

## SUGESTÃO DE ATENDIMENTOS EM GRUPO ENDI E COI

### DINÂMICA 1

#### **Tema: Hábitos Saudáveis**

**Objetivo:** orientar sobre hábitos de vida saudáveis e seu impacto na saúde.

Conteúdo: comer em frente à TV ou outro aparelho eletrônico; impacto positivo de alimentar-se à mesa em família; mastigar adequadamente os alimentos; importância do apoio familiar no tratamento dietoterápico; planejamento alimentar em casa; impacto da atividade física.

#### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

##### 1) Hábitos inadequados no momento da refeição

Com auxílio de um vídeo (**VÍDEO 1**) discutir como eletrônicos distraem o paciente e o mesmo não tem noção da quantidade de alimentos ingeridos, além de não prestar atenção ao prato e não observar o que está ingerindo; como mastigar aumenta a saciedade e auxilia na digestão dos alimentos e como as refeições à mesa permitem que as crianças tenham exemplos de outros familiares – gancho para o próximo tópico.

Link do vídeo (5 min): <https://www.youtube.com/watch?v=9nZvoXWeDo4>

Tópicos do vídeo a serem retomados na discussão:

- Comer devagar e prestar atenção nas características dos alimentos, apreciando a refeição;
- Tamanho da embalagem: utilize pratos, talheres e copos menores, quando for sair não pegue a porção maior por 50 centavos a mais;
- Parar de comer quando se sentir satisfeito: ou seja, não force a criança a comer as duas últimas colheradas que ficaram no prato.;
- Deixe na mesa somente o que for para ser consumido a vontade (saladas); os demais alimentos não devem ficar a disposição para repetir;
- alimentar-se sem distrações de eletrônicos, criando uma rotina com horários.

##### 2) Apoio familiar

Orientar os familiares sobre a importância do apoio familiar:

Inicialmente comentar sobre como a mídia influencia as crianças no consumo de alimentos não saudáveis. Mostrar trecho do vídeo “Resumo do documentário muito além do peso” de 5min e 24 seg a 6min 8seg (**VÍDEO 2**) e promover breve discussão, concluindo que tais alimentos não devem estar disponíveis em casa, levando os pais a refletirem sobre como seria difícil para uma criança resistir à um alimento de sua preferência, quando o mesmo está ao alcance.

Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=d3fBRbfww5o>

### DINÂMICA 2

#### **Tema: Gordura e açúcar**

**Objetivo:** esclarecer sobre a quantidade de gordura e açúcar presente nos alimentos e os riscos do consumo em excesso.

#### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

### 1) Óleo e açúcar

Com o auxílio de **material de educação nutricional** que mostra quantidade de óleo e açúcar em determinadas porções de alimentos, mostrar o quanto de energia pode vir do consumo de tais porções fazendo um paralelo com as necessidades energéticas.

Em seguida, com auxílio do material "**Instrumento imagético**" mostrar o quanto de gordura pode ser produzido com determinadas quantidades de alimentos e como pequenas porções de alimentos de alta densidade calórica podem equivaler à quantidade maior de alimentos mais saudáveis.

Ao falar sobre gorduras, explicar que existem diferentes tipos de gorduras nos alimentos e citar suas fontes (**Dinâmica – gordurinhas**). Para ilustrar a ação das gorduras saturadas, passar vídeo que mostra entupimento das artérias (**VÍDEO 4**).

Link do vídeo (47seg): <https://www.youtube.com/watch?v=ES0QPFIIPaQ>

## DINÂMICA 3

### **Tema: Frutas e Hortaliças**

**Objetivo:** Esclarecer a respeito da importância do consumo de frutas e hortaliças, seus nutrientes, quantidade, variedade, além da importância do fracionamento das refeições e seu impacto na manutenção ou perda de peso.

### **Desenvolvimento:**

1) Explicar de forma ilustrativa o efeito das fibras no organismo, tanto levando à absorção da glicose de forma mais lenta, quanto na redução da absorção do colesterol e no aumento da saciedade (**IMAGEM 1, 2 e 3**). Comentar que os mesmos alimentos fontes de fibras também são fontes de outros micronutrientes, e falar da importância destes alimentos para o bom crescimento e desenvolvimento e manutenção da saúde. Mostrar que a variedade é importante para garantir a ingestão de todos os micronutrientes.

