



Projeto de Extensão Saúde nas Mídias – UFPR

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Luciana Schleder Gonçalves

Anna Carolina de Souza

Giovana Ferreira Guardezi

Josi Fernandes Dourado

Marcella de Azevedo Pereira de Borba

Silvia Cristina Dias



**PARANÁ
FAZ CIÊNCIA**





EXPEDIENTE

Universidade Federal do Paraná – UFPR

Setor de Ciências da Saúde

Departamento de Enfermagem

Programa Interinstitucional de Ciência Cidadã na Escola – PICCE

Projeto de extensão Saúde nas Mídias

Av. Prefeito Lothário Meissner, 632 | CEP 80210-170 | Jardim Botânico | Curitiba | PR | Brasil

E-mail: lsgk@ufpr.br

Instagram: [@saude_nas_midias](https://www.instagram.com/saude_nas_midias)

Facebook: <https://www.facebook.com/saudenasmidias/>

Website: <https://saude.ufpr.br/enfermagem/saude-nas-midias-pagina-inicial/>

Coordenação:

Prof.^a Dr.^a Luciana Schleder Gonçalves

Autores:

Luciana Schleder Gonçalves

Anna Carolina de Souza

Giovana Ferreira Guardezi

Josi Fernandes Dourado

Marcella de Azevedo

Silvia Cristina Dias

Plataforma de design gráfico:

Canva® (*online*)

FICHA CATALOGRÁFICA

A411 Alimentação sustentável [recurso eletrônico] / Luciana Schleder Gonçalves ... *[et al.]*.
– [Curitiba]: Universidade Federal do Paraná, 2024.
1 recurso online : PDF

Este material faz parte de uma ação do Projeto de Extensão “Saúde nas Mídias”,
vinculado ao Departamento de Enfermagem da UFPR e ao Programa
Interinstitucional de Ciência Cidadã na Escola (PICCE) do NAPI Paraná Faz Ciência
da Fundação Araucária.

e-ISBN 978-65-5458-319-0

1. Sistema Alimentar Sustentável. 2. Saúde. 3. Alimentos. 4. Meio ambiente.
I. Gonçalves, Luciana Schleder. II. Universidade Federal do Paraná. III. Título.

CDD 363.192

Maria da Conceição Kury da Silva CRB 9/1275



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons –
Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0
internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde
que citada a fonte.



Apresentação

Este e-book foi desenvolvido com o objetivo de proporcionar a estudantes, professores e à comunidade informações práticas e científicas sobre a importância de uma alimentação saudável e desenvolvimento sustentável.

O conteúdo apresentado resulta de uma abordagem integrada entre o conhecimento acadêmico e as práticas cotidianas, com o propósito de estimular o protagonismo juvenil e fomentar a consciência crítica sobre os alimentos que consumimos e como isso afeta a saúde.

Além disso, o e-book inclui passatempos que abordam de forma descontraída alguns conceitos importantes sobre alimentação saudável e desenvolvimento sustentável. .

O material foi idealizado e organizado pela professora Doutora Luciana Schleder Gonçalves e por sua equipe: Anna Carolina de Souza; Giovana Ferreira Guardenzi; Silvia Cristina Dias; Josi Fernandes Dourado; Marcella de Azevedo Pereira de Borba. Este material faz parte de uma ação do Projeto de Extensão “Saúde nas Mídias”, vinculado ao Departamento de Enfermagem da UFPR e ao Programa Interinstitucional de Ciência Cidadã na Escola (PICCE) do NAPI Paraná Faz Ciência da Fundação Araucária.

Esperamos que este e-book contribua para a disseminação do conhecimento científico e para o fortalecimento da Ciência Cidadã, abordando a alimentação saudável e desenvolvimento sustentável por meio de atividades educacionais criativas.

Caça-palavras

Qual é o segredo dos alimentos saudáveis?

Comer de forma **SAUDÁVEL** é como dar ao seu corpo o combustível certo para brincar, crescer e aprender. Imagine que seu corpo é como um super-herói e os **ALIMENTOS** saudáveis são seus superpoderes. **FRUTAS** e **LEGUMES** são coloridos e cheios de **VITAMINAS**, como cenoura, tomates, pimentão, morango, abóbora e milho. Eles ajudam a manter sua visão saudável e são excelentes fontes de vitaminas A e C. **PROTEÍNAS**, como peixe e frango, dão força aos músculos para correr mais rápido e pular mais alto. **GRÃOS INTEGRAIS**, como arroz e **AVEIA**, dão energia para o dia todo. E não esqueça da **ÁGUA**, ela é essencial para manter você hidratado e pronto para a aventura.

Lembre-se, doces e salgadinhos são como vilões; podem ser gostosos, mas não dão ao seu corpo o que ele realmente precisa. Uma alimentação variada é a chave para um **CRESCIMENTO** saudável e uma vida cheia de energia. Então, escolha os superpoderes certos e torne-se em super-herói da saúde!

As palavras deste caça palavras estão em destaque no texto acima e escondidas na horizontal e vertical.

A	L	Z	J	M	O	R	Ó	Ã	S	F	R	U	P	S	E
P	S	A	U	D	Á	V	E	L	A	L	R	T	R	A	A
A	R	V	A	C	R	E	C	I	M	E	N	T	O	E	L
P	M	E	Y	R	R	P	E	C	I	G	S	V	T	Í	I
I	N	I	U	R	Q	V	S	Á	G	U	A	E	E	F	M
G	V	A	Ã	O	E	Y	Á	V	E	M	G	H	Í	O	E
F	R	U	E	C	I	S	F	R	U	E	I	J	N	C	N
O	U	V	I	T	A	M	I	N	A	S	W	Q	A	R	T
G	R	Ã	O	S	I	N	T	E	G	R	A	I	S	Z	O
C	O	Z	R	T	E	V	Ç	Ã	O	F	R	U	T	A	S

Caça-palavras

Alimentação saudável e sustentável!

Escolher uma alimentação saudável é uma forma de cuidar tanto do seu corpo quanto do **MEIO AMBIENTE**. Nesta atividade, você encontrará palavras relacionadas a práticas alimentares que beneficiam a saúde e o planeta.

Optar por uma alimentação saudável não só beneficia o seu corpo, mas também ajuda a **PROTEGER** o meio ambiente. Nesta atividade, você irá procurar termos importantes relacionados a práticas alimentares que promovem tanto a saúde pessoal quanto a ambiental. Busque palavras como **SAZONAL**, que se referem a alimentos que são colhidos na época certa para garantir frescor e menor impacto ambiental; produtos **ORGÂNICOS**, que ajudam a **PRESERVAR** os recursos naturais e **REDUZIR** o impacto da agricultura convencional; e **COMPOSTAGEM**, uma técnica que reduz o desperdício de alimentos e contribui para a **SUSTENTABILIDADE**. Ao escolher essas práticas e escolhas alimentares, você está fazendo a diferença para sua saúde e para um planeta mais sustentável.

As palavras deste caça palavras estão em destaque no texto acima e escondidas na horizontal e vertical.

