

Guia de Práticas Saudáveis no Ambiente Familiar



DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Financiamento



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Realização



Universidade Federal do Amazonas
Núcleo de Atividades Integradas
Instituto de Ciências Biológicas
Faculdade de Medicina

Guia de Práticas Saudáveis no Ambiente Familiar



MANAUS- AMAZONAS
2021



Este trabalho está licenciado sob a Licença Internacional Creative Commons Atribuição-
-NãoComercial-Compartilhamento pela mesma Licença. Para ver uma cópia desta licença,
visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ou envie uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, EUA.

Coordenação Geral

Regismeire Viana Lima

Rosana Pimentel Correia Moysés

Autores

Clara Guimarães Mota

Igor Sena Alves

Paloma Sodré Cardoso

Pâmela Vieira do Nascimento

Colaboradores

Bruno Mendes Tavares

Celsa da Silva Moura Souza

Elisabete Martins França

Susana Pedras

Direção de arte

Gerfeson Furtado França

Sumário

◦ Apresentação	5
◦ Capítulo I- Estratégias de promoção de saúde para adultos	6
1.1 Comer bem para viver bem	7 - 9
1.2 Seja mais ativo	9 - 14
1.3 Como eu estou? Acompanhamento do peso e manutenção da saúde	14 - 15
◦ Capítulo II- Estratégias de promoção de saúde para crianças	16
2.1 Comer bem para crescer bem	17 - 21
2.2 Seja mais ativo	21 - 25
◦ Referências Bibliográficas	26

Apresentação

Olá Famílias!

Todos sabemos como é importante praticarmos atividades físicas regularmente e nos alimentarmos bem, tanto para um crescimento saudável dos nossos filhos quanto para manutenção da nossa saúde. Se manter saudável aumenta significativamente nossa qualidade de vida e nos ajuda a ter bem-estar físico e mental, tornando nossa rotina diária mais feliz.

O objetivo do Guia de Práticas Saudáveis no Ambiente Familiar é apresentar estratégias de promoção de hábitos saudáveis no contexto familiar. Ao propormos ações fáceis e práticas, buscamos estimular a discussão de hábitos e o desenvolvimento de atividades diárias que oportunizem mudanças na rotina familiar e promovam uma vida mais saudável.

A grande justificativa para nos dedicarmos ao processo de mudança é a chance de viver bem e melhor. A obesidade infantil e/ou adulta aumenta o risco para diversas doenças, como as doenças cardíacas, a diabetes, a hipertensão arterial e até mesmo alguns tipos de tumores malignos (câncer). Além disso, todos sabemos que o excesso de peso pode impactar diretamente na realização das nossas atividades diárias, causando mais cansaço ou mesmo nos desestabilizando emocionalmente, repercutindo na nossa autoestima e na nossa saúde mental.

Diante de todos os desafios, nossa equipe construiu este guia dividido em duas partes. A primeira parte aborda estratégias de promoção de saúde para os adultos, onde apresentamos ações para alimentação saudável, prática de atividade física e uma maneira bem simples para monitoramento do peso. A segunda parte aborda estratégias específicas para as crianças, propondo ações lúdicas e divertidas, para uma rotina diária de alimentação saudável e prática de exercícios físicos.

Esse guia pretende ser somente um impulso para o primeiro passo desta jornada que é escolher ter uma vida saudável, um desafio que temos que enfrentar diariamente e adaptar a nossa realidade.

Esperamos que aproveitem e vivam a experiência de mudança. A decisão de ser melhor por nós e por quem amamos é sempre positiva.

Bom caminho...

Estratégias de promoção de saúde para **adultos**



1.1 Comer bem para viver bem

ATIVIDADE 01

Monte sua horta

Objetivos

- Colaborar para uma alimentação saudável e variada.
- Incentivar o consumo de alimentos in natura.
- Contribuir para educação nutricional.

Materiais necessários

Vaso, pedriscos, filtro de café, terra vegetal adubada e uma muda (podendo aproveitar mudas compradas no supermercado como manjeriço e cebolinha).

Descrição da atividade

- Preparar o local onde o vaso irá ficar.
- Adicionar uma pequena camada de pedriscos e em seguida colocar um pedaço de filtro de café.
- Despejar a terra sobre o filtro de café. A terra deverá chegar um pouco mais da metade do vaso.
- Posicione a planta escolhida no vaso, complementando seu caule com terra.

ATIVIDADE 02

Desvendando o rótulo

Objetivos

- Incentivar a leitura dos rótulos dos alimentos.
- Contribuir para a escolha correta dos alimentos in natura ou minimamente processados.
- Identificar os ingredientes dos alimentos.

Materiais necessários:

Alimentos armazenados na despensa.

Descrição da atividade

- Pegar alimentos armazenados em casa e ler as informações nutricionais atentando para a porção descrita e os principais nutrientes.
- Em seguida, olhar a lista de ingredientes, observando os primeiros descritos, pois estes estão em maior quantidade.

