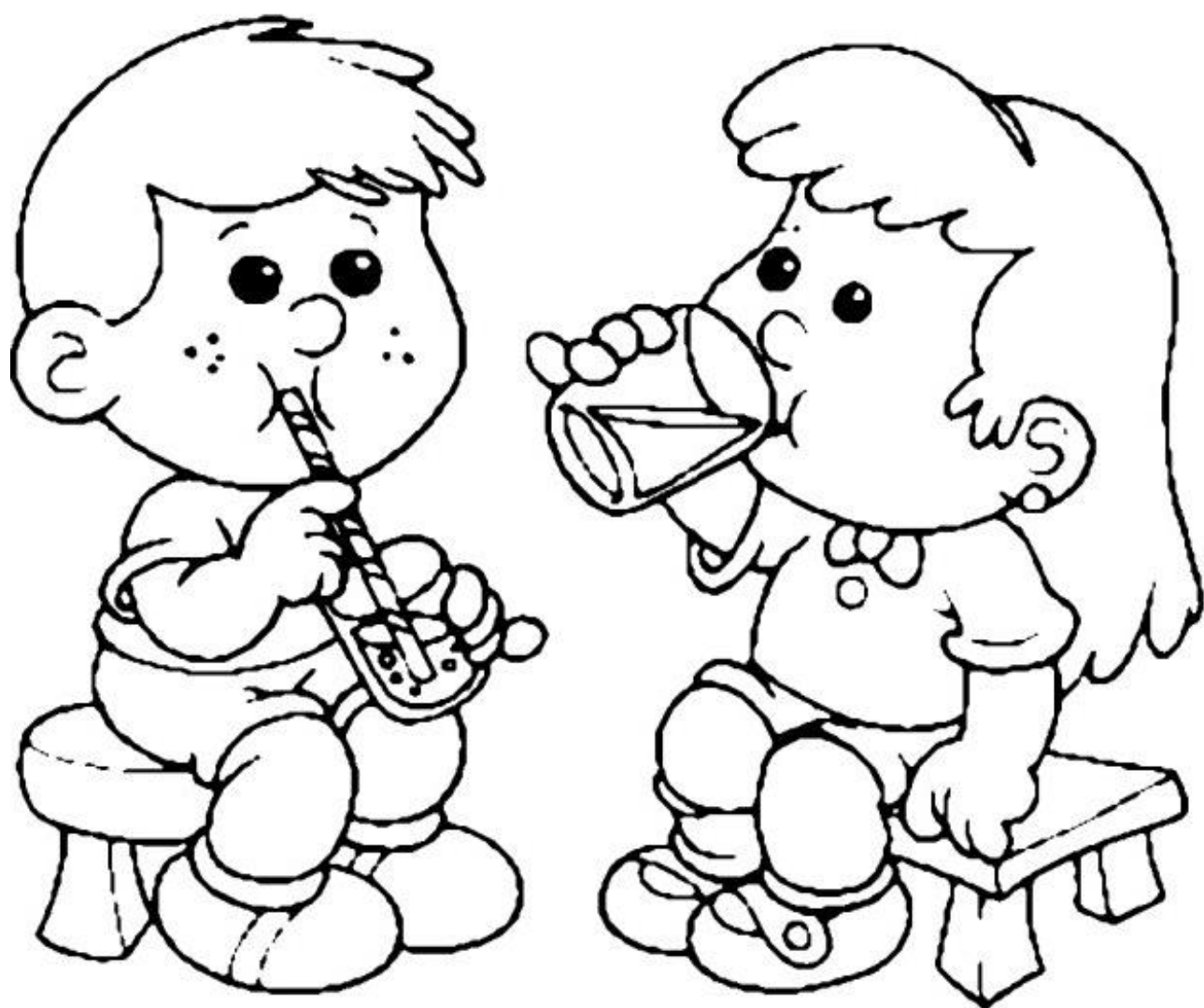












