

## 2. OBJETIVOS DO CAPÍTULO

- Estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis, incentivando a maior ingestão de alimentos naturais.
- Incentivar a alimentação saudável e balanceada, por meio da composição de pratos com alimentos diversificados e coloridos.
- Destacar a importância da escovação dos dentes, no mínimo, três vezes ao dia, principalmente após as refeições, como forma de prevenir o mau hálito.
- Orientar a escovação adequada de todos os dentes e da língua.

## 3. APOIO AO TRABALHO

### 3.1. Alimentação saudável

O tema da alimentação saudável é de extrema importância para o estudo dos nossos mini agentes de saúde. Fazê-los compreender a necessidade de se alimentar de maneira balanceada e saudável fará com que cresçam conscientes do papel das refeições na manutenção de suas saúdes.

Um prato colorido com arroz, feijão, verduras, uma porção de carne magra (de vaca, porco, peixe, frango) ou ovo, pode ser considerada uma ótima opção alimentar para quem está nessa fase do desenvolvimento.

O consumo de alimentos naturais, de forma equilibrada, é um hábito saudável que deve ser praticado durante toda a vida.

A seguir, relacionamos algumas informações pertinentes a respeito da alimentação saudável e balanceada:

- Temos que evitar ao máximo os períodos de jejum muito prolongados. Fazer pequenos lanches entre as grandes refeições é fundamental, pois desse modo, nosso corpo não irá poupar energia e chegaremos à próxima refeição sem a vontade de ingerir muitos alimentos calóricos.
- Sempre que possível, devemos nos alimentar de forma saudável, natural e balanceada, evitando frituras, alimentos ricos em açúcar e gordura, alimentos com muito carboidrato branco (como farinhas não integrais), alimentos industrializados e que contenham muito sal.
- Ao nos alimentarmos fora de nossas casas, devemos procurar locais que ofereçam refeições balanceadas e diversificadas. Uma pergunta que sempre devemos nos fazer é: “Esse local em que comerei, me possibilita montar uma refeição colorida e saudável?” Se a resposta for positiva, vá em frente!
- Desde cedo, as crianças precisam aprender a comer de tudo um pouco. Legumes, verduras, diferentes tipos de carnes, frutas, grãos (que não apenas o arroz e o feijão) são alguns dos exemplos de uma alimentação diversificada. Quanto maior for a variedade alimentar das crianças, mais saudável serão suas refeições.
- É importante estimular a ingestão de frutas, legumes, verduras, leguminosas (como feijão, soja, lentilha). Todos esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e sais minerais e são muito importantes para o funcionamento de vários órgãos do corpo, evitando doenças.

- Sempre que possível, devemos comer alimentos antioxidantes. As substâncias antioxidantes bloqueiam a ação dos radicais livres no organismo, prevenindo a oxidação das células. Esses elementos são capazes de prevenir o aparecimento de tumores, o envelhecimento precoce e outras doenças. Alimentos com cores fortes, como tomate, goiaba, romã, cenoura, abóbora, manga, açaí, berinjela, uva, folhas verdes, legumes e brócolis, são ricos em antioxidantes.

### 3.2. Saúde bucal

Após as refeições (pelo menos as três mais importantes: café da manhã, almoço e jantar), é importante escovar os dentes, de preferência com uma escova macia, de cabeça pequena, para alcançar todas as regiões da boca. Alerta os alunos sobre a importância de escovarem os dentes após consumirem doces (e outros açúcares).

Oriente-os a iniciar a escovação pelos dentes superiores, “dividindo” a boca em pequenas áreas de escovação. Primeiramente, de cima para baixo em diferentes grupos de dentes. Depois, repetir o mesmo com os dentes inferiores. Com movimentos circulares, deve-se massagear a face interna dos dentes (a face em contato com a bochecha), a área de mastigação e, por fim, a língua. A escovação é tanto mais efetiva quanto menos rápida ela for.

Uma escova de dentes dura em média três meses, devendo ser substituída por uma nova.

Na língua, há as papilas gustativas, que são pequenas saliências, responsáveis pelo reconhecimento do sabor dos alimentos.

Muitas bactérias se alojam nas papilas, causando mau hálito. A escovação da língua deve ser feita no sentido do fundo para frente.

A seguir, relacionamos algumas informações pertinentes a respeito da saúde bucal:

- O câncer bucal pode ser causado por vários fatores, entre eles o cigarro, o álcool e a má higienização bucal. Em sua fase inicial ele se apresenta como pequenas feridas ou manchas vermelhas e não causa dor, podendo passar tranquilamente despercebido pela vítima. E para piorar a situação, uma má higienização bucal ajuda a camuflar ainda mais os sintomas e as lesões características dessa doença. Daí vem a importância de se fazer uma boa higienização bucal diariamente.
- Feridas na boca que não cicatrizam até 15 a 20 dias são um sinal de alerta. Nesses casos, um dentista deverá ser consultado o quanto antes.
- A manutenção da saúde bucal diariamente é uma ótima forma de prevenir problemas futuros. Nesse sentido, vale lembrar que a prevenção é a maneira mais econômica e menos dolorosa de se cuidar da saúde bucal, evitando o tratamento de problemas que poderiam gerar dor e incômodos.
- A visita regular a um dentista é muito importante. Esse profissional da saúde deve ser visitado pelo menos uma vez a cada ano. Ele vai ensinar a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

- Se possível, acesso o site do programa Brasil Sorridente: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_brasil\\_sorridente.php](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_brasil_sorridente.php)> (acesso em maio 2016). Nesse endereço, você encontrará diversos conteúdos que poderão auxiliar na preparação de sua aula e na condução dos estudos dos alunos.

### 3.3. Atividade complementar

Professor(a), oriente os alunos que “se alimentar bem” é se alimentar de “forma equilibrada”, consumindo alimentos naturais, sempre que possível. Estimule-os a experimentar novos sabores, ressaltando a cor, o cheiro, o sabor e a textura de cada alimento.

Prepare uma salada de frutas com as crianças. Ajude-as no manuseio das frutas sem que se machuquem ou usem faca de corte. Elas podem colaborar descascando bananas e mexericas, retirando os caroços das frutas com uma pequena colher, ou até mesmo usando uma faca sem corte para as frutas mais macias, como melancia, mamão e banana, por exemplo.

Deixe-os experimentar cada uma em separado. Esprema algumas laranjas mais doces para que as frutas não escureçam (como a banana, maçã ou pera) e adicione algumas gotinhas de baunilha.

Misture bem e sirva gelada! Bom apetite!

Nesse dia, é importante que os alunos aprendam também a importância de escovarem os dentes após as refeições. Solicite com antecedência que tragam a escova de dentes e a pasta dental.