ATIVIDADE 03

Oficina das frutas

Objetivos

- Conhecer frutas da região.
- Contribuir para o respeito da sazonalidade das frutas.

Materiais necessários

Frutas e utensílios de cozinha.

Descrição da atividade

- Escolher uma ou duas frutas regionais.
- Em seguida, escolher a maneira de consumi-las, se em pedaços, inteiras ou em forma de purê.
- Você também pode optar por consumir diversas frutas em uma deliciosa salada de frutas.

ATIVIDADE 04

Avaliando as refeições

Objetivos

- Analisar os alimentos consumidos.
- Contribuir para uma reflexão sobre a rotina alimentar.
- Fazer uma avaliação quantitativa e qualitativa das refeições.

Materiais necessários

Folha de papel A4 em branco e lápis.

Descrição da atividade

- Dividir a folha de papel com o lápis na mesma quantidade de refeições feitas no dia anterior.

Ex: Se fez 3 refeições, divida o espaço da folha nas três refeições feitas: café da manhã, almoço e jantar.

- Em seguida, descrever em detalhes estas refeições.

Ex: Café da manhã: Pão com manteiga e café com leite adoçado com açúcar.

- Após a descrição detalhada, avaliar de forma qualitativa e quantitativa as refeições.

ATIVIDADE 05

Fazendo as compras, e agora?

Objetivos

- Contribuir para promoção de hábitos alimentares saudáveis.
- Incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

Materiais necessários

Tesoura, revistas, livros, jornais, cola, um lápis e folha de papel A4 em branco.

Descrição da atividade

- Escrever “Lista de compras” no topo da folha A4 em branco.
- Recortar imagens de produtos alimentícios, excluindo os embutidos (Ex: salsicha e calabresa), enlatados (Ex: carnes e feijão enlatados) e açucarados (Ex: refrigerantes).
- Em seguida colar as figuras na folha embaixo do título “Lista de compras”.

1.2 Seja mais ativo

ATIVIDADE 01

5 minutos mais ativo

Por que devo fazer atividades para ficar mais ativo por 5 minutos?

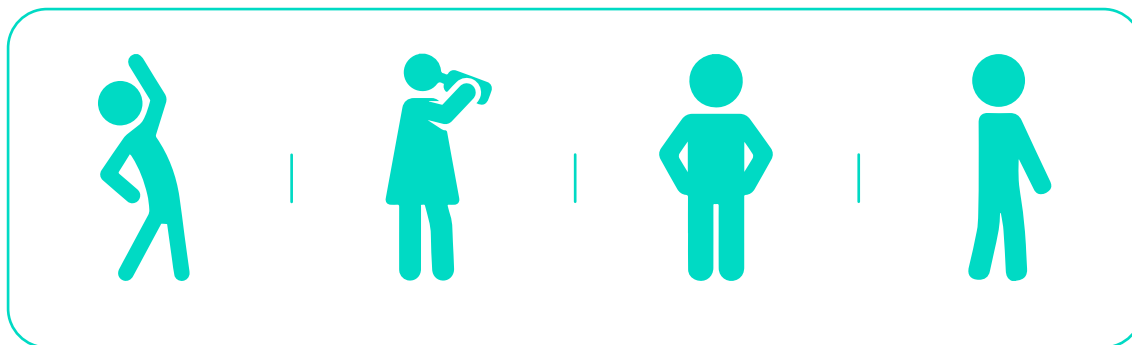
Adultos passam muitas horas do dia em atividades sedentárias (sentados, em repouso, gastando pouca energia). Por exemplo, quando você está assistindo televisão, mexendo no celular, trabalhando no computador, assistindo aula ou no trânsito dentro do carro ou ônibus. Criar pausas de pelo menos 5 minutos para fazer atividades que podem ajudar a ficar mais ativo e diminuir o seu comportamento sedentário colaboram para melhoria da sua qualidade de vida.

Materiais necessários

Papel, caneta ou lápis, despertador/alarme.

Como fazer?

Quando você for iniciar alguma atividade sedentária, como: assistir televisão, usar o celular, usar o computador, ler, descansar, observar algo ou alguém. Configure o despertador para tocar a cada 1 hora, quando tocar pare por 5 minutos (ou mais) e faça alguma atividade, como: alongar o corpo, beber água, ficar em pé, caminhar, etc.



ATIVIDADE 02

Desafio da semana

Por que devo fazer o desafio da semana?

Para te ajudar a estabelecer metas que envolvem atividades físicas e experimentar a mudança de comportamento, fazendo um calendário da sua evolução.

Materiais necessários

Papel, lápis ou caneta.

Como fazer?