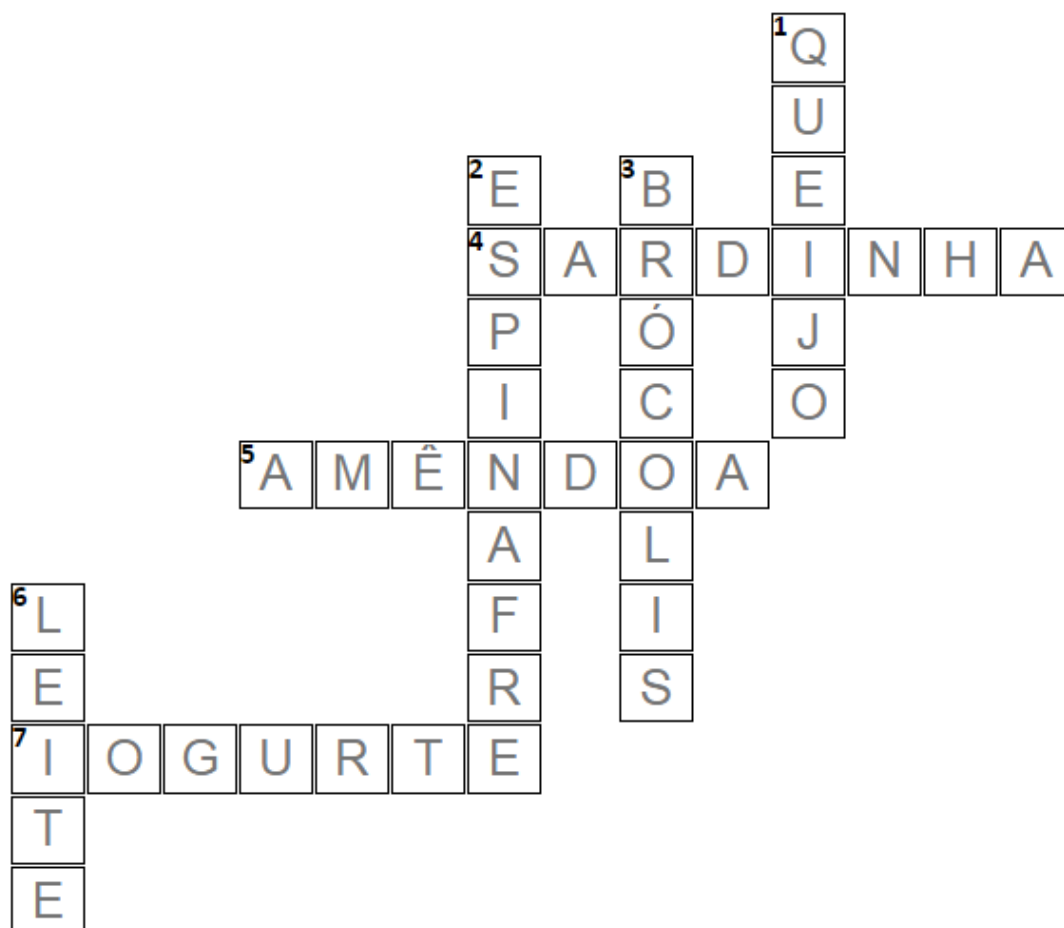


Respostas:

