



A CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL TEM INÍCIO NA INFÂNCIA



Quem Somos:

Nutricionistas responsáveis:
Dra. Flávia Fuzzi Barroso CRN 7030
Dra. Tamara E. Stulbach CRN 7199

Nosso dever é: A orientação alimentar adequada, aplicando o conhecimento científico, inclusive da nutrição funcional, de forma ética, independente dos níveis de necessidade, de fases de vida, de limites sócio – econômicos e culturais, visando, assim, um único objetivo: *a saúde e a vitalidade do ser humano.*

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Os alunos do Kinder 2 ao 5º ano continuam com a fase de conhecer os grupos de alimentos. Esse último mês, fizeram receita de biscoitinho amanteigado (se encontra na apostila), que representa o grupo dos carboidratos, alimentos fontes de energia. O próximo grupo é o das carnes e ovos, e o dos laticínios, que englobam o grupo das proteínas, construtoras de tecidos. Para que os alunos entendam melhor esses grupos, sempre são realizadas aulas culinárias, além de outras atividades como diferenciar alimentos reais.

Os alunos de 6º ao 9º fizeram um trabalho de rotulagem de alimentos, onde através de embalagens vazias, montaram cartazes destacando a informação nutricional, como valor energético da porção e total, carboidratos, proteínas e lipídios. Essas informações são de extrema importância para que saibamos o que estamos consumindo, principalmente quando temos alguma restrição dietética devido algum problema de saúde, como por exemplo diabetes, obesidade, taxa de colesterol elevada, etc..



Querendo entrar em contato conosco para esclarecimento de dúvidas, agende um horário na escola ou mande e-mail para:
primavitta@yahoo.com.br



Cardápio equilibrado

Você sabe o por quê do cardápio da escola se apresentar basicamente de arroz, feijão, carne branca ou vermelha e vegetais?

A Primavitta elabora o cardápio da escola segundo as "Leis da Nutrição": quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

Uma refeição completa, que fornece nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, deve ser composta por alimentos que forneçam carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais. Por isso, o arroz e o feijão são a base desse cardápio, já que fornecem carboidratos e proteínas, além de vitaminas e minerais, excelentes fontes de energia. Além disso, os aminoácidos fornecidos pelo feijão se completam quando acompanhados dos aminoácidos do arroz, formando uma composição não encontrada em uma única refeição em outros alimentos.



Saiba mais sobre as funções dos nutrientes.

Proteínas: construtoras. Responsáveis pela formação e reparação de tecidos do corpo. Encontrada em carnes de animais (proteínas de origem animal) e em leguminosas como o feijão, a lentilha, a ervilha, a soja e o grão-de-bico (proteínas de origem vegetal).

Carboidratos: energéticos. Fornecem energia de forma rápida para que o músculo tenha força para os movimentos, para que o cérebro desempenhe suas funções. São fontes de carboidratos os cereais, como o trigo, portanto os pães, bolachas, massas em geral, o arroz, o centeio a aveia, a batata, a mandioca, etc.

Vitaminas, minerais e fibras: regulação. As vitaminas e os minerais são essenciais para a prevenção de doenças, regulação dos líquidos corporais, contração e relaxamento muscular, formação de enzimas digestivas, dentre outras funções, onde outros nutrientes dependem das vitaminas e minerais. As frutas e os vegetais são suas principais fontes. Já as fibras têm o importante papel de controlar a absorção de gorduras e açúcares no organismo, além de promoverem o bom funcionamento intestinal, e suas fontes são frutas, vegetais, leguminosas e cereais integrais.

Gorduras: absorção das vitaminas A, D, E e K, manutenção da temperatura do corpo, faz parte da membrana de células, dentre outras funções. As gorduras são encontradas em carnes, as quais devemos consumir com moderação devido à presença do colesterol, e em sementes como milho, soja, canola, girassol, linhaça, etc.

Todos os nutrientes são importantes para o bom funcionamento do organismo, contanto que haja o equilíbrio!

Modelo de alimentação saudável em escola francesa é tema de Globo Repórter.

Luta contra obesidade começa nas escolas francesas

Nas escolas de Paris, não existe cantina, nem vendinha. As crianças também não podem levar biscoito, doces e guloseimas. A criança come o que a escola oferece. É o jeito francês de lutar contra a epidemia de obesidade que avança pelo mundo e que fez dobrar o número de crianças acima do peso nos últimos dez anos. Esse é um fator de risco comprovado para desenvolver, na vida adulta, diabetes e doenças cardíacas. Pascal Mereguetti, o diretor da escola, admite que é um desafio diário fazer as crianças comerem as verduras e legumes. Ele diz que, às vezes, é mais fácil para os pais darem doces e alimentos gordurosos

para os filhos, e aí cabe à escola reeducar a garotada. A nutricionista aproveita o almoço para pesquisar a receptividade dos alimentos. A escola está colocando aos poucos na merenda frutas, verduras e legumes orgânicos. Para o governo, um investimento no futuro. Afinal, todo o serviço de saúde na França é público e gratuito. Se a geração dos pais deles é a mais vulnerável às doenças por causa da mudança de alimentação, esta cresce recuperando os benefícios perdidos.

Matéria exibida no Globo Repórter de 29/05/2009

Nota:

A Primavitta agradece às mães que compareceram no Workshop de Nutrição, Estética e Atividade Física que foi oferecido em comemoração ao dia das mães.

No próximo boletim, traremos mais informações sobre estética.



Até a próxima!