Faça uma lista de atividades que colaborem para que você fique mais ativo. Na primeira semana, você vai executar diariamente a primeira atividade escolhida. Na segunda semana, você vai realizar diariamente a segunda atividade escolhida e, se possível, vai tentar manter a atividade da primeira semana na sua rotina. Faça um calendário da sua evolução e valorize as suas conquistas. Exemplo:

Primeira semana: Fazer atividades domésticas e arrumar a casa

Segunda semana: Levar o cachorro para passear

Terceira semana: Atender e usar o telefone em pé

Quarta semana: Ir ao mercado, farmácia ou padaria a pé

Desenhe um calendário. Preencha o calendário semanal com as atividades que você escolheu e marque um “x” no dia da semana em que você realizar a atividade. Veja o Exemplo:

Janeiro	Desafios	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Semana 1	Fazer atividades domésticas	x	x	x		x	x	
Semana 2	Levar o cachorro para passear		x	x			x	
Semana 3								
Semana 4								

Veja outras atividades para mudar sua rotina em casa: Lavar o carro, caminhar/pedalar ao redor do seu bairro, cultivar a terra, cuidar do quintal.

E atividades para mudar sua rotina no trabalho: andar ou pedalar para ir ao trabalho, descer um ponto antes ou depois ao pegar ônibus, usar escadas em vez de elevador, fazer exercícios de alongamento durante o intervalo do almoço, estacionar o carro um pouco mais longe do seu destino.

Dica: Mantenha-se hidratado. Procure alguém para te acompanhar, assim um incentiva o outro! Escolha uma atividade que seja compatível com a sua condição de saúde. Procure um profissional de educação física para ajustar as atividades às suas necessidades! Respeite seus limites...comece aos poucos!

ATIVIDADE 03

Caminhar ou passear com o cachorro

Por que devo caminhar e passear com o cachorro?

Atividades ao ar livre, especialmente quando envolvem a caminhada possibilitam que você fique mais ativo.

Materiais necessários

Um calçado confortável para caminhar.

Como fazer?

Escolha um horário seguro e com temperatura confortável, por exemplo, no início da manhã ou no início da noite. Na primeira semana, dê uma volta no quarteirão e marque o tempo que você gastou. Tente fazer pelo menos 30 minutos de caminhada sem parar. No final, se você estiver com seu cachorro, deixe-o parar e ficar mais à vontade. Quando se sentir adaptado, mantenha o mesmo tempo e aumente o percurso.

Dica: Lembre-se de se hidratar. Convide alguém para ir com você. Converse com um profissional de educação física e ajuste sua atividade às suas necessidades. Respeite seus limites...comece aos poucos.



ATIVIDADE 04

Planeje um dia de descanso mais ativo

Por que eu devo planejar um dia de descanso mais ativo?

O momento de descanso também pode ser mais ativo! Quando você planeja momentos de lazer mais ativo que envolvem a família e os amigos, todos ficam mais ativos e cuidam da saúde.

Materiais necessários

Papel e caneta.

Como fazer?

Primeiro estabeleça a meta de ficar sem TV, computador, celular, notícias, músicas, entretenimento e redes sociais por pelo menos meio dia. Planeje atividades que você pode fazer em casa para ficar mais ativo, como arrumar a casa, organizar um armário, cuidar do quintal ou da horta. Em seguida, se for possível, planeje atividades que você pode fazer ao ar livre para ficar mais ativo, como caminhar no parque, fazer uma trilha, nadar, andar de bicicleta, lembrar e ensinar brincadeiras tradicionais da sua infância e brincar junto com as crianças. Você deve colocar esse planejamento em prática 1 vez por mês, a cada 15 dias ou até 1 vez por semana.

Dica: Aproveite os momentos sem distrações das mídias e dedique atenção às atividades que vai realizar, perceba seu corpo, seus sentimentos, fique presente com sua família e amigos.



ATIVIDADE 05

Bolas ao cesto

Por que eu devo jogar o jogo bolas ao cesto?

Jogos e brincadeiras possibilitam a interação entre os participantes e que você fique mais ativo de uma forma divertida.

Materiais necessários

Cesto ou caixa de papelão ou balde ou pote grande; bolas em diferentes tamanhos e materiais (bolas de papel, bolas de meias, bolas de borracha, bolas feitas com balões e areia, bolas de brinquedo, bolas esportivas).

Como fazer?

Coloque o cesto em um canto da sala ou do quintal. Se posicione em pé a uma distância de 5 passos do cesto e arremesse as bolas dentro do cesto. Você mesmo recolhe todas as bolas e se posiciona a 10 passos de distância para jogar novamente. Pode repetir mais distante se for possível. Ganha quem acertar mais bolas no cesto.

Dica: Convide as crianças, a família e os amigos para jogar. Pode contar os pontos e até formar equipes. Torne a brincadeira mais dinâmica e não demore em recolher as bolas e iniciar as rodadas.



ATIVIDADE EXTRA

Repense o caminho de casa

Por que devo repensar o caminho que faço para voltar para casa?

Para melhorar o seu tempo diário de caminhada e para tentar utilizar meios de transporte que possibilitem que você fique mais ativo e cuide da sua saúde.