PÁG. 4 – FERRO

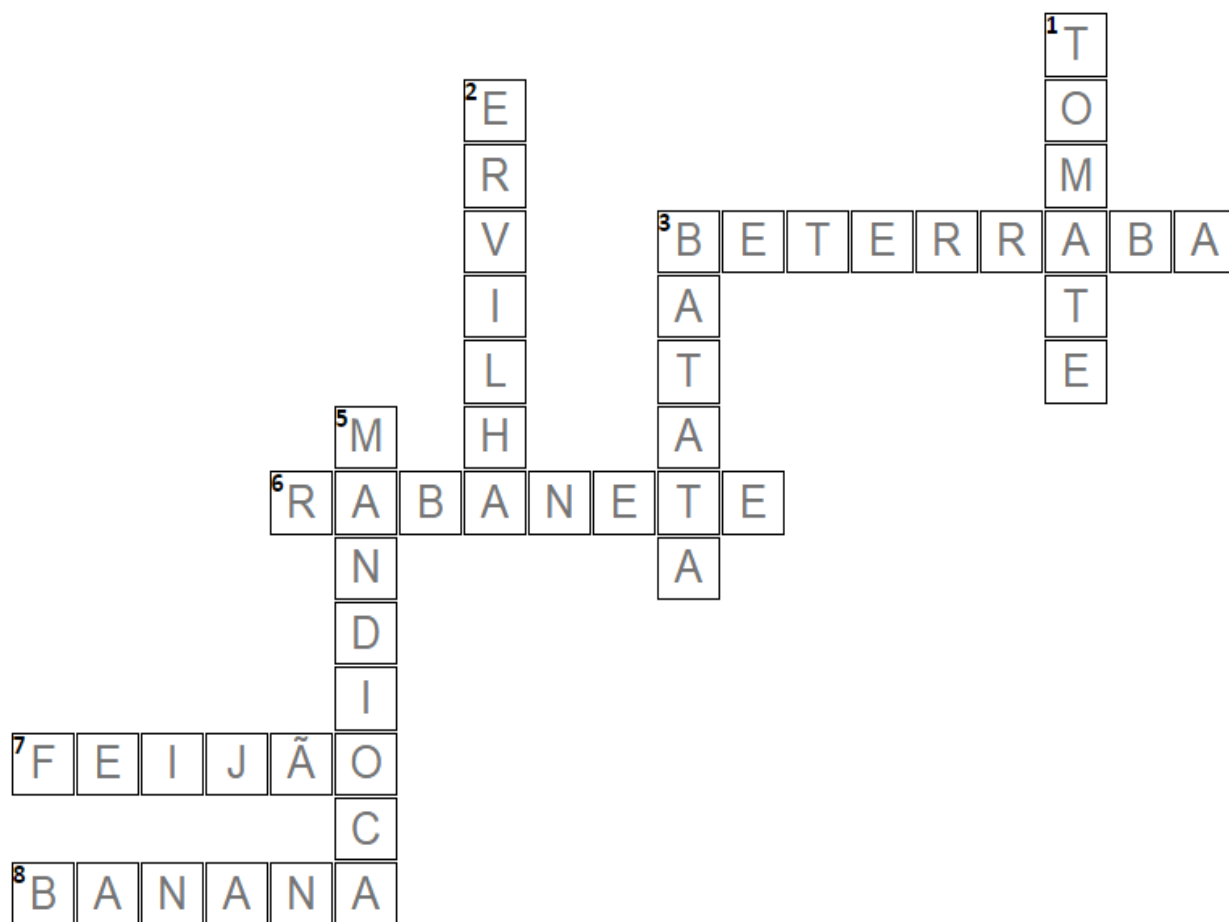


RESPOSTAS: 1. VERDES ESCURAS; 2. GEMA; 3. LENTILHA;
4. GRÃO DE BICO; 5. FEIJÃO; 6. CARNE VERMELHA; 7. ERVILHA



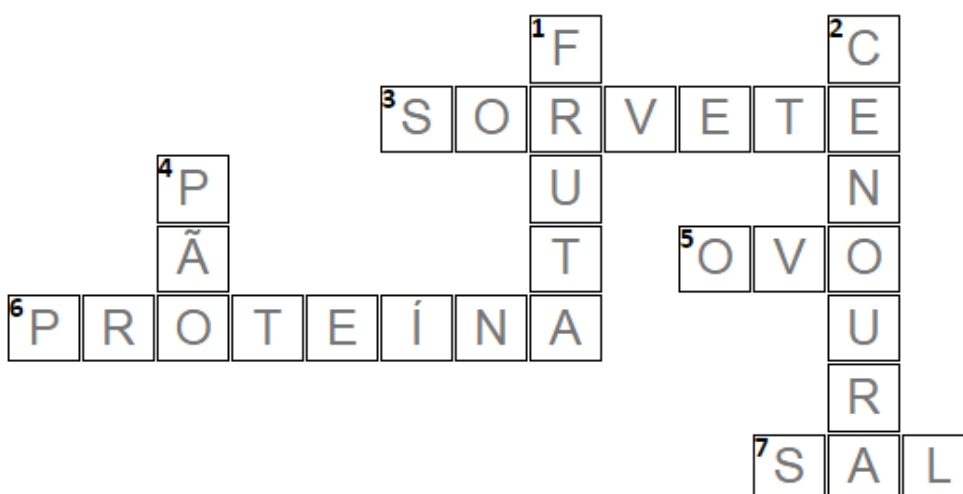
RESPOSTAS: 1. QUEIJO; 2. ESPINAFRE; 3. BRÓCOLIS; 4. SARDINHA;
5. AMÊNDOA; 6. LEITE; 7. IOGURTE.