A	L	Z	S	M	O	R	P	Ã	S	F	R	U	Á	S	E
P	S	U	A	T	Á	V	R	E	D	U	Z	I	R	A	P
A	U	V	Z	C	A	Á	E	I	N	E	F	T	O	E	R
P	S	C	O	M	P	O	S	T	A	G	E	M	C	Í	O
I	T	I	N	R	Q	V	E	Á	R	C	A	E	E	F	T
G	E	A	A	O	E	O	R	G	Â	N	I	C	O	S	E
F	N	U	L	C	I	S	V	R	U	V	I	J	H	C	G
S	U	S	T	E	N	T	A	B	I	L	I	D	A	D	E
E	P	R	O	S	A	N	R	E	G	U	A	I	S	Z	R
C	O	Z	R	M	E	I	O	A	M	B	I	E	N	T	E

Jogo dos 7 erros

Hidratação em ação!

Em dias quentes, a hidratação é fundamental para manter a energia e a saúde. Beba bastante água e consuma frutas *in natura*, como melancia e laranja, que ajudam a manter seu corpo hidratado. Ao escolher frutas frescas e locais, você apoia a redução de emissões de carbono associadas ao transporte de alimentos.

Agora, para um desafio refrescante, imagine um jogo de vôlei na praia com frutas como jogadores! A Maçã Verde e o Abacaxi estão de um lado da rede, enquanto a Maçã Vermelha e a Laranja estão do outro, com a Banana como juíza. Encontre os 7 erros entre as imagens e lembre-se de se hidratar com alimentos que fazem bem à saúde e ao meio ambiente. Divirta-se!



Encontre e circule

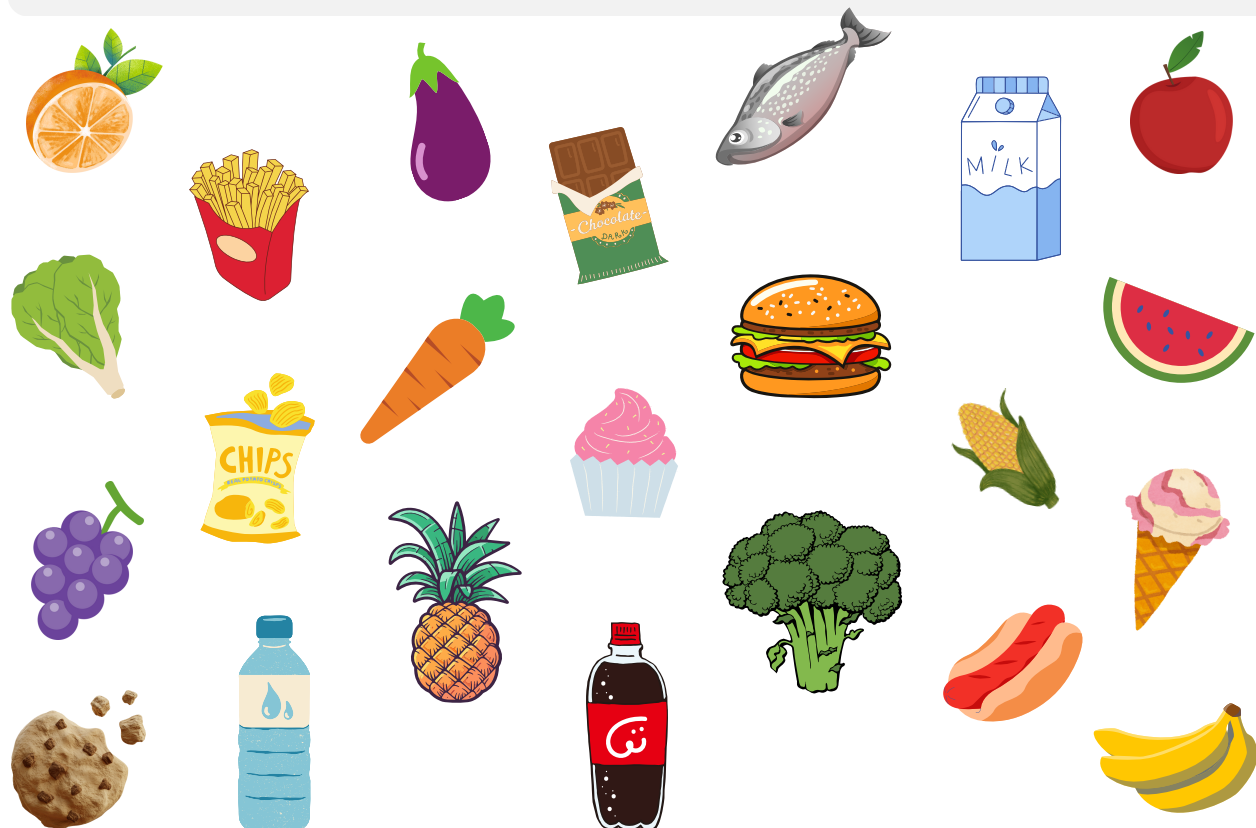
Alimentação saudável e sustentável

A escolha dos alimentos que você consome faz toda a diferença para a sua saúde e para o meio ambiente. Vamos conhecer alguns grupos de alimentos que são essenciais para manter seu corpo saudável, enquanto promovem práticas sustentáveis:

- **Frutas:** Maçãs, bananas e laranjas são ricas em vitaminas e fibras, ajudando a fortalecer o sistema imunológico. Optar por frutas locais e sazonais também reduz a pegada de carbono.
- **Verduras:** Alface, espinafre e couve são importantes para a saúde intestinal. Escolher vegetais orgânicos e cultivados localmente ajuda a preservar os recursos naturais.
- **Laticínios:** Bebidas como o leite são ricas em cálcio, essencial para o crescimento saudável dos ossos. Inclua leite, iogurte e queijo em sua dieta, preferindo produtos com certificações sustentáveis.
- **Peixes:** São ricos em ômega-3, ótimos para o desenvolvimento do cérebro e a memória. Escolha peixes de fontes sustentáveis para minimizar o impacto ambiental da pesca.
- **Água:** A bebida fundamental que mantém o corpo hidratado. Adotar práticas que economizem água também contribui para a preservação dos recursos naturais.

Inclua esses alimentos em sua rotina para garantir mais saúde, qualidade de vida e um impacto positivo no meio ambiente!

Encontre e circule os alimentos saudáveis.



Ligue os pontos

Descubra a Fruta!

Nesta atividade, você deve ligar os pontos para revelar uma fruta. Ao conectar todos os pontos corretamente, você forma a imagem de um dos alimentos populares e nutritivos. Além de ser uma fruta deliciosa e fácil de carregar como lanche, ela é uma excelente fonte de fibra, que ajuda na digestão e proporciona uma sensação de saciedade. Rica em vitamina C, ela fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde da pele.

Ao escolher e consumir essa fruta, você também pode contribuir para a sustentabilidade! Optar por produtos locais e minimizar o desperdício ao aproveitar cada parte da fruta são pequenas ações que fazem uma grande diferença. Divirta-se completando a imagem e lembre-se de que suas escolhas alimentares podem contribuir para um planeta mais sustentável!