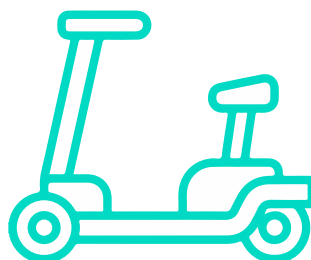
Do que vou precisar?

Um calçado confortável para caminhar ou bicicleta, skate, patinete para se deslocar do trabalho para casa.

Como fazer?

Inicialmente, você deve repensar o trajeto que você faz do seu trabalho até a sua casa, de modo que você consiga caminhar pelo menos mais um ou dois quarteirões. Isso pode ser possível mudando o trajeto que você faz a pé, descendo do ônibus um ponto antes do que costumava ou estacionando o carro um pouco mais afastado. Além disso, você pode substituir o uso do carro e ônibus, por um meio de transporte que possibilite que você fique mais ativo, como bicicleta, skate, patinete ou outro.

Dica: Lembre-se de se hidratar. Respeite seus limites e comece aos poucos.



1.3 Como eu estou?

Acompanhamento de peso e manutenção da saúde

ATIVIDADE 01

Qual o meu IMC?

Por que eu devo saber qual o meu IMC?

O cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) é o método mais usado para termos ideia se estamos com baixo peso, peso normal, acima do peso ou com obesidade.

É importante sabermos como nosso corpo se encontra para tomarmos cuidado com doenças associadas ao peso fora do que é tido como saudável. Por exemplo, sabe-se que a obesidade é um fator de risco para hipertensão (pressão alta), diabetes mellitus tipo 2, osteoartrite (artrose), dentre outras enfermidades. O IMC é calculado com os valores de altura e peso, pela seguinte fórmula:

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura x Altura (Metro)}}$$

Para facilitar, trouxemos nessa atividade uma tabela que com apenas o peso e a altura já é possível conferir seu IMC aproximado.

Do que vou precisar?

Balança, fita métrica, lápis e a tabela contida nesta atividade.

Como fazer?

Para medir o peso é necessário que você pegue uma balança e com o mínimo de roupas e descalço, meça seu peso.

Já para medir a altura, você pode, descalço, em pé e de costas, encostar o corpo na parede, do calcanhar até a cabeça. Olhando para frente, você pode usar um lápis e fazer uma marcação na parede acima do topo da cabeça. Em seguida, pegue a fita métrica e meça a distância do chão até a marcação e a medida encontrada é a sua altura.

Com esses valores, você vai procurar na tabela abaixo a linha correspondente a sua altura aproximada e a coluna correspondente ao peso aproximado, no encontro deles você verifica o valor do seu IMC.

		PESO EM KG																			
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115		120	125	130
ALTURA EM METRO	140	20,4	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0	53,6	56,1	58,7	61,2	63,8	66,3	MUITO ABAIXO PESO
	145	19,0	21,4	23,8	26,2	28,5	30,9	33,3	35,7	38,0	40,4	42,8	45,2	47,6	49,9	52,3	54,7	57,1	59,5	61,8	ABAIXO DO PESO
	150	17,8	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0	42,2	44,4	46,7	48,9	51,1	53,3	55,6	57,8	PESO IDEAL
	155	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6	43,7	45,8	47,9	49,9	52,0	54,1	SOBREPESO
	160	15,6	17,6	19,5	21,5	23,4	25,4	27,3	29,3	31,3	33,2	35,2	37,1	39,1	41,0	43,0	44,9	46,9	48,8	50,8	OBESIDADE GRAU 1
	165	14,7	16,5	18,4	20,2	22,0	23,9	25,7	27,5	29,4	31,2	33,1	34,9	36,7	38,6	40,4	42,2	44,1	45,9	47,8	OBESIDADE GRAU 2
	170	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6	36,3	38,1	39,8	41,5	43,3	45,0	OBESIDADE GRAU 3
	175	13,1	14,7	16,3	18,0	19,6	21,2	22,9	24,5	26,1	27,8	29,4	31,0	32,7	34,3	35,9	37,6	39,2	40,8	42,4	
	180	12,3	13,9	15,4	17,0	18,5	20,1	21,6	23,1	24,7	26,2	27,8	29,3	30,9	32,4	34,0	35,5	37,0	38,6	40,1	
	185	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2	30,7	32,1	33,6	35,1	36,5	38,0	
	190	11,1	12,5	13,9	15,2	16,6	18,0	19,4	20,8	22,2	23,5	24,9	26,3	27,7	29,1	30,5	31,9	33,2	34,6	36,0	
	195	10,5	11,8	13,1	14,5	15,8	17,1	18,4	19,7	21,0	22,4	23,7	25,0	26,3	27,6	28,9	30,2	31,6	32,9	34,2	
	2,00	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0	26,3	27,5	28,8	30,0	31,3	32,5	

Pelas cores da tabela, você consegue conferir na legenda ao lado em que classificação você está. Por exemplo, medi minha altura e tenho 1,60m. Me pesei e deu que estou pesando 75kg. Logo, quando eu traço a linha da minha altura na tabela com a coluna do meu peso vejo que meu IMC aproximado é 29,3. Assim, constato que me encontro com sobrepeso.