PÁG – 6 POTÁSSIO

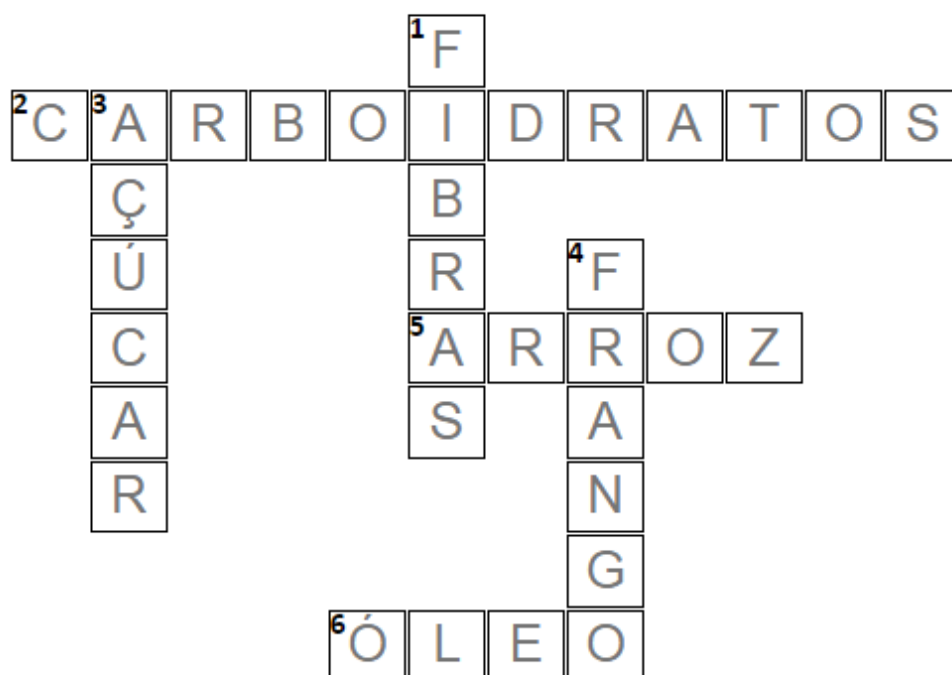


RESPOSTAS: 1. MANDIOCA; 2. BANANA; 3. TOMATE; 4. BATATA; 5. RABANETE; 6. BETERRABA; 7. TOMATE; 8. ERVILHA.

PÁG – 7 ALIMENTOS 1



RESPOSTAS: 1. FRUTA; 2. CENOURA; 3. SORVETE; 4. PÃO; 5. OVO; 6. PROTEÍNA; 7. SAL.



RESPOSTAS: 1. FIBRAS; 2. CARBOIDRATOS; 3. AÇÚCAR; 4. FRANGO; 5. ARROZ; 6. ÓLEO.

