

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE ARTES CIÊNCIAS E HUMANIDADES
DISCIPLINA: ESTUDOS DIVERSIFICADOS II
DOCENTE: SANDRA MARIA LIMA RIBEIRO
ALUNO: KAREN DE SOUZA JARDIM N° USP:11318912

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

DIA 1
<p><i>Café da manhã:</i></p> <p><i>Tapioca com cream manteiga e 1 xicara de leite com café.</i></p> <p><i>Almoço:</i></p> <p><i>Não almocei</i></p> <p><i>Lanche da tarde:</i></p> <p><i>1 pão de Queijo</i></p> <p><i>Jantar:</i></p> <p><i>2 pedaços de pizza e um copo de refrigerante.</i></p> <p>CONCORDÂNCIA COM O GUIA:</p> <p>1.Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; No café da manhã eu deveria acrescentar uma fruta. Além disso, no jantar eu deveria ter comido algum legume ou verdura.</p> <p>3. Limitar o consumo de alimentos processados; Eu substituiria o pão de queijo por uma fruta.</p> <p>4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; Ao invés da pizza e do refrigerante eu deveria ter feito uma alimentação com comida de verdade e tomado um suco natural de laranja ou qualquer outro.</p> <p>5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e sempre que possível com companhia; Eu deveria ter almoçado pois o almoço faz parte das três refeições mais importantes de acordo com o guia.</p>
DIA 2
<p><i>Café da manhã:</i></p> <p><i>Pão com Manteiga e 1 xicara de leite com café</i></p> <p><i>Almoço:</i></p>

Uma porção de Arroz, farofa de milho, carne cozida com mandioca e salada de alface com tomate e dois copos de limonada natural.

Lanche da tarde:

1 mamão papaia

Jantar:

Não Jantei.

Lanche Noturno:

Vitamina de Banana e 2 Pães Francês.

CONCORDÂNCIA COM O GUIA:

1.Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;

No café da manhã eu deveria ter acrescentado uma fruta.

5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e sempre que possível com companhia;

Eu não deveria ter pulado o jantar já que faz parte de uma das refeições mais importantes do dia.

3. Limitar o uso de alimentos processados;

Eu deveria ter eliminado o pão francês porque a vitamina de banana já era o suficiente ou ter comido apenas 1.

DIA 3

Café da manhã:

Tapioca com manteiga e leite com achocolatado.

Almoço:

Não almocei.

Lanche da tarde:

1 mamão papaia e mais tarde uma fatia de bolo de aniversário.

Jantar:

Yakissoba de Frango e Caldo de Cana.

Lanche Noturno:

1 maçã.

CONCORDÂNCIA COM O GUIA:

1.Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;

Durante o café da manhã eu deveria ter comido alguma fruta.

2. Utilizar Óleos, Gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;

Eu deveria substituir o achocolatado por café já que o achocolatado possui muito açúcar e no café eu conseguiria dosar a quantidade. Além disso, eu deveria ter substituído o caldo de cano por um suco natural já que ele tem alto teor de açúcar.

3. Limitar o consumo de alimentos processados;

Eu não precisava ter comido a fatia de bolo já que fazia pouco tempo que eu havia comido o mamão e já estava satisfeita.

5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e sempre que possível com companhia;

Eu não deveria ter pulado o almoço já que de acordo com o guia é uma das refeições mais importantes.

Minhas observações gerais:

Durante os três dias em que anotei acho que o pior foi o primeiro dia pois pulei refeição e no jantar comi bobagem. Mas o mais importante foi notar que no meu café da manhã sempre falta o alimento in natura que seria uma fruta (**1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação**). Além disso, devido a correria do dia a dia eu sempre entre em discordância com o guia pois pulo alguma refeição apesar de tentar na maioria das refeições comer em companhia e em ambientes apropriados (**5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e sempre que possível com companhia**).

Quanto ao item 6 do guia que não foi citado ainda no meu relatório (**Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados**) aqui em casa tentamos ao máximo fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos como hortifrutis onde sabemos a procedência do alimentos e também temos plantados alguns temperos culinários em uma pequena horta em casa.

Adoro preparar novas receitas e sempre que possível exército minhas habilidades culinárias e as partilho também assim como recomenda o item 7 do guia alimentar. Sou também bastante criticado quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação assim como indica o guia no item 10 e dou preferência quando fora de casa a locais com refeições preparadas na hora assim como no item 9.

O meu ponto fraco está no item 8 (**Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece**) pois no dia a dia não planejo em nada o cardápio da semana sempre decido na hora o que irei comer e isso precisa ser mudado pois as vezes como por impulso assim como comi dois pães francês com a vitamina de banana no dia 2 ao invés de um só que já era o suficiente.