Observação: Essa tabela serve para termos ideia de como nosso corpo se encontra dentro dos parâmetros de nutrição, ele não substitui uma avaliação com profissionais de saúde. Caso veja que há necessidade, procure profissionais de educação física, médicos, nutricionistas que possam orientar sobre como fazer uma avaliação física completa e ajudar na manutenção da saúde do seu corpo.

Estratégias de promoção de saúde para as crianças



2.1 Comer bem para crescer bem

ATIVIDADE 01

Uma refeição com atenção

Por que devo fazer uma refeição com atenção?

Comer com atenção possibilita que a criança perceba e aponte melhor os sinais de fome e saciedade, além de prestar atenção à mastigação e às características sensoriais da comida. O momento da alimentação em família também é um momento de aprendizado e interação.

Do que vou precisar?

Uma refeição ou lanche, talheres.

Como fazer?

Organize o ambiente onde são servidas as refeições, arrume a mesa, disponha os alimentos de forma atraente, desligue a tv, rádio, celular, tablet e computador. Sirva a comida no prato. Você deve escolher junto com a criança um momento da refeição para praticar a atividade (início, meio ou no final da refeição).

A criança deve comer uma garfada de cada vez e soltar o talher. Oriente a criança a observar os detalhes do que está comendo: cores, cheiro, sons, sabor, textura e quanto tempo ela precisa mastigar o alimento até ficar totalmente amassado para engolir. Repita mais uma vez. Repita com os outros alimentos que foram servidos.

Pratique o exercício junto com a criança, você pode fazer o exercício primeiro e demonstrar como é.

Ao final, peça para a criança contar o que ela observou a respeito dos alimentos. Você pode fazer isso de uma forma divertida, por exemplo, você pode encenar com a criança uma entrevista em que a criança conta suas observações.

Dica: Seja positivo, reforce positivamente as observações da criança. Por exemplo, comente como ela está atenta ao sabor, pois conseguiu perceber até mesmo um leve amargo, além do sabor salgado. Dê os parabéns! Não force a criança a comer, o momento da alimentação deve ser positivo. Prefira praticar com alimentos saudáveis que a criança está habituada.

ATIVIDADE 02

“Esse alimento é...”

Por que devo brincar de “Esse alimento é ...” ?

Essa atividade possibilita que as crianças reconheçam os alimentos e experimentem um alimento novo.

Do que vou precisar?

Papel, canetinhas, caixinhas ou potes e alimentos.

Como fazer?

A criança deve identificar os alimentos que tem em casa na despensa e na geladeira e anotar os nomes em um papel. Em outro momento, a criança deve acompanhar um adulto na feira mais próxima e anotar os nomes dos alimentos que reconhecer (inclusive alimentos novos). Em casa, oriente a criança a rasgar tirinhas com os nomes dos alimentos que foram anotados. Escrever em cada caixinha uma característica dos alimentos, exemplos: colorido, cheiroso, gostoso, barulhento, duro, macio, frio, quente, doce, amargo, salgado e outras. A criança deve pegar uma tirinha com o nome de um alimento, refletir qual a característica mais marcante desse alimento e colocar a tirinha na caixinha corresponde. Exemplo: Banana é ... doce. Maçã é ... dura. Tucupi é ... cheiroso.

Dica: Fique disponível durante o jogo e ajude a criança com dicas para que ela lembre das características dos alimentos. Ao final do jogo, você pode incentivar a criança a experimentar um alimento novo que ela identificou em casa ou na feira. Lembre-se que experimentar não significa gostar e nem comer tudo. Lembre também que é interessante você experimentar primeiro e junto com a criança. **Faça comentários positivos e verdadeiros.**

ATIVIDADE 03

Divulgando alimentos saudáveis

Por que devo divulgar alimentos saudáveis?

Ter referências saudáveis no ambiente da alimentação é uma atitude que favorece a alimentação da família. Quando a criança participa do planejamento, confecção e manutenção de atividades relacionadas à alimentação saudável, ela aprende e estabelece aos poucos uma relação mais positiva com a alimentação saudável.

Do que vou precisar?

Papel, lápis, materiais para colorir, celular para gravar (opcional).

Como fazer?

A criança deve escolher um alimento (frutas, verduras, legumes) e construir com a ajuda da família uma propaganda para divulgar esse alimento. Destacar características boas do alimento como cor, sabor, cheiro, benefícios nutricionais que ela conhece, modo de preparo. Produzir o material e se desejar, gravar um pequeno vídeo com a propaganda do alimento para divulgar para a família e amigos. O material produzido pode ficar fixado na parede ou na geladeira, próximo ao local onde a família faz as refeições.

Dica: Você pode alertar a criança em relação aos riscos do consumo de alimentos ultraprocessados. Você pode conversar com as crianças maiores sobre os perigos das propagandas de alimentos ultraprocessados que fazem mal para a saúde e utilizam desenhos, brindes, personagens para chamar a atenção.