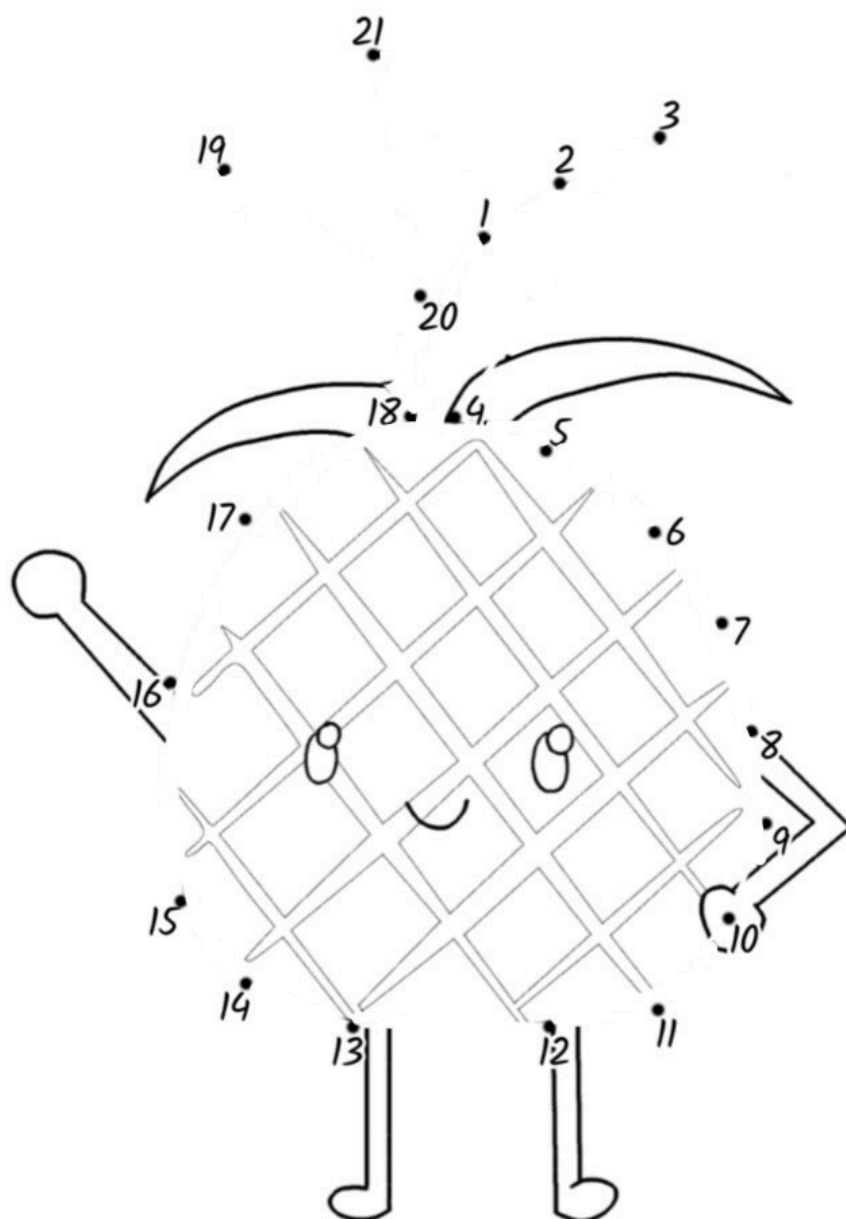


Ligue os pontos

Descubra o nosso mascote!

Sua missão é conectar os pontos numerados para revelar o nosso **mascote**, o **Abacaxico**, uma deliciosa fruta tropical. À medida que você traça cada linha, a imagem de um abacaxi suculento vai surgindo. Além de refrescante e saboroso, é rico em vitaminas e minerais que contribuem para uma vida saudável.

Além dos benefícios para a saúde, ao embalar as frutas em embalagens recicláveis, você também contribui para a proteção do meio ambiente. Divirta-se completando a imagem e lembre-se: cada pequena ação conta para um futuro mais sustentável!

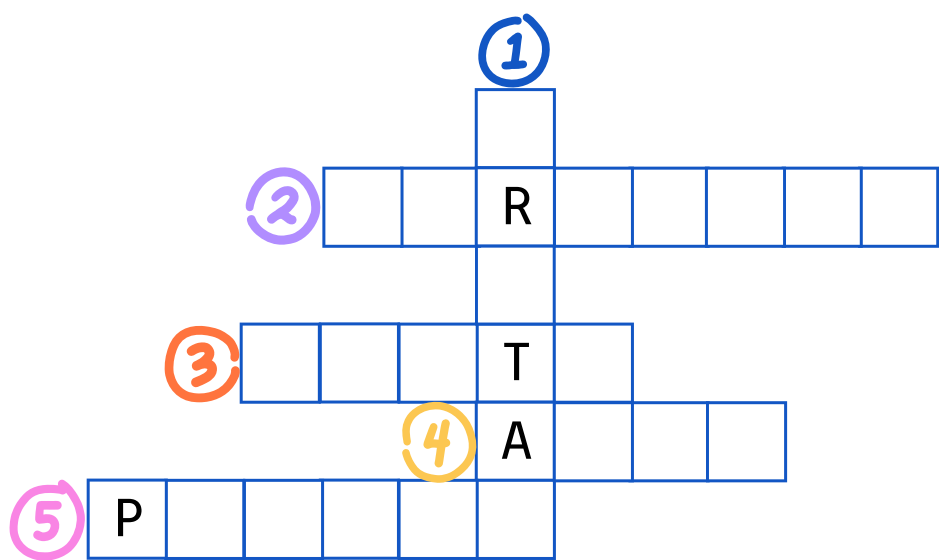


Palavras cruzadas

Equilíbrio alimentar

Uma alimentação equilibrada é fundamental para manter a energia e a saúde. Comer uma variedade de alimentos dos diferentes grupos alimentares garante que seu corpo receba todos os nutrientes necessários. Inclua frutas, vegetais, proteínas, grãos integrais e líquidos na alimentação para uma vida saudável e cheia de vitalidade.

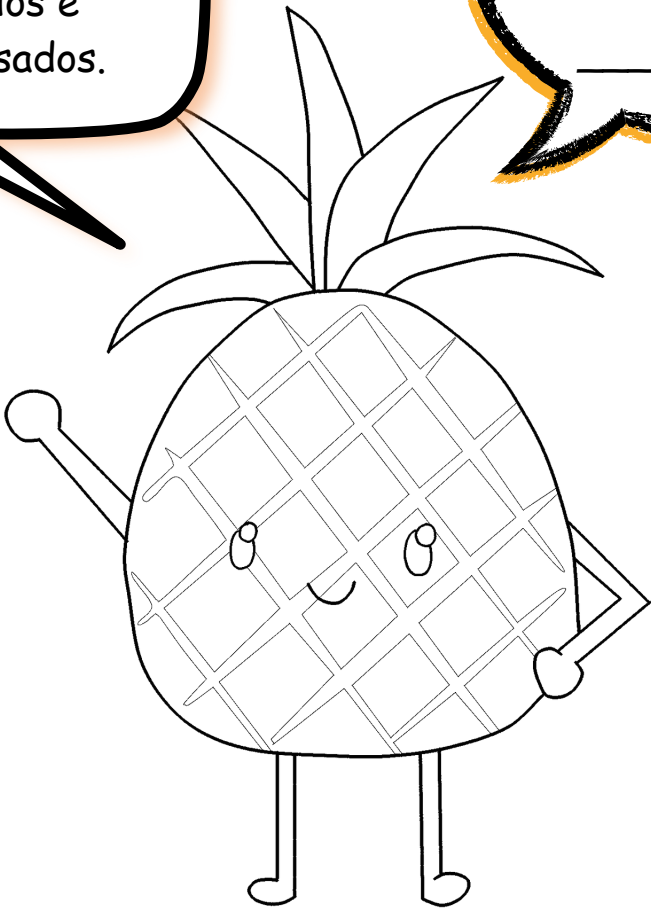
- 1 São alimentos ricos em vitaminas e fibras, como maçãs, banana e laranja. Auxilia no sistema imunológico.
- 2 Vegetais folhosos, como alface, espinafre e couve. Importante para saúde intestinal.
- 3 Bebida rica em cálcio, essencial para o crescimento dos ossos.
- 4 Bebida essencial para manter o corpo hidratado
- 5 Alimento rico em omega-3. Bom para o desenvolvimento do cérebro