PÁG. -9 FIBRA

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

PÁG. – 10 ZINCO

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

PÁG. – 11 PROTEÍNA

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

PÁG. – 12 CARBOIDRATO

A	E	B	H	R	T	C	R	R	I	T	Y	B	A	L	A	R	A	C	L	H	L
R	I	O	I	T	L	T	R	O	N	T	R	A	N	L	W	C	H	M	Y	W	L
T	L	N	B	N	D	I	T	T	T	O	R	T	A	N	A	A	H	R	S	A	S
O	O	O	U	T	D	Y	E	S	I	N	H	A	M	E	B	N	L	A	F	R	S
G	I	C	T	I	L	A	T	D	H	R	N	T	T	I	A	O	E	H	L	Y	O
H	U	Y	O	T	I	O	R	N	I	Y	L	A	T	S	B	I	E	A	A	E	E
A	I	E	E	M	A	N	D	I	O	C	A	C	N	I	Ó	A	I	A	M	I	C
M	E	L	E	E	I	L	O	A	H	R	R	Y	G	E	B	H	T	A	E	R	U
E	E	A	P	O	R	H	M	A	C	A	R	R	Ã	O	O	B	P	E	O	B	I
G	A	Ç	E	F	N	R	L	A	D	T	O	P	I	T	R	T	Ã	H	T	O	R
S	A	Ú	H	L	S	I	T	M	L	H	Z	L	L	O	A	V	O	E	H	L	T
N	O	C	I	T	T	N	A	H	L	R	A	Y	T	I	B	E	I	I	A	O	I
N	E	A	T	R	A	A	O	H	I	I	R	D	N	A	E	O	I	H	O	Y	H
A	I	R	M	S	B	V	A	S	S	F	O	R	M	Y	T	N	T	I	W	R	
E	A	R	H	T	N	V	T	I	S	F	N	S	N	E	K	S	I	E	R	A	T
L	A	T	H	I	R	R	B	S	W	A	G	A	W	E	A	F	E	R	V	F	T

PÁG 13 – ÔMEGA 3

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

PÁG 14 – CERTO OU ERRADO

Respostas: 1.C; 2.E; 3.C; 4.E; 5.C; 6.C; 7.E; 8.E; 9.C; 10.C.

PÁG 15 – O que é, o que é?

RESPOSTAS: 1. PIPOCA; 2. ALHO; 3. BANANA; 4. PÃO; 5. ÁGUA; 6. LIMÃO; 7. MILHO; 8. MELANCIA; 9. CEBOLA; 10. ATIVIDADE FÍSICA. 11. MAÇA; 12. COCO; 13. LARANJA; 14. ABACAXI; 15. PERA; 16. MORANGO; 17. KIWI; 18. UVA; 19. MAMÃO; 20. GOIABA.

PÁG 16, 17 E 18 – COMPLETE O NOME DOS ALIMENTOS COM VOGAIS.

M E L A N C I A

P E R A

A B A C A X I

B A N A N A

M O R A N G O

M A Ç A

L A R A N J A

U V A

P E P I N O

T O M A T E

B E T E R R A B A

P ã O

S A L A D A

P I M E N T A

P E I X E

F R A N G O

Q E I J O

C E N O U R A

REFERÊNCIAS

¹ MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Alimentação saudável para a pessoa idosa.** Um manual para profissionais de saúde. Brasília, 2009. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf Acesso em: 26 de maio de 2021.

² Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas.** Brasília, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf Acesso em: 26 de maio de 2021.

³ IANISKI V, Cunha L. **DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E LIMITAÇÕES EM IDOSOS.** RBCEH. 6 nov.2019; 16(2):49. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/10201> Acesso em: 26 de maio de 2021

⁴ LARA Daniel Dose de. **A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos. Envelhecimento humano – Aspectos cognitivos, afetivos e sociais.** Brasil, 2012; Disponível em: https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/XXII%20SEMIN%C3%81RIO%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%C3%87%C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS_CI%C3%84NCIAS%20EXATAS,%20AGR%C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DO_S%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%C3%84MULO%20COGNITIVO.pdf Acesso em: 26 de maio de 2021.

⁵ Melo EA, Jaime PC, Monteiro CA. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2014; Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf> Acesso em: 26 de maio de 2021.

Material elaborado para o programa de estágio
em Saúde Coletiva do Curso de Nutrição da Unisa
para a UBS Jardim Castro Alves – Programa
Acompanhante de Idoso (PAI)

Material elaborado por:

Ana Beatriz Ferreira Souza

Ygor Antonio Cavalcante

Orientação: Nutricionista e Professora Raquel Nunes.