

Escolhas saudáveis

Dicas para adolescentes

Luana Stangherlin
Micaela Rabelo Quadra
Antônio Augusto Schäfer
Fernanda de Oliveira Meller





Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC

Av. Universitária, 1105 - Bairro Universitário - CP 3167 - 88806-000 -
Criciúma - SC. Fone: +55 (48) 3431-2500 - Fax: +55 (48) 3431-2750

Reitora

Luciane Bisognin Ceretta

Vice-Reitor

Daniel Ribeiro Preve

Pró-Reitora de Ensino de Graduação

Indianara Reynaud Torette Becker

Pró-Reitor de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Oscar Rubem Klegues Montedo

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Thiago Rocha Fabris



Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva - PPGSCoL

Coordenação

Cristiane Damiani Tomasi

Fabiane Ferraz (adjunta)

Área de concentração

Gestão do cuidado e educação em saúde

Linha de pesquisa

Epidemiologia aplicada a serviços de saúde

Diagramação