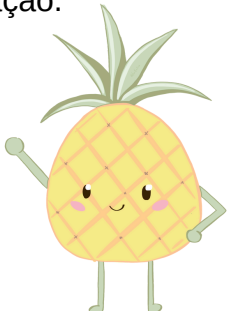


Abacaxico Explica

Os alimentos são classificados em:
in natura,
processados e
ultraprocessados.

E eu sou um alimento
_____!



IN NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
São aqueles que vêm diretamente da natureza e não passam por nenhuma alteração. 	Esses alimentos passam por mais modificações. Eles são feitos com ingredientes in natura, mas durante o preparo, são adicionados sal, açúcar, óleo ou conservantes para mudar o sabor ou fazer com que durem mais. 	São os alimentos que passaram por muitas mudanças e foram misturados com ingredientes que não encontramos na natureza, como corantes, aromatizantes e outros químicos. 

Ligue as colunas

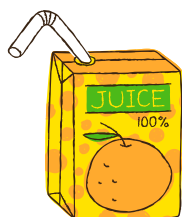
Categorias alimentares e sustentabilidade

Entender a diferença entre os tipos de alimentos é fundamental para uma alimentação equilibrada. Os alimentos **IN NATURA**, como frutas, legumes e verduras, vêm diretamente da natureza, preservando seus nutrientes. Os alimentos **PROCESSADOS**, como conservas e queijos, passam por algum tipo de modificação, mas ainda podem fazer parte de uma dieta saudável se consumidos com moderação. Já os **ULTRAPROCESSADOS**, como refrigerantes e salgadinhos, contêm altos níveis de açúcar, sal e aditivos, e devem ser evitados, pois afetam a saúde quando consumidos em excesso.

Além disso, é importante adotar práticas de sustentabilidade ao lidar com as embalagens desses produtos. Separar embalagens plásticas, papéis e latas para reciclagem reduz o impacto ambiental. Optar por embalagens reutilizáveis ou recicláveis ajuda a diminuir o lixo gerado e contribui para um consumo mais consciente. Assim, cuidar da saúde e do planeta andam juntos!



Feito por freepik



IN NATURA



Feito por freepik

PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS



Feito por freepik



Feito por freepik

Ligue as colunas

Conhecendo as cores da coleta seletiva

A separação correta dos resíduos é fundamental para promover a sustentabilidade em nossa alimentação e no dia a dia. Cada material reciclável tem uma cor específica para facilitar o processo:

AZUL: para embalagens de papel e papelão, como caixas de alimentos.

VERDE: destinado ao vidro, como garrafas e potes reutilizáveis.

AMARELO: para metais, como latas de conservas e embalagens de alumínio.

VERMELHO: para plásticos, como garrafas PET e embalagens de produtos.

MARROM: resíduos orgânicos, como restos de frutas e vegetais.

Além dessas cores, é importante lembrar que existem outras categorias e cores de coleta seletiva em diferentes locais, que podem incluir itens como resíduos eletrônicos e medicamentos. A correta separação dos materiais ajuda a garantir que cada tipo de resíduo seja tratado de maneira apropriada, contribuindo para um futuro mais sustentável e limpo.

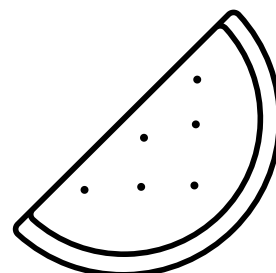
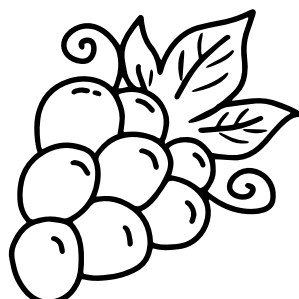
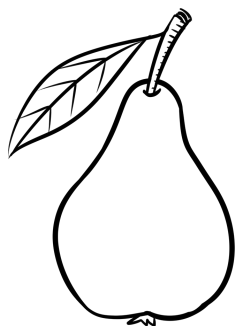
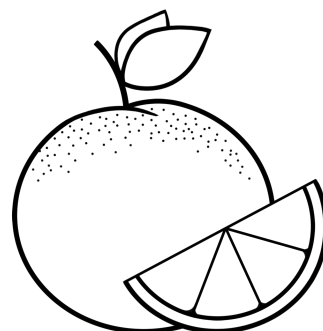
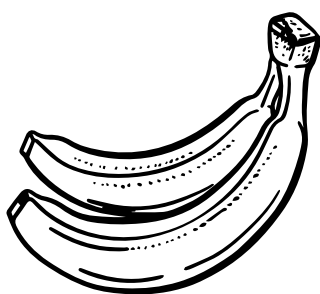
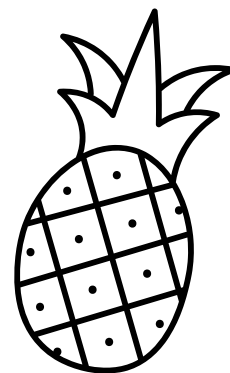
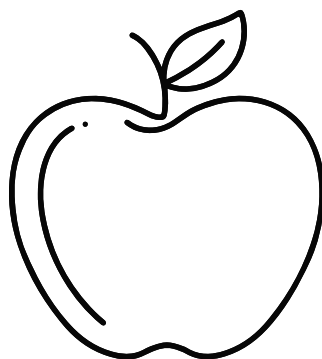
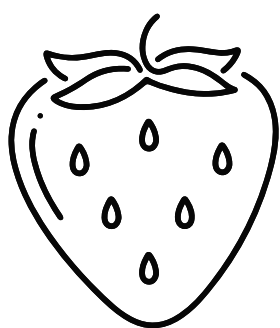
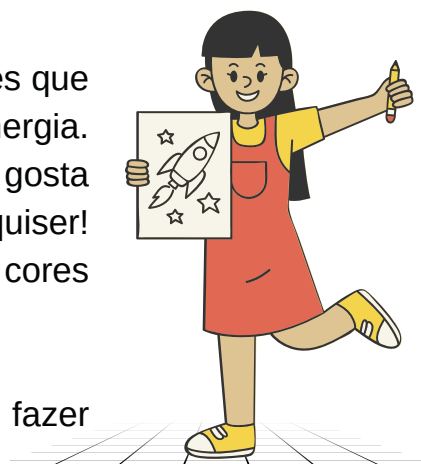


