



PORTFÓLIO REFLEXIVO

Educação Alimentar e Nutricional

Quem somos nós



Luiza Costa



Maiara Silveira



Sueli da Cruz



Luiza Costa

MINHA TRAJETÓRIA

Olá ! Meu nome é Luiza. Tenho 20 anos. Sou estudante de nutrição e já formada em Tecnologia da Informação, desde 2018. Sou a caçula em uma família constituída por 4 irmãos. Sempre estudei em escola pública e meu maior orgulho é poder ajudar os meus pais e ter ingressado na faculdade como bolsista por meio do PROUNI.

Eu sempre tive em mente ajudar as pessoas, pensei em seguir na área jurídica, ou fazer fisioterapia para consegui auxiliar a minha mãe, mas tudo seguiu para o caminho da nutrição. Hoje sou super chata quando a questão é alimentação para crianças e higiene alimentar, atualmente tenho um apego pela área de tecnologia alimentar, assim quero poder ajudar as pessoas com esses mecanismos.



Maiara Silveira

MINHA TRAJETÓRIA

Olá! Me chamo Maiara, tenho 21 anos e sou filha do meio de quatro irmãos, estudante de nutrição e mãe de pet. Se me perguntassem a 5 anos atrás qual profissão eu escolheria com certeza eu responderia arquitetura e urbanismo, sempre foi o meu maior sonho! A escolha de cursar nutrição nem sempre foi pensada por aqui, mas sem dúvidas hoje posso dizer que me encontrei e a nutrição se tornou a minha profissão dos sonhos. Penso em me especializar na área de gastroenterologia e promover uma melhor qualidade de vida para as pessoas através da alimentação.



Sueli da Cruz

MINHA TRAJETÓRIA

Olá! Meu nome é Sueli, mas gosto de ser chamada de Su. Tenho 29 anos, sou estudante de Nutrição e já formada em Técnico em Nutrição e Dietética desde 2020.

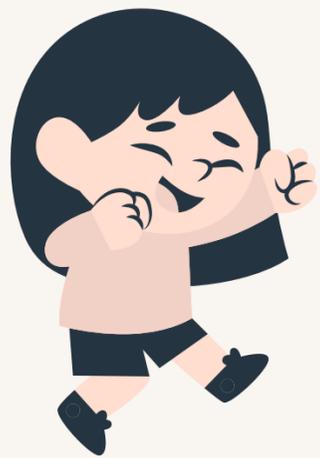
Sou a caçula em uma família constituída por 8 irmãos e uma mãezona maravilhosa! Assim como a Luiza, vim de escola pública e ingressei na faculdade por meio do Prouni (morro de orgulho dessa minha conquista!!).

Meu contato com a nutrição iniciou-se em 2018, quando passei no vestibular para técnico e desde então estudo a área. Amo quando o assunto é alimentação e nutrição e meu maior objetivo é ser uma porta voz do tema e auxiliar na mudança de qualidade de vida de outras pessoas. Ah! Só para constar, meu coração bate forte pela área de Educação Alimentar e Nutricional.