ATIVIDADE 04

Receitas de família

Por que devo conhecer as receitas de família?

A alimentação e as habilidades culinárias são muito importantes para a identidade cultural das famílias e das regiões. Compartilhar receitas e habilidades culinárias é uma forma de preservar a nossa história e também de manter práticas saudáveis.

Do que vou precisar?

Papel, caneta, celular para tirar fotos ou gravar vídeo (opcional).

Como fazer?

A criança deve entrevistar uma pessoa da família (por exemplo, os pais, avós, tios e tias) e anotar as respostas dela sobre qual a comida que ela comia na infância e como essa comida é preparada. Após fazer as anotações, planeje o preparo da receita com ajuda da criança. Permita que a criança participe do preparo da receita, inclusive complementando informações com a família, se necessário. Ao final, fotografe o prato pronto e crie um registro escrito e fotográfico da receita.

Dica: Escolha um nome para a receita, exemplo: Bolo da vó Maria, Guisado da tia Ana. Você também deve incentivar que a pessoa que relatou a receita participe da elaboração do prato, além de outras pessoas da família. Registre o momento e compartilhe a receita com a família toda.

ATIVIDADE 05

Adivinhe o alimento

Por que devo jogar o jogo de adivinhar os alimentos?

Para incentivar a criança a conhecer os nomes e as características dos alimentos. Conhecer alimentos novos é importante para variar a alimentação da criança.

Do que vou precisar?

Papel, caneta ou lápis, caixinha ou pote ou saquinho.

Como fazer?

Crianças e os outros participantes escrevem o nome dos alimentos que conhecem (5 alimentos cada um). Cortar tiras com os nomes dos alimentos. Dobrar as tiras e juntá-las em uma caixinha. Cada participante retira uma tira e dá dicas para os outros participantes adivinharem qual é o alimento. Exemplo: É um alimento doce,... suculento, ... pode ser um pouco ácido, ... tem a cor amarela por dentro, tem coroa, é o abacaxi.

Dica: Não descarte as tiras, guarde para jogar outras vezes e acrescente novos alimentos. Vá a feiras e outros locais que produzem e comercializam comida de verdade para a criança conhecer novos alimentos. Incentive a criança a experimentar novos alimentos para ter uma alimentação mais variada e colorida e também para aumentar seu repertório para o jogo.

ATIVIDADE EXTRA

Customização de copos e garrafinha de água

Por que eu devo fazer a customização de copo e garrafinha de água?

Para a criança identificar o objeto, decidir um local acessível para guardá-lo que possibilite lembrar-se de tomar água com frequência.

Do que vou precisar?

Copo ou garrafa de água, canetinha, tinta, caneta permanente, adesivos, enfeites disponíveis em casa.

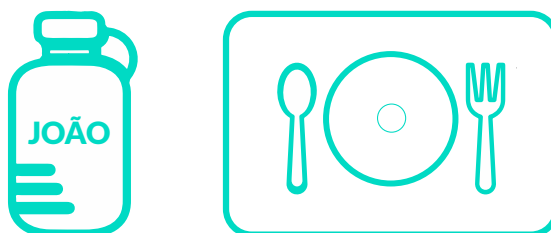
Com fazer?

Selecione um copo ou garrafa especial (utensílios com muitas dobras, canudos e difíceis de higienizar devem ser evitados);

A criança deverá customizar o utensílio conforme a preferência, utilizando os materiais disponíveis em casa. Em seguida, escolham em conjunto um local acessível para guardar.

Ao acordar e ao longo do dia, o adulto deve beber água e convidar a criança a beber a água em seu utensílio customizado. Inicialmente, não importa a quantidade de água que a criança vai consumir. Parabenize a criança pela ação e reforce positivamente o comportamento, encorajando a criança a tomar água novamente em breve ou sempre que lembrar.

Dica: Lembre-se que as crianças podem repetir os comportamentos que observam, então sempre que você for beber água convide a criança para beber também. Fique atento: bebidas adoçadas, como sucos, refrescos, refrigerantes, chás e café não substituem a água. Bebidas adoçadas estão fortemente relacionadas ao excesso de peso em crianças e adultos. Outra forma de fazer essa atividade seria produzir junto com a criança um “jogo americano” que identifica a posição do copo, prato e talher (veja o exemplo da imagem abaixo).



2.2 Seja mais ativo

ATIVIDADE 01

Vamos brincar de Curupira?

Por que devo brincar de Curupira?

Para movimentar o corpo, correr, suar, exercitar o equilíbrio e fazer novos amigos. Além de fazer bem para a saúde e combater a obesidade, brincar de curupira proporciona tempo de brincadeira ativa e preserva a cultura!

Do que vou precisar?

Uma venda para os olhos.

Como brincar?