Para colorir

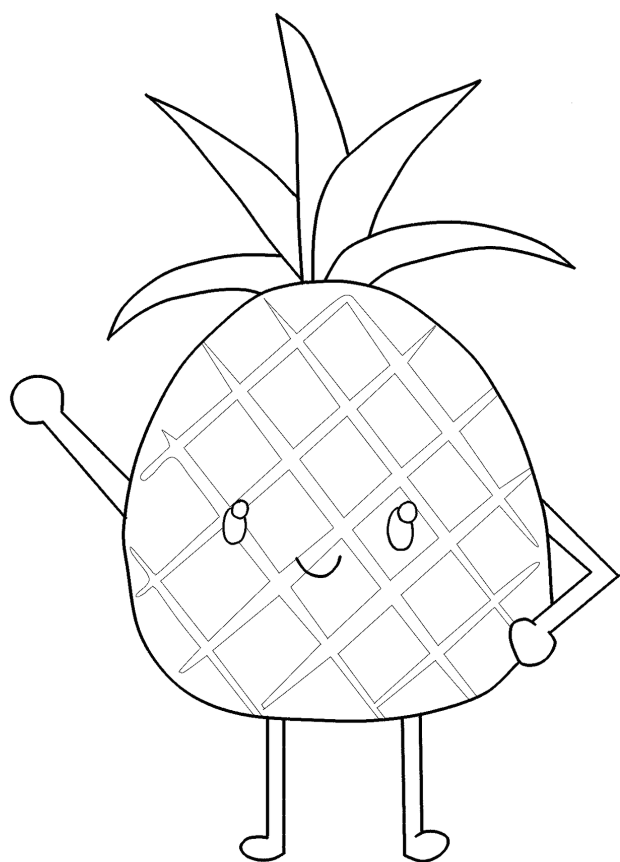
Dê cores à sua alimentação!

As frutas são opções deliciosas e repletas de nutrientes que ajudam a manter o corpo saudável e cheio de energia. Nesta atividade, você vai procurar as frutas que mais gosta e, depois, soltar a criatividade para colori-las como quiser! Vamos transformar essas frutas em uma explosão de cores e saúde!

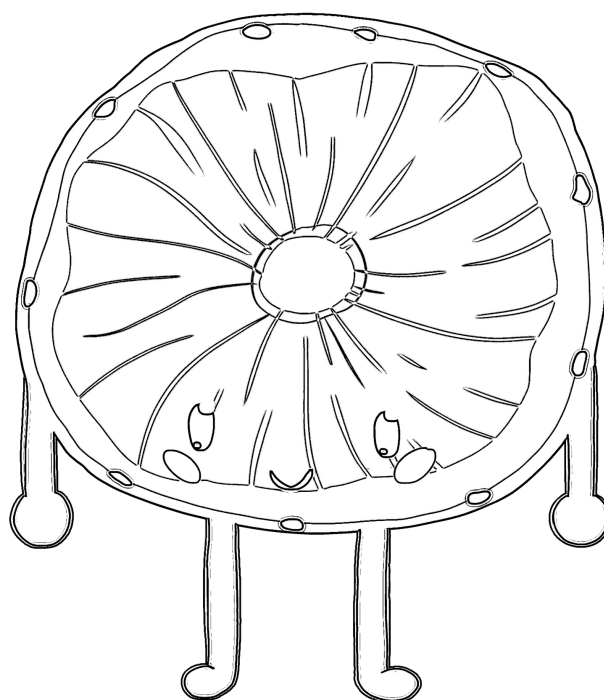
Lembre-se também de usar sacolas retornáveis ao fazer suas compras, ajudando a reduzir o uso de plástico.



Para colorir



In Natura



Minimamente processado



Processado

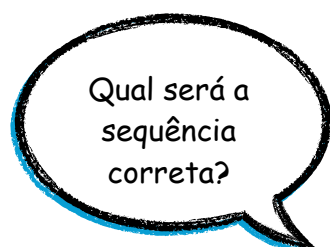


Ultraprocessado

Organizando

Dê cores à sua alimentação!

Vamos ajudar nosso amigo **Abacaxico** a colocar a imagem das frutas em ordem! Nesta atividade, você encontrará uma imagem embaralhada com várias frutas deliciosas e nutritivas. Use a imagem ao lado como referência para reconstruir a imagem corretamente. Preencha os quadrados abaixo com a sequência correta e divirta-se



A

B

C

D

E

F



Coloque no lugar

Aventura da salada de frutas

As imagens se perderam e estão fora do lugar! Agora é a sua vez de ajudar a colocá-las no lugar certo! Observe atentamente as figuras e descubra onde cada imagem deve se encaixar. Você está pronto para essa missão?

Lembre-se, assim como estamos organizando essas imagens, também precisamos organizar nossos hábitos para cuidar do meio ambiente. Separar corretamente o lixo, reciclar materiais e optar por sacolas retornáveis são pequenos passos que ajudam a preservar a natureza.



Imagem gerada com IA.