MATERIAIS EDUCATIVOS





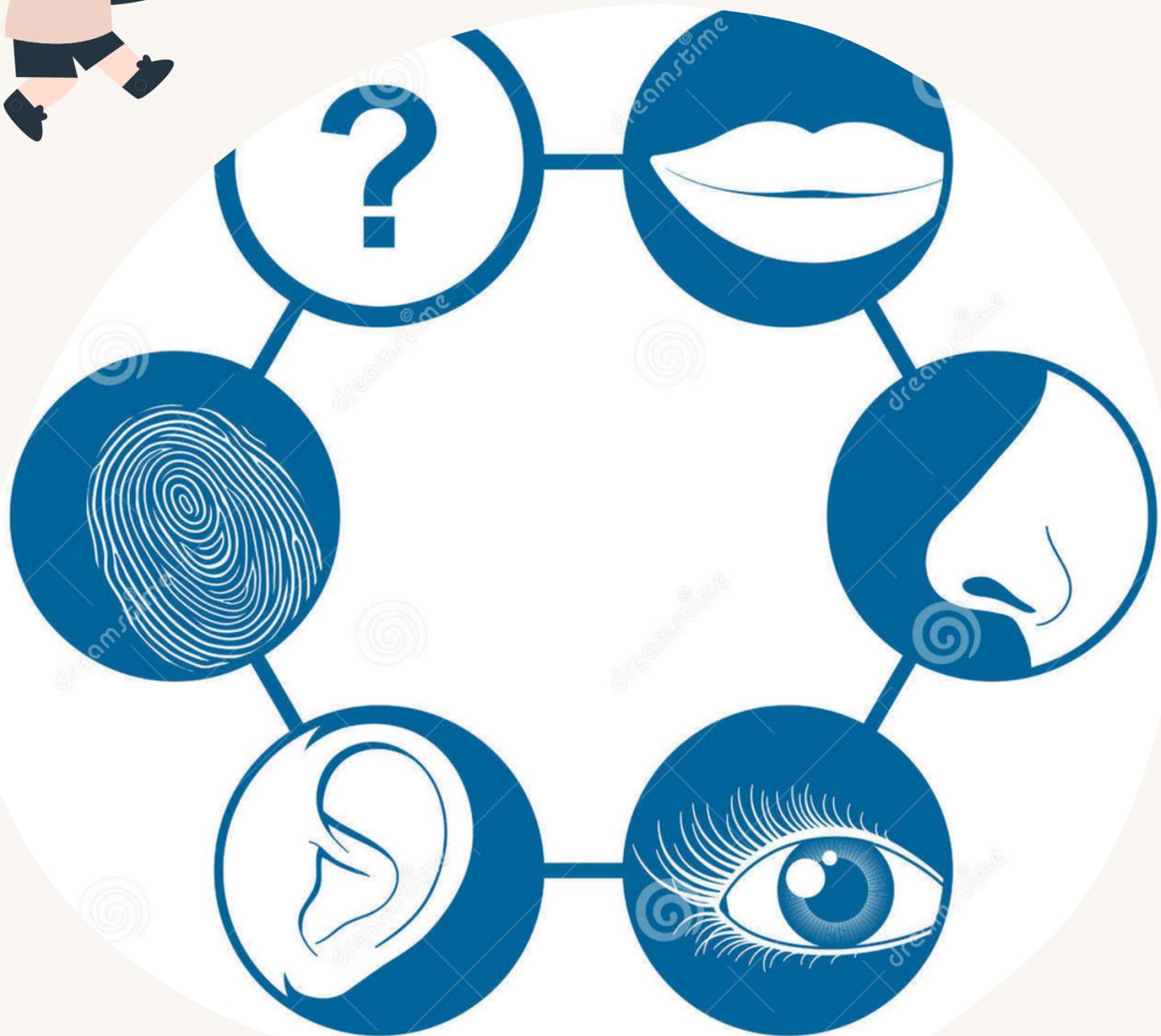
Criança

IDENTIFICANDO OS ALIMENTOS

Objetivo: Conhecer o alimento e aprender a identificá-lo na sua forma "in natura"

Metodologia:

Separar os ingredientes em 3 bandejas, uma para cada sentido. Os ingredientes devem ser previamente higienizados, cortados em pedaços menores e porcionados em diferentes potes. Dividir a turma em três grupos, cada grupo em uma mesa. Os pré-escolares devem ser vendados e acomodados nas cadeiras, em volta da mesa. Colocar uma bandeja em cada mesa e, um alimento por vez, expor para as crianças e estimulá-las a adivinharem qual é o alimento. Após o final de uma rodada, trocam-se as bandejas até que todas tenham passado pelos três grupos. Sugere-se a presença de três adultos para realizar esta atividade, cada um ficando





Sugestão de alimentos para cada sentido:

Bandeja do olfato: cravo, canela, café, mexerica, maracujá, hortelã e alho.

Bandeja do paladar: banana, uva, maçã e tomate cereja.

Bandeja do tato: alho, cravo, banana, couve, maçã, uva, carambola e beterraba.



Materiais a serem utilizados:

Para realizar a atividade é necessário três bandejas descartáveis, mesa, cadeiras, tecido para vendar os escolares, diferentes tipos de frutas, verduras e especiarias, local para higienização dos alimentos e uma faca para cortá-los.





Adolescente



BATATA QUENTE DOS ALIMENTOS

Objetivo:

Saber identificar os tipos de processamentos aplicados nos alimentos.

Metodologia:

O grupo de adolescentes estarão em roda e será entregue uma bola para que passe na mão de cada pessoa enquanto o aplicador da atividade ficará de costas cantando : "Batata quente , quente , quente..." , quando o mesmo falar em voz alta : "QUEIMOU" a passagem de bola deve ser encerrada. A pessoa que estiver com a bola em mãos terá que responder se o alimento exposto é classificado: "IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADO , PROCESSADO OU ULTRAPROCESSADO".

Após ser respondido , iniciará uma nova rodada.

Materiais a serem utilizados:

Uma bola , imagens de alimentos "in natura" , minimamente processados , processados e ultraprocessados. Projetor ou tv para expor os alimentos.



Adulto

TRILHA DO RÓTULO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Objetivo:

Apresentar os conceitos e definições presentes na rotulagem nutricional dos alimentos embalados, além de esclarecer dúvidas sobre o tema.

Objetivos específicos

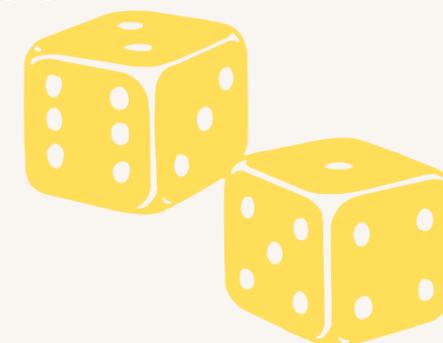
- a) Apresentar de forma simples os principais aspectos da rotulagem nutricional de alimentos;
- b) A partir da análise dos rótulos, identificar e diferenciar alguns produtos para fins especiais;
- c) Esclarecer e debater sobre as aplicações e indicações desses produtos alimentícios.





Metodologia

- a) O mediador pedirá aos participantes que se dividam em três equipes e que escolham um pino para representar a equipe;
- b) O mediador pedirá à primeira equipe para jogar o dado e avançar com o pino no tabuleiro o número de casas, de acordo com o número sorteado no dado;
- c) Se o marcador cair em uma casinha "Responda" (devendo ser uma "casinha" pintada ou indicada de cor diferente das demais) a equipe deverá responder a uma questão sobre o tema;
- d) Caso a equipe acerte a resposta, avançará uma "casinha"; se errar, os mediadores indicarão a resposta certa e a equipe permanecerá na mesma posição;
- e) Depois de uma jogada de determinada equipe a chance passará para as demais equipes;
- f) As equipes continuarão esse processo até que um grupo chegue ao final das casinhas do tabuleiro;
- g) Vencerá a equipe que chegar primeiro ao final do jogo





Materiais a serem utilizados:

Para o jogo, será preciso um tabuleiro, de papelão ou outro material (com mais ou menos 25 “casinhas”); três marcadores de jogadores, podendo ser pinos; um dado; e perguntas e respostas envolvendo o tema da dinâmica. Deverá ser selecionado um mediador, o qual ficará responsável por elaborar as perguntas e respostas utilizados no jogo, explicar as normas para a adequada operacionalização da dinâmica e fazer uma breve explicação do tema aos participantes.



Exemplo de
tabuleiro
para a
realização
desta
dinâmica

0. PARTIDA	1 (Responda)	2	3	4 (Responda)	5 
23					
					7 (Responda)
21 (Responda)					8
20					9
19 (Responda)					10 (Responda)
18					11
17 	16 (Responda)	15	14 (Responda)	13	12 (Responda) 



Idoso

JOGO DOS 10 ERROS

Objetivo:

Incentivar e apoiar a adoção de uma alimentação adequada e saudável, seguindo os preceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira, a fim de contribuir com uma maior qualidade de vida.

Objetivos específicos

- a) Discutir o conceito de alimentação saudável;
- b) Proporcionar uma partilha das principais recomendações de consumo dos alimentos;
- c) Partilhar relatos de experiências sobre os benefícios da alimentação à saúde e as dificuldades encontradas;
- d) Trabalhar os dez passos para uma alimentação saudável, de forma a fixar os





JOGO DOS 10 ERROS

Metodologia

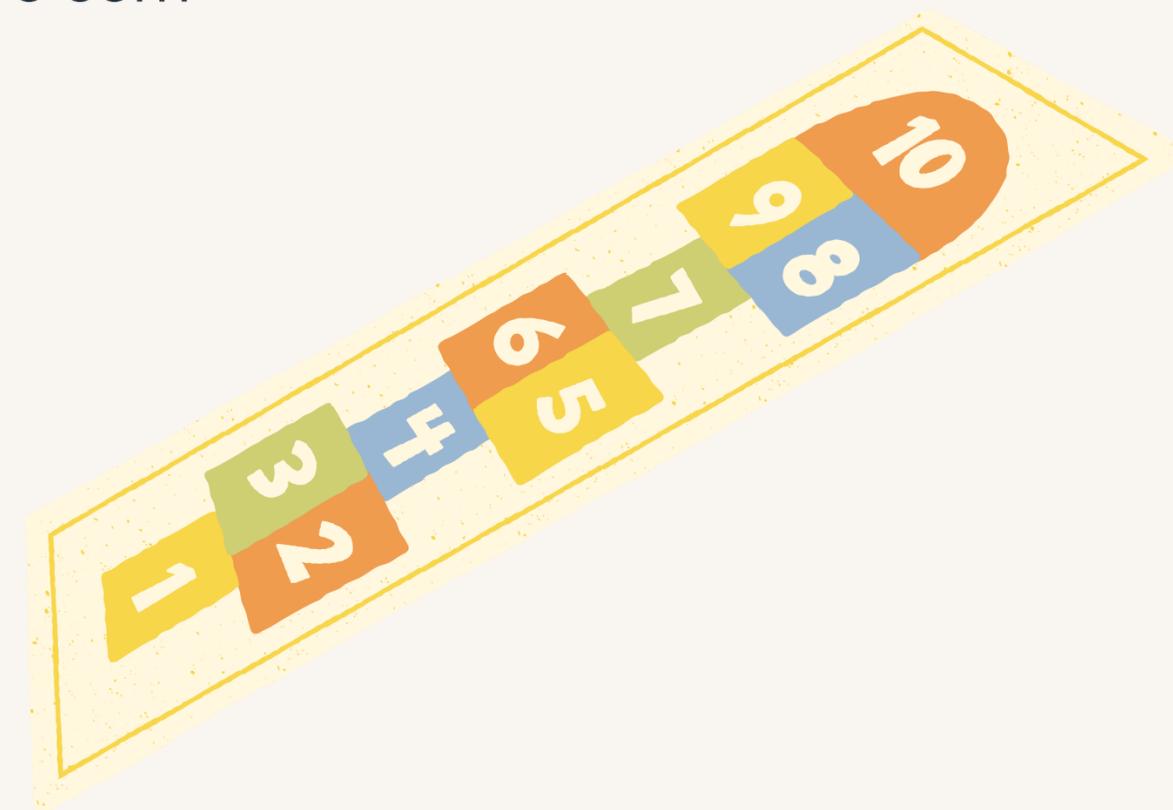
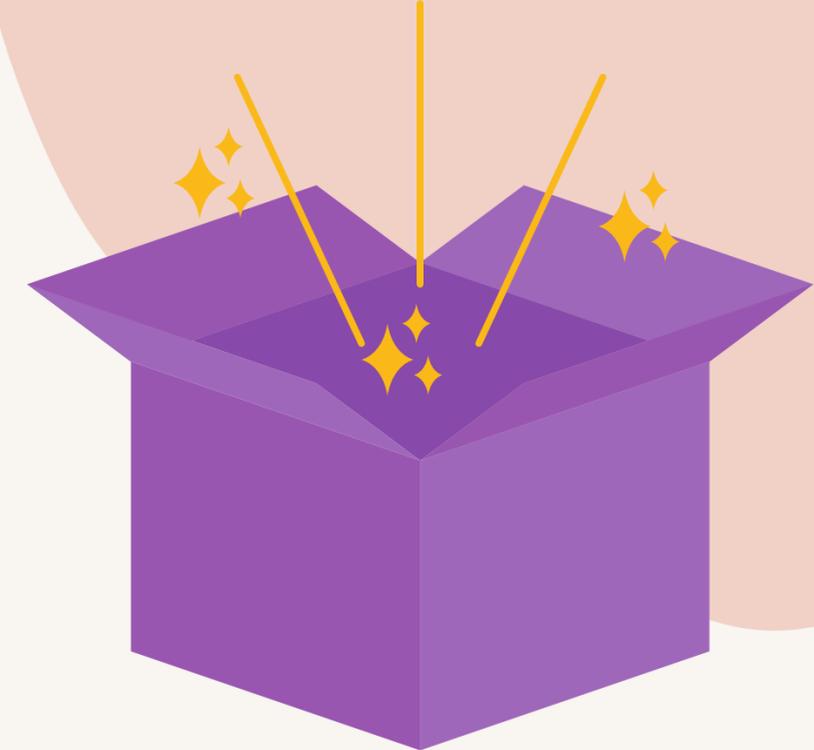
Um mediador deve ser selecionado para explicar as normas e a adequada operacionalização da dinâmica.

- a) O mediador deverá solicitar que os participantes se sentem em círculo;*
- b) O mediador ficará ao centro do círculo junto a uma caixa com dez fichinhas de papel contendo afirmativas falsas;*
- c) O mediador iniciará a dinâmica retirando a afirmativa e lendo em voz alta;*
- d) Em seguida, instigará os participantes a encontrarem o erro;*
- e) Assim que o erro for encontrado, a afirmativa será corrigida e anotada corretamente no quadro;*
- f) Por fim, serão montados os dez passos para uma alimentação adequada e saudável;*
- g) Concomitante à correção das afirmativas, será questionado quem dos participantes pratica aquele passo; e assim, aqueles que praticarem andarão uma casa no tatame ou tabuleiro;*
- h) Será aberta a discussão entre todos os participantes e o mediador terá a função de escutar os relatos. Caso seja necessário, o mediador deverá fazer alguma intervenção, com o intuito de sanar dúvidas e contribuir com a discussão a partir de evidências científicas, respeitando o saber popular.*

Materiais a serem utilizados:

Para a realização da dinâmica serão necessários:

- a) Panfletos com os dez passos para uma alimentação saudável;
- b) Tatame enumerado com dez quadrados ou tabuleiro com pinos;
- c) Uma caixa contendo dez afirmativas falsas.





Exemplos de afirmativas falsas a serem debatidas na dinâmica



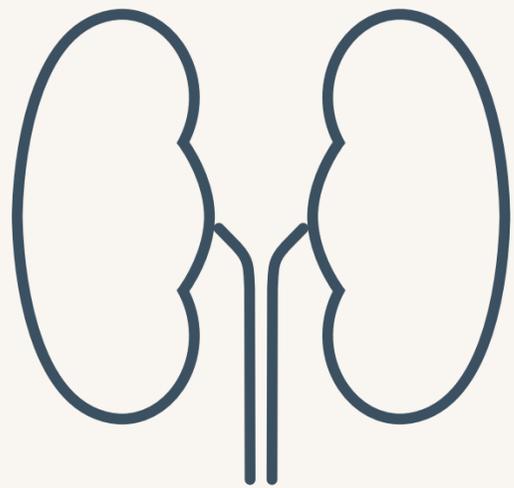
Ter como base da alimentação os alimentos mais fáceis e práticos. Correção: Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.