## DINÂMICA 4

### **Tema: Rótulos de alimentos**

**Objetivo:** ensinar pacientes e familiares a entender as informações presentes nos rótulos, interpretando tais informações e realizando escolhas mais saudáveis.

**Conteúdo:** Conceito de diet, light, zero, integral, orgânico, rico, fonte; lista de ingredientes (o que observar); escolhas saudáveis (em relação à quantidade de sódio, gordura, açúcar informadas nos rótulos).

### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

Associação: para avaliar o conhecimento prévio do grupo sobre os conceitos de diet, light, zero, orgânico, integral, será realizado um breve jogo de perguntas e respostas, no qual, ao final, tais

conceitos serão esclarecidos.

## DINÂMICA 5

### **Tema: Hábitos Saudáveis**

**Objetivo:** orientar sobre hábitos de vida saudáveis e seu impacto na saúde.

**Conteúdo:** planejamento alimentar em casa; impacto da atividade física.

### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

3) Planejamento alimentar:

Após vídeo (**VÍDEO 3**), realizar discussão sobre o processo de planejamento alimentar, envolvendo a parte de planejamento do cardápio da semana, lista de compras, variedade, etc.

Link do vídeo (7min 50seg): [https://www.youtube.com/watch?v=KveraIMCv\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=KveraIMCv_g)

4) Impacto positivo da atividade física: realizar discussão expondo os impactos positivos da atividade física na saúde.

## DINÂMICA 6

### **Tema: Sódio**

**Objetivo:** esclarecer sobre a quantidade de sódio presente nos alimentos e os riscos do consumo em excesso.

### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

1) Mostrar quantidade de sódio em determinadas porções de alimentos (**material de educação nutricional e VÍDEO 5**), comparando o máximo de sódio que poderia ser consumido por uma criança.

Link do vídeo (2 min 15seg): <https://www.youtube.com/watch?v=dKOTZjwqU20>

2) Mostrar breve vídeo que mostra o risco do consumo em excesso de sódio (**VÍDEO 6**)– vídeo sobre experiência com 2 batatas, evidenciando a passagem de água para o centro das mesmas, na presença de sal, para fazer um paralelo sobre o aumento da pressão arterial no consumo em excesso de sódio.

Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=g3WVpny0skw>

## DINÂMICA 7

### **Tema: Frutas e Hortaliças**

**Objetivo:** Esclarecer a respeito da importância do consumo de frutas e hortaliças, seus nutrientes, quantidade, variedade, além da importância do fracionamento das refeições e seu impacto na

manutenção ou perda de peso.

### **Desenvolvimento:**

Usando um tabuleiro de EVA em tamanho real, usaremos a criança como o PINO do tabuleiro. A criança joga o dado e anda o número de casas correspondente. A casa que ele cair terá uma pergunta sobre frutas e hortaliças. Vence a criança que chegar primeiro no final do tabuleiro.

## **DINÂMICA 8**

### **Tema: Rótulos de alimentos**

**Objetivo:** ensinar pacientes e familiares a entender as informações presentes nos rótulos, interpretando tais informações e realizando escolhas mais saudáveis.

**Conteúdo:** Conceito de diet, light, zero, integral, orgânico, rico, fonte; lista de ingredientes (o que observar); escolhas saudáveis (em relação à quantidade de sódio, gordura, açúcar informadas nos rótulos).

### **Desenvolvimento:**

*A ser realizado na sala 209, pelo nutricionista contratado.*

2) Passar um vídeo explicativo sobre rótulos (**VÍDEO 7**) e após, com auxílio de alguns rótulos de alimentos (distribuídos aos pacientes), questionar o que eles acham sobre o alimento recebido em relação à quantidade de açúcar, gordura, sódio, ensinando-os a observar a lista de ingredientes e tabela de informação nutricional.

Link do vídeo (4min 40seg): <https://www.youtube.com/watch?v=pZzcLteq9bQ>

Após discussão, finalizar com vídeo que mostra a composição de bebidas industrializadas (**VÍDEO 8**).

Link do vídeo (4 min 50seg): <https://www.youtube.com/watch?v=OM1bTtwH12w>