A



B



C



D



E



F

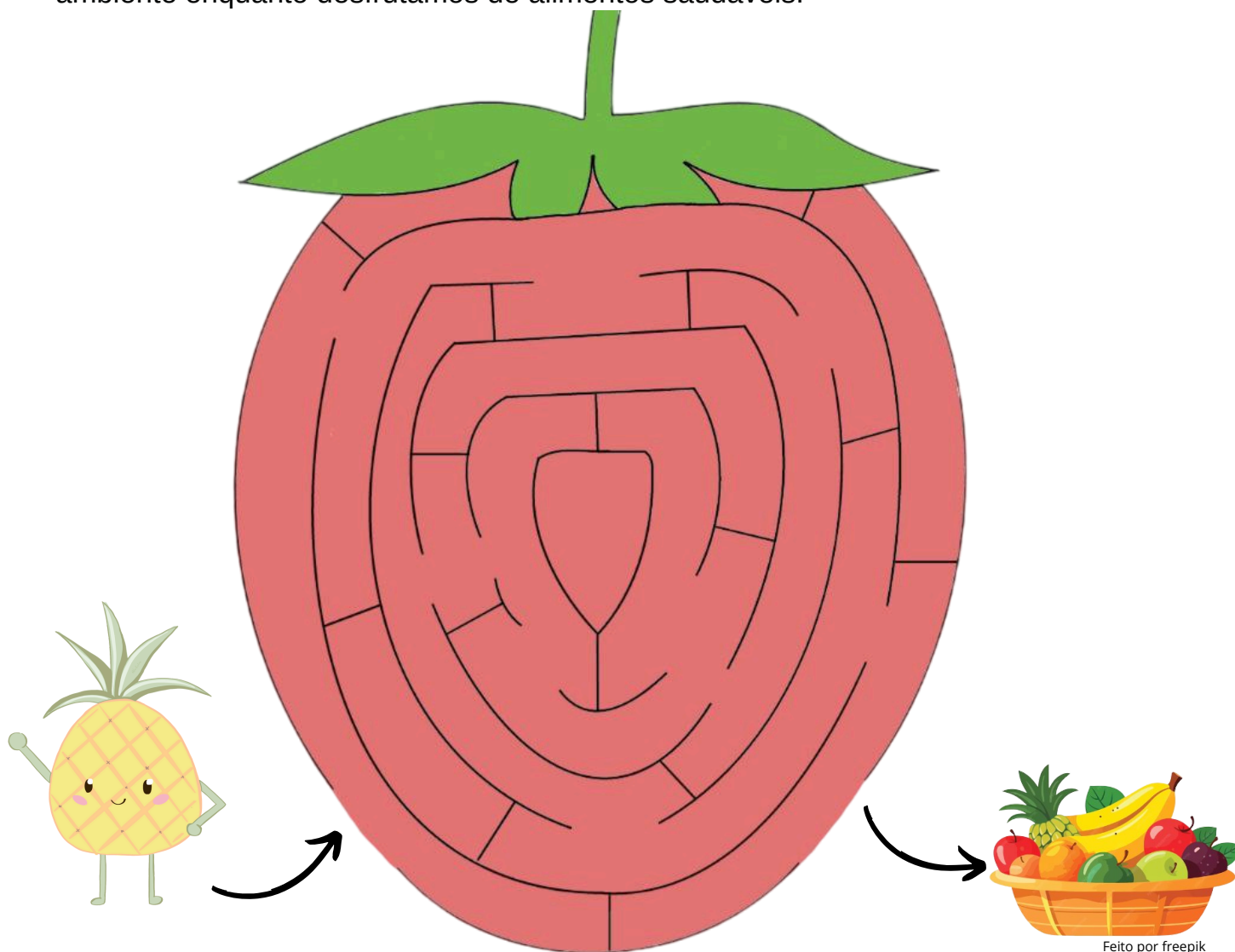
Labirinto

Aventura da salada de frutas

A salada de frutas é uma combinação refrescante e nutritiva, ideal para um lanche saudável. Rica em vitaminas, fibras e antioxidantes, ela fortalece o sistema imunológico e melhora a digestão, oferecendo uma opção deliciosa e versátil para qualquer hora do dia.

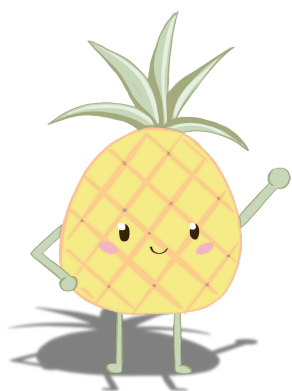
Ajude o **Abacaxico** a atravessar o labirinto para chegar até a cesta de frutas! Ele está em dúvida sobre qual caminho seguir e precisa de ajuda para encontrar a saída.

E enquanto você se diverte com essa atividade, lembre-se da importância da compostagem: ao transformar restos de frutas e outros alimentos em adubo, você reduz o desperdício e contribui para a saúde do solo. Vamos cuidar do meio ambiente enquanto desfrutamos de alimentos saudáveis!



Feito por [freepik](#)

Dicas do Abacaxico para uma alimentação sustentável



A **alimentação sustentável** reforça o nosso compromisso para com o meio ambiente. Além de promover uma vida saudável, essa abordagem inclui ações que ajudam a proteger o planeta. Isso significa evitar o desperdício de alimentos, optar por produtos locais, da estação e orgânicos, reduzir o consumo de carne, evitar sacolas plásticas e adotar hábitos sustentáveis no dia a dia. Com pequenas mudanças na alimentação, podemos fazer a diferença e construir um futuro mais saudável e sustentável para todos!

Equilibre sua dieta

Opte por uma alimentação rica em verduras, legumes, frutas e hortaliças.

Evite o desperdício de alimentos

Adquira unicamente a quantidade de alimentos que irá consumir.

Opte pelo natural

Evite os pré-cozidos, os transgênicos e os produtos processados e ultraprocessados.

Reduza o consumo de carnes

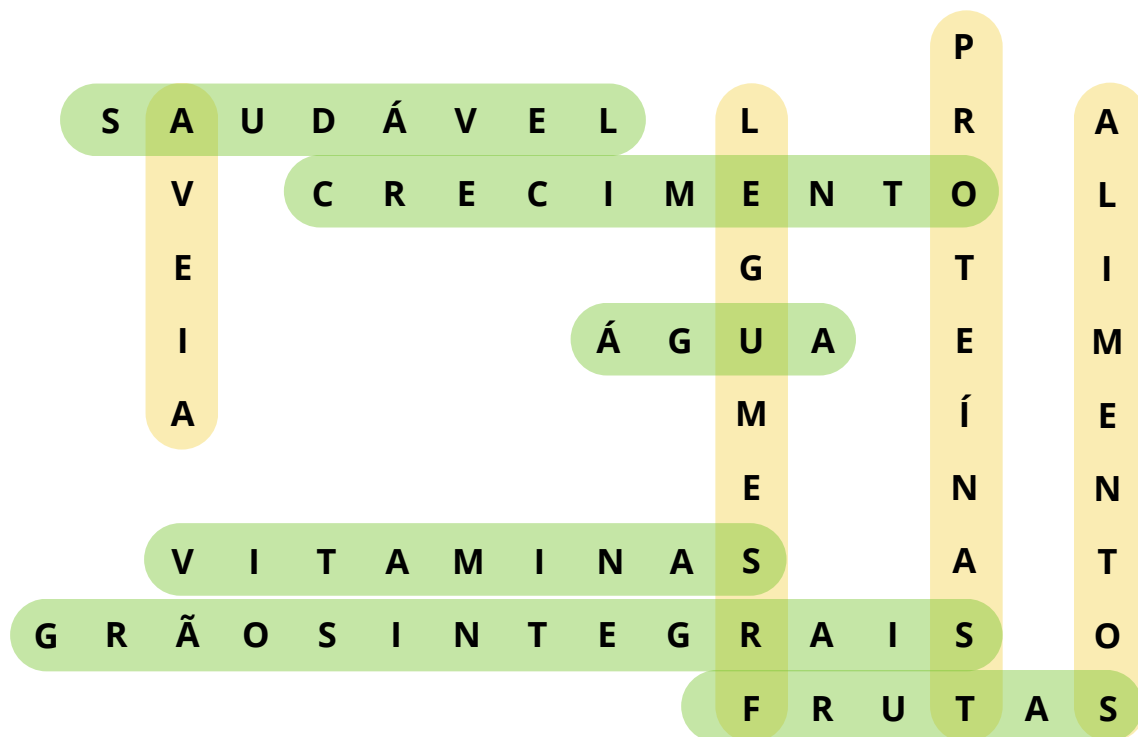
diminua a quantidade de carnes, peixes e lácteos em sua alimentação

Cuide do meio ambiente

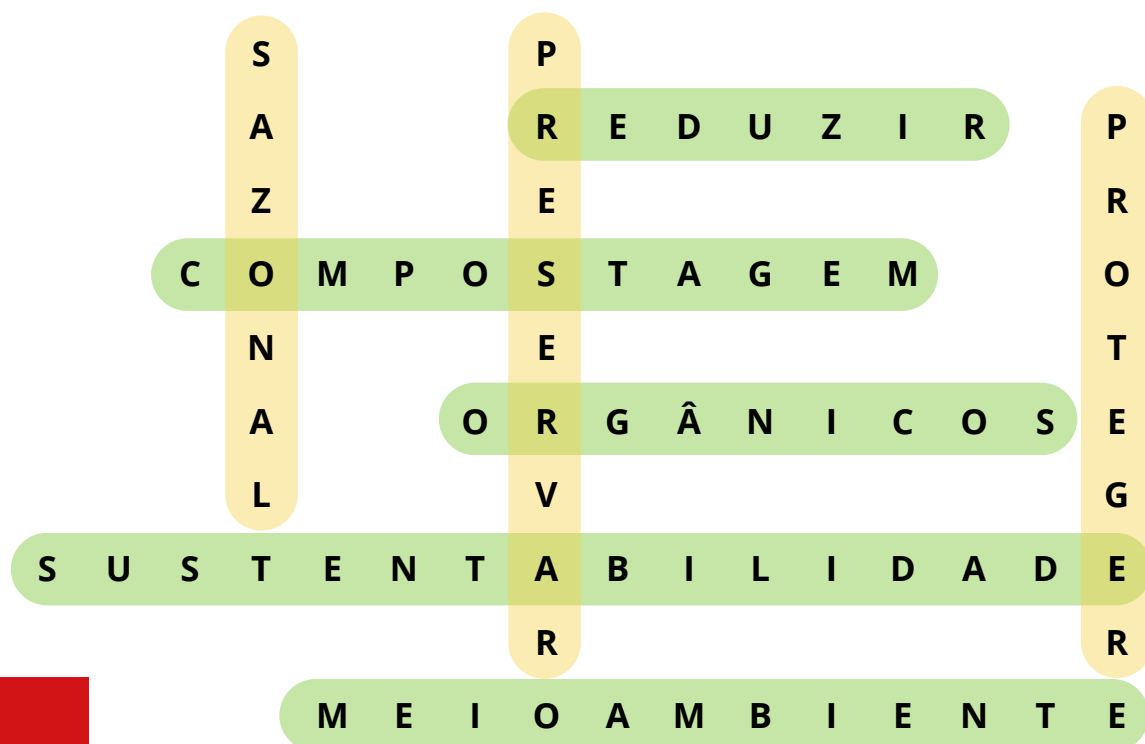
Consuma alimentos de temporada, isso reduzirá as emissões de CO2

Respostas

Caça palavras



Caça palavras

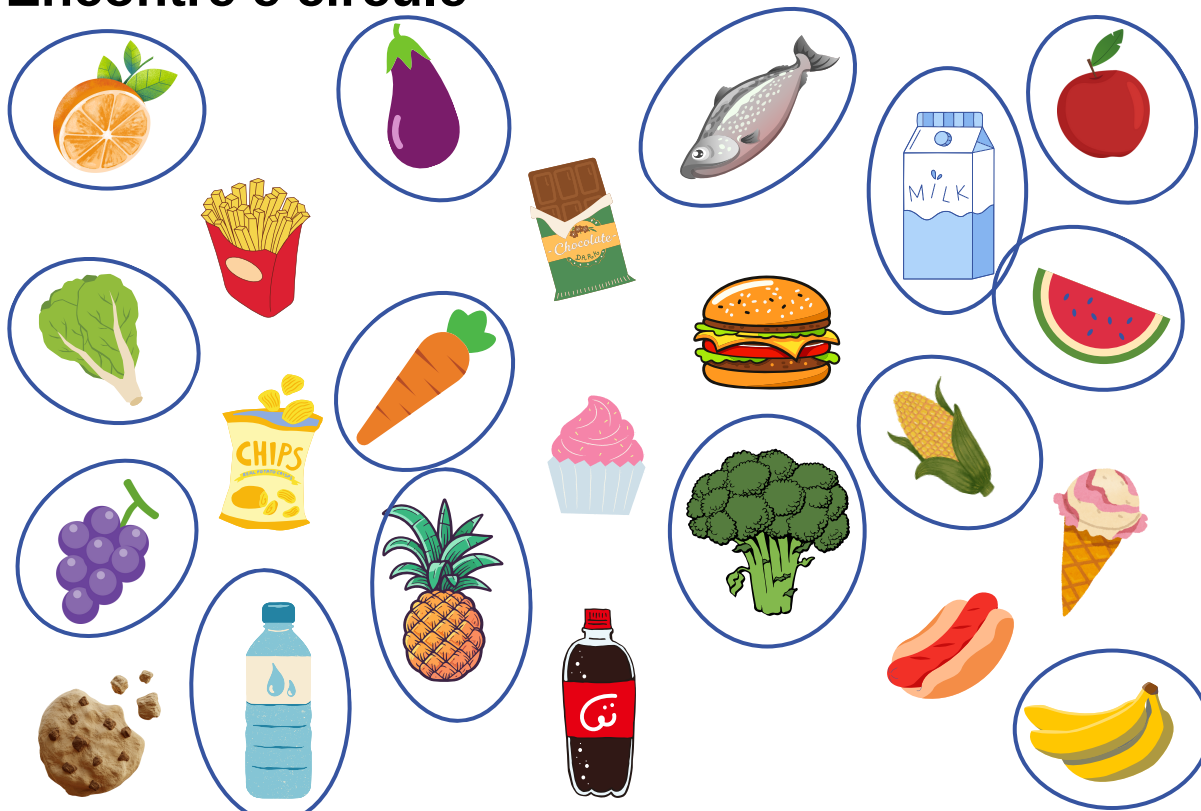


Respostas

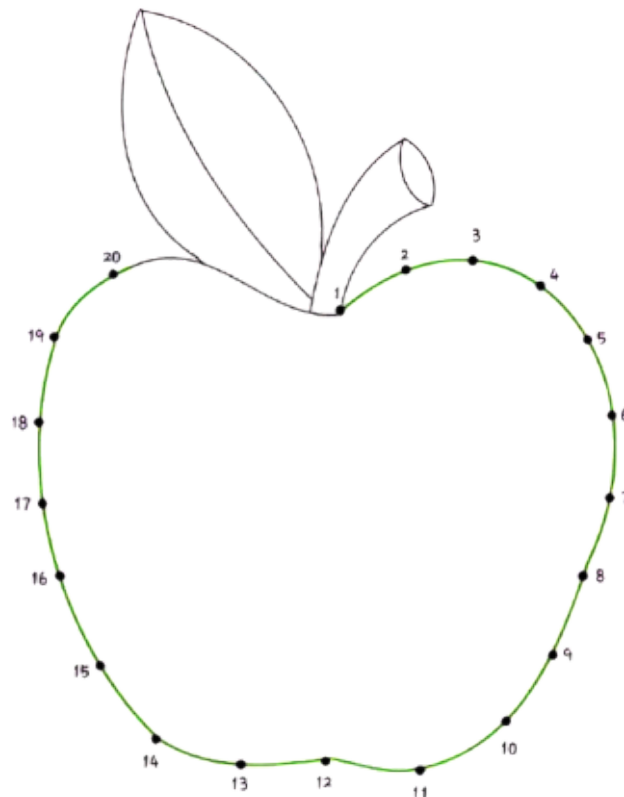
Jogo dos 7 erros



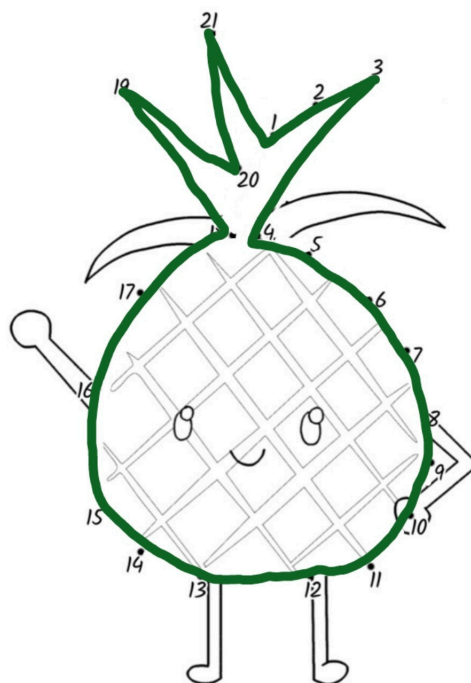
Encontre e circule



Ligue os pontos

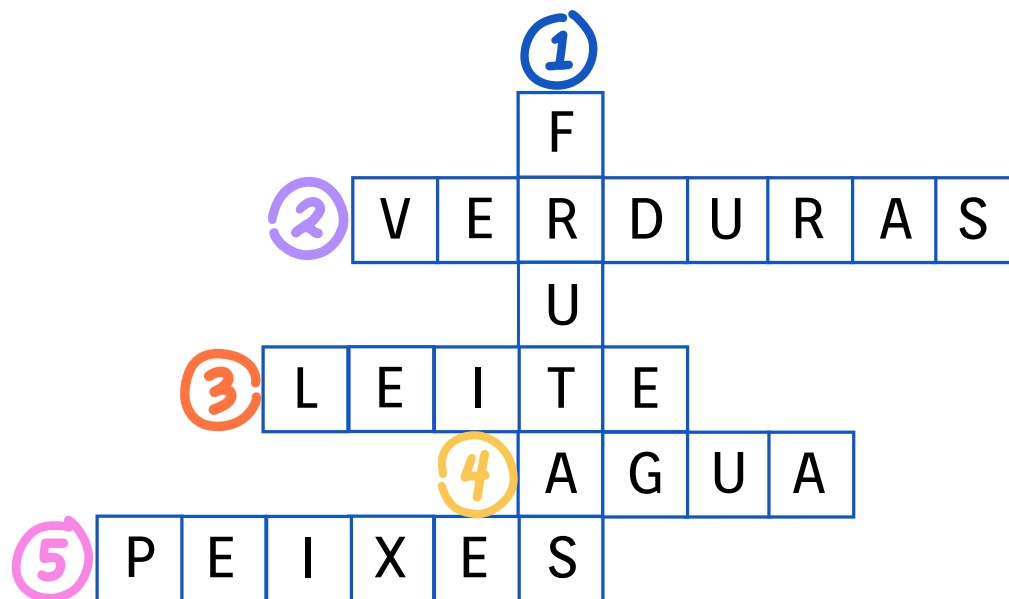


Ligue os pontos

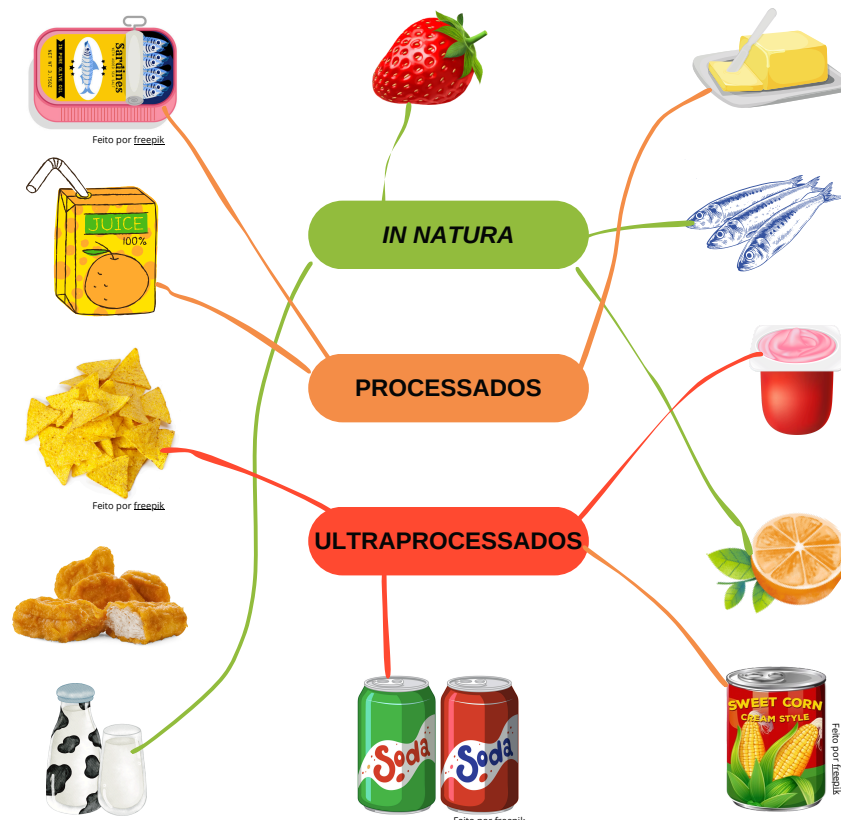


Respostas

Palavras cruzadas



Ligue as colunas

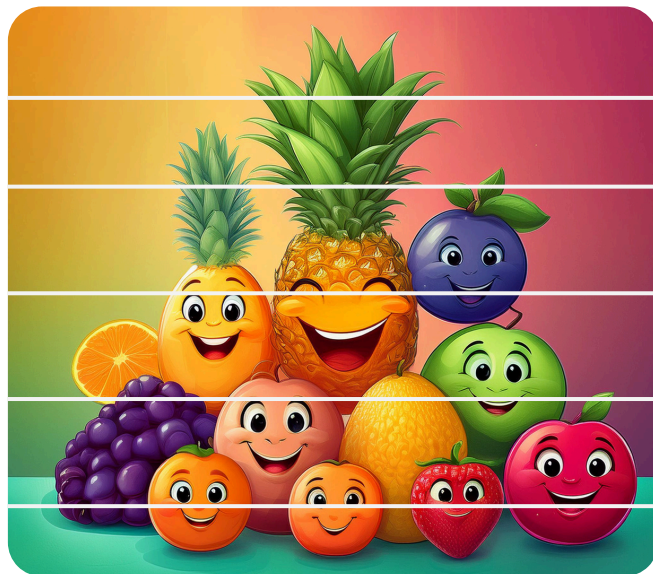


Respostas

Ligue as colunas



Organizando



D

B

A

E

C

F

Respostas

Coloque no lugar

1-B 2-A 3-C 4-F 5-E 6-D



Labirinto