Cozinhe somente aos finais de semana. Correção: Sempre que possível, desenvolver, exercitar e partilhar as habilidades culinárias.

O consumo de processados deve ser à vontade. Correção: Limitar o consumo de alimentos processados.

Refeições congeladas e fast foods são ótimas opções para uma rotina corrida. Correção: Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora





Insuficiência Renal Crônica

MATERIAL ORIENTATIVO SOBRE REDUÇÃO DE POTÁSSIO NOS ALIMENTOS

Objetivo:

Fornecer orientações sobre o potássio, orientar sobre como diminuir o teor em preparações e dar exemplos de alimentos que possuem médio e baixo teor do micronutriente.

Metodologia:

Será distribuído aos pacientes que possuem insuficiência renal crônica um panfleto orientativo sobre o consumo de potássio, dicas de redução do teor em preparações e alimentos que possuem médio e baixo teor do micronutriente.



Materiais a serem utilizados:

Panfleto orientativo sobre o consumo de potássio, como reduzir e alimentos que contêm médio e baixo teor.

Reduzindo o
TEOR DE
POTÁSSIO
NOS ALIMENTOS

Pessoas que fazem têm Insuficiência Renal Crônica devem tomar muito cuidado com o consumo de potássio nos alimentos, pois são os rins que controlam a quantidade dele no sangue. Lembrando que a alta quantidade no sangue pode acarretar alguns sintomas como: arritmia/parada cardíaca, fraqueza muscular e cansaço. Por isso é tão importante o controle do potássio na alimentação



✦ Como reduzir a quantidade de POTÁSSIO NOS ALIMENTOS:

- Descascar as frutas e vegetais,
- Deixar de molho por pelo menos 30 minutos,
- Escorrer a água que deixou de molho,
- Colocar em outra panela com água e deixar ferver por pelo menos 5 minutos.
- Escorrer a água e refogar.

★ Faça o mesmo com o feijão.

Alimentos com
médio
TEOR DE
POTÁSSIO

Alimentos com
baixo
TEOR DE



Frutas:
Abacaxi, goiaba, laranja, lima, maçã, manga, mamão, papaya.

Vegetais:
Abobrinha, berinjela, brócolis, couve, couve-flor, cenoura, chuchu, milho.

Frutas:
Ameixa fresca, banana, maçã, caju, jaboticaba, maracujá, limão.

Vegetais:
Alface, agrião, pepino, pimentão, repolho.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. Nutrição. Disponível em: <<https://www.sbn.org.br/publico/nutricao/>>. Acesso em: 22 maio, 2023. INSTITUTO CRISTINA MARTINS. Lista de Substituição de alimentos para a Dieta de Pessoas com Doença Renal. [2019].

DM tipo 2

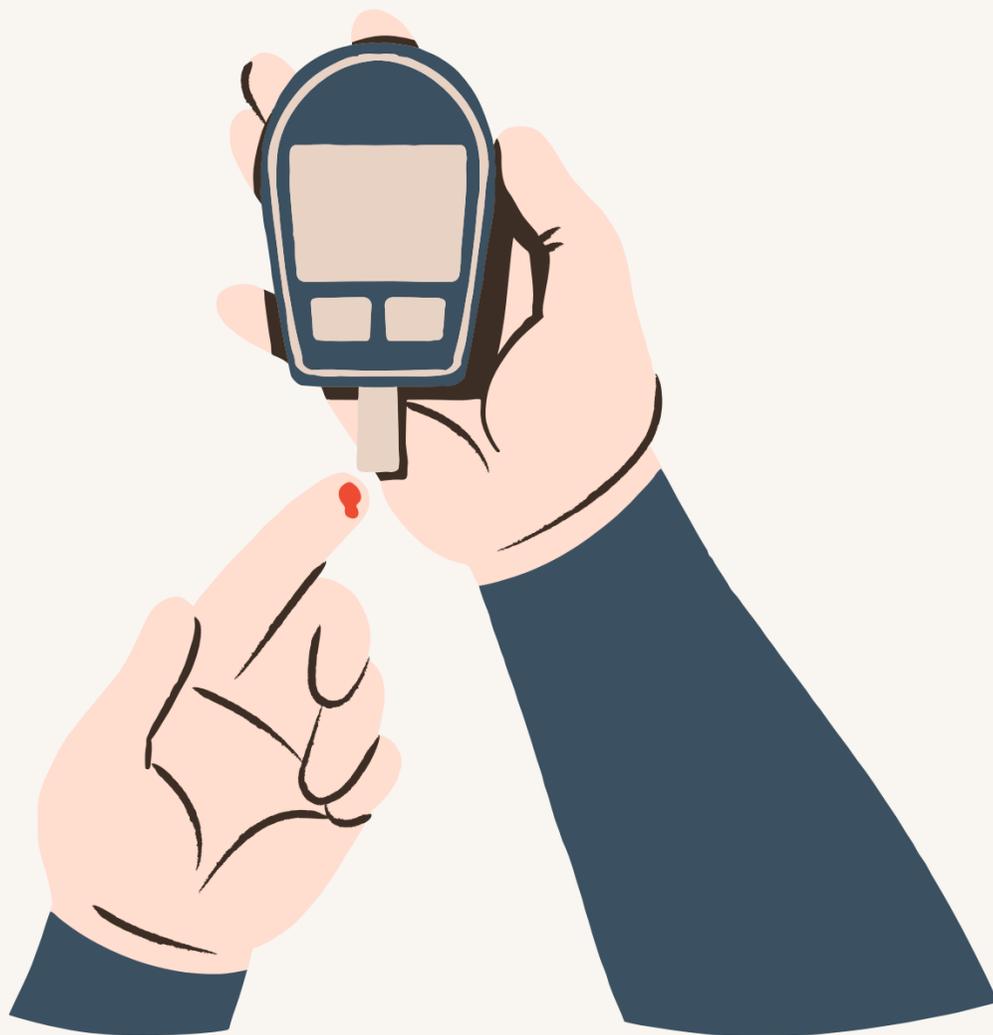
CONTANDO OS CARBOIDRATOS

Objetivo:

Encontrar o equilíbrio entre a glicemia, a quantidade de carboidratos ingerida e a quantidade de insulina necessária.

Metodologia:

O nutricionista deve definir a quantidade de calorias e carboidratos a serem ingeridas por dia pelo paciente, após isso orientá-lo a anotar o horário e a quantidade de carboidrato que foi consumido ao longo do dia. Montar junto ao paciente como será a anotação das informações. Orientar aferir a glicemia antes da refeição e duas horas após para o paciente melhor entender o efeito dos alimentos em seu índice sua glicêmico.



Materiais a serem utilizados:

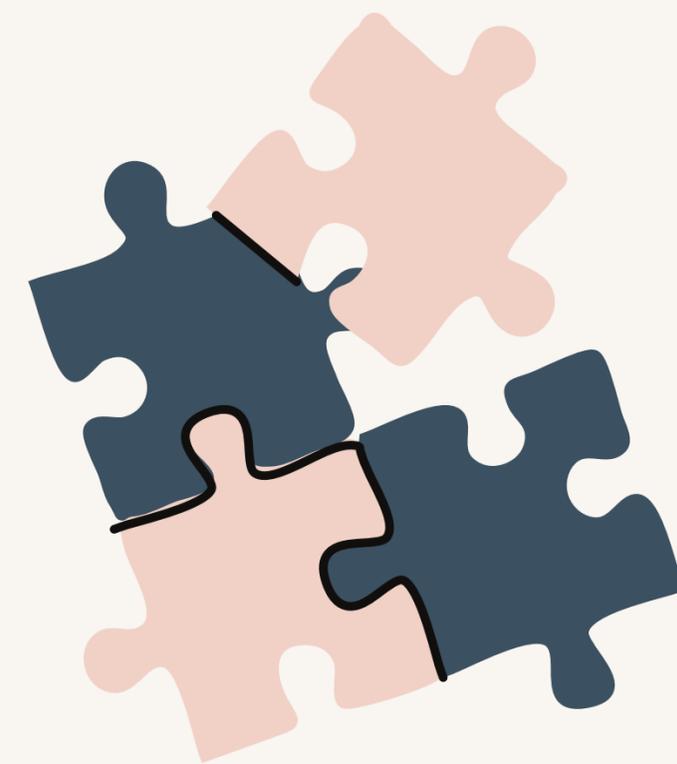
Para essa atividade será necessário: Papel, caneta e um medidor de glicose.

Exemplo de anotação

Eu comi _____	Rápida: _____
_____	CHO: _____
_____	Glicemia: _____
_____	2h depois: _____
Lanche : hrs	
Eu comi _____	Rápida: _____
_____	CHO: _____
_____	Glicemia: _____
_____	2h depois: _____
Almoço : hrs	



MATERIAIS BÔNUS



Dicas de materiais para Avaliação das atividades::

O que você achou da atividade de hoje ???

Nome completo :

Data:



Não Gostei



Gostei



Amei

O que você aprendeu ???

Deixe aqui sua sugestão de atividades.

Sobre o que aprendemos hoje



O que você curtiu?



O que você não curtiu?



Comente as suas sugestões:



Compartilharia com alguém?

Sua opinião é muito importante para nós!

O que achou do nosso assunto de hoje?



Gostaria de deixar uma sugestão ou comentário?

Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, Df: Ministério Da Saúde, 2014.

ROSENTHAL, F.; CAMARGO, M. **Caderno de ações de educação alimentar e nutricional**. Florianópolis: UFSC/CCS, 2018. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1otx55raHLqTtsfOe_6S_VmYLqv9wm_Hu/view?usp=drivesdk. Acesso em: 20 mai.2023

COSTA, F.; TRAMONTINI, N.; BORGES, S. **Orientações nutricionais para pacientes com doença renal crônica em hemodiálise**. Brasília: SES DF, 2019.

Dala-Paula B.M. Título: **Educação alimentar e nutricional com idosos: Exemplos de dinâmicas desenvolvidas no Projeto de Extensão “Viver Bem a Nova Idade”**. p43-44, p88-93. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/701736>. Acesso em: 20 de mai.2023

INSTITUTO CRISTINA MARTINS. **Lista de Substituição de alimentos para a Dieta de Pessoas com Doença Renal**. 2019.

SILVA, I. M.; ALMEIDA, K. G.; DIAS, J. C. R. Manual orientativo para pacientes submetidos à hemodiálise. **Revista Ciências Nutricionais Online**, v. 5, n. 1, p. 28-37, 2021.

Orientações Nutricionais. Disponível em: <<https://www.sbn.org.br/orientacoes-e-tratamentos/orientacoes-nutricionais/>>. Acesso em : 21 de mai.2023

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES -SBD. **Manual de contagem de carboidratos para pessoas com diabetes**. 1. ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016. pag 9,18,19. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-contagem-de-carbo.pdf>. Acesso em: 20 mai.2023

The background features several stylized food-related illustrations. In the top left, there is a branch with three round fruits and two leaves. In the top right, a dark blue shape contains a fan-like leaf and a cluster of small white dots. In the bottom left, a dark blue shape contains a fan-like leaf and a cluster of small white dots. In the bottom right, there is a large orange shape with a line-art illustration of a pear and a cluster of small brown dots.

Educação Alimentar e Nutricional