Forme um círculo com capacidade máxima de 15 crianças. A brincadeira começa quando duas crianças vão para o meio do círculo, uma de olhos vendados, representando o curupira, e o outro inicia o jogo com a pergunta: “O que é que tu perdeu?”. O curupira, guardião da floresta, pode responder o que quiser (exemplo: perdi meu relógio, perdi meu sapato, perdi minha banana, use a criatividade!). Todas as crianças da roda fazem a mesma pergunta, uma de cada vez, quando chega o último participante, pergunta o que o curupira quer comer. O curupira responde e depois tira a venda e vê que não tem a comida que ele pediu, então corre atrás dos demais. Quem for pego passa a ser o curupira e responde às perguntas na próxima rodada.

Dica: Separe um tempo para saber mais sobre o folclore brasileiro, ensine as crianças a

ATIVIDADE 02

Elefante colorido

Por que devo brincar de Elefante Colorido?

Para desenvolver a concentração, coordenação motora, atenção, reconhecimento das cores e exercitar o corpo durante a corrida.

Do que vou precisar?

De uma bola.

Como brincar?

O jogo inicia quando os participantes se reúnem em uma roda (são necessários no mínimo 2 participantes), um participante fica no meio da roda com a bola. Então o participante que está no meio da roda joga a bola para cima e grita: “ELEFANTE COLORIDO!”. Então, os demais participantes gritam: “QUE COR?”. O participante que está no meio, então, escolhe uma cor de sua preferência e os demais precisam correr e tocar em objetos que sejam da cor escolhida antes que o participante que está com a bola acerte a bola em alguém.

Dica: Os responsáveis devem estar atentos durante a brincadeira e estimular a criatividade das crianças, escolha cores que podem ser encontradas distantes para que as crianças se movimentem mais durante a brincadeira.

ATIVIDADE 03

Pé com Pé, Mão com Mão

Por que devo brincar de Pé com Pé, Mão com Mão?

Para estimular a coordenação motora, equilíbrio, ritmo e movimentar o corpo.

Do que vou precisar?

Papel, caneta e fita adesiva.

Como brincar?

Chame a criança e diga que vocês vão desenhar e pintar os dois pés dela, peça para ela ficar em cima da folha enquanto você contorna. Depois as mãozinhas também devem ser desenhadas da mesma maneira. Desenhe dois pés e duas mãos em cada folha e divida ao meio. Distribua as folhas no chão, intercalando os desenhos e prenda com fita adesiva. Se preferir, você pode desenhar mais pares de mãos e pés. Agora é só brincar, pé com pé e mão com mão!

Dica: Para que a brincadeira fique ainda mais divertida os adultos podem participar também! Durante a brincadeira aproveite para cultivar boas lembranças com as crianças.

ATIVIDADE 04

Batata Quente com Desafios

Por que devo brincar de Batata Quente com Desafios?

Para desenvolver a coordenação motora, atenção, agilidade e exercitar o corpo.

Do que vou precisar?

Uma bola ou objeto que possa ser passado de mão em mão.

Como brincar?

Inicie fazendo uma roda. Uma pessoa fica de fora para controlar a música, coloque uma música bem alegre e divertida. A brincadeira começa passando a bola/objeto de mão em mão até a música parar. Então, a criança em quem parou a bola deve realizar os desafios. A cada bola parada, a pessoa deverá realizar um desafio. A seguir sugestões de desafios:

- 1 - Pule três vezes
- 2 - Faça "vivo ou morto" três vezes
- 3 - Você tem 30 segundos para encontrar um objeto na cor da camisa do seu colega
- 4 - Faça uma estrelinha no chão

- 4 – Faça uma estrelinha no chão
- 5 – Pule em um pé só
- 6 – Dance por 30 segundos uma música diferente
- 7 – Parabéns! Você tem o direito a escolher uma atividade para seu colega fazer
- 8 – Pule como um sapo
- 9 – Corra em círculos
- 10 – Beba um copo de água

Dica: Use a criatividade na hora dos desafios! Inclua atividades que possibilitem o movimento do corpo.

ATIVIDADE 05

Jogo Ação e Prática

Por que devo brincar do Jogo Ação e Prática?

Para desenvolver o raciocínio, concentração e praticar com a família uma atividade que permite que todos fiquem mais ativos.

Do que vou precisar?

Papel, caneta e um adesivo (fita de sua preferência).

Como brincar?

São necessários dois participantes para começar a brincadeira. Na sua vez de jogar, cada jogador escolhe uma ação (andar, correr, nadar, pular, dançar, bater palmas, pedalar, escalar, patinar, subir escadas, arremessar ou outras...) e a representa por 10 segundos para que os outros jogadores adivinhem. O jogador que acertar primeiro ganha 1 ponto. Caso ninguém acerte, o jogador que representou deve fazer um desafio indicado pelos outros participantes. Veja exemplos de desafios: 10 polichinelos, contar até 15 pulando num pé só, correr no lugar por 30 segundos, dançar uma música que os participantes vão cantar imitar um animal, imitar um personagem, imitar um artista, dublar uma música, tocar uma música com instrumentos improvisados, alcançar a ponta dos dedos dos pés com as mãos, fazer embaixadinhas com uma bola.

Dica: Aproveite para brincar com a família e use a criatividade na hora de escolher a ação. O momento de descanso também pode ser mais ativo! Planeje momentos de lazer com a família e os amigos que possibilitem que vocês fiquem mais ativos: caminhar no parque, fazer uma trilha, nadar, dançar, andar de bicicleta, lembrar e ensinar brincadeiras tradicionais da sua infância e brincar junto com as crianças.

ATIVIDADE EXTRA

Corrida com Obstáculos

Por que devo brincar de Corrida com Obstáculos?

Para movimentar o corpo, brincar ativamente e trabalhar a coordenação motora.

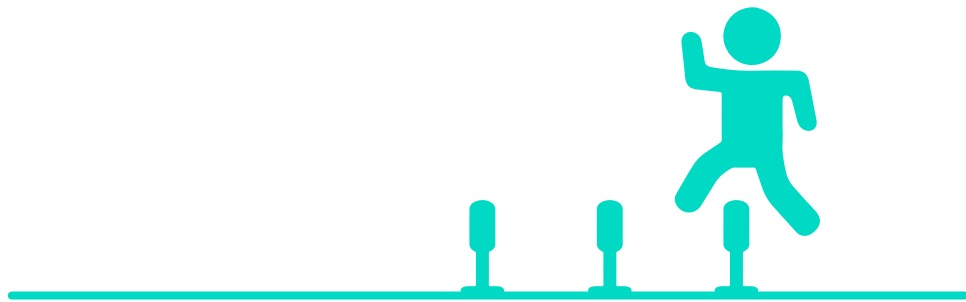
Do que vou precisar?

Balde, fita, corda ou o que tiver em casa.

Com fazer?

Para brincar não é preciso muito, você pode criar a sua própria corrida com obstáculos em casa com o que tem! Em um espaço aberto: sala, quintal, garagem, dependendo do tamanho do seu quintal, você pode adaptar o circuito para ser maior ou menor e alterar a intensidade da dificuldade dos obstáculos. Separe diferentes objetos como: baldes, cordas, pneus, cones, caixas de sapato, almofadas...use a criatividade! Organize os objetos de forma que complete um circuito. A brincadeira precisa de no mínimo 2 pessoas, sendo uma para monitorar o tempo e a outra para realizar o circuito, ganha quem conseguir correr em menos tempo.

Dica: Você pode usar a fita para indicar a direção em que a corrida começa. A brincadeira é ótima para ser realizada em família, pode render bastante risadas!



Referências Bibliográficas

BEBÊ PÔE A MESA - COMO FAZER UM JOGO AMERICANO. Realização de Flavia Calina. S.I.: Flavia Calina, 2016. (15 min.), vídeo eletrônico, son., color., Port. Série #HISTÓRIASDEMÃE. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XISZ8I6bgsU> . Acesso em: 16 fev. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/114/guia_alimentar_2anos_2021.pdf Acessado em: 15/fev 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **1, 2, 3 e já: o jogo que ensina as crianças a prevenir a obesidade**. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/campanhas/obesidadeinfantil/> Acessado em 15/fev 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **CONSULTA PÚBLICA: Guia de Atividade Física para População Brasileira**. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Guia_Atividade_Fisica_Consulta_Publica.pdf Acessado em 15/fev 2021.

Brasil. Ministério da Educação. Ministério da Saúde. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Educação à mesa: caderno de atividades pedagógicas, Caderno de capacitação**. Brasília: Ministério da Educação, 2004.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Manual Instrutivo Do Programa De Prevenção, Controle E Tratamento Da Obesidade Infantil: Crescer Saudável**. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/pse/instrutivo_crescer_saudavel_2019_2020.pdf Acessado em 15/fev 2021.

Brincar é coisa séria! Disponível em: <http://jogosebrincadeirasfmu.blogspot.com/p/brincadeiras-regionais-norte.html>. Acessado em 11/fev 2021.

Brincadeiras criativas por Nat e Joca. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Downloads/Brincadeiras%20criativas.pdf>. Acessado em 11/fev 2021.

Educação infantil: brincadeiras. Secretaria de Educação e Esportes. Governo de Pernambuco. Disponível em: http://www.educacao.pe.gov.br/pdf/Educa%C3%A7%C3%A3o%20Infantil_Brincadeiras_semana8.pdf. Acessado em 15/fev 2021.

SETÚBAL, J. L.; D'ÂNCORA, M. H. S. C. **Vamos pular corda?** Instituto de Pesquisa e Ensino em Saúde Infantil. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/vamos-pular-corda/#:~:text=Al%C3%A9m%20desses%20pontos%2C%20o%20pular,busca%20de%20superar%2Dse%20sempre>. Acessado em 11/fev 2021.

Weitzman, R. **Educação popular em segurança alimentar e nutricional: uma metodologia de formação com enfoque de gênero**. Belo Horizonte: Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas, 2008. 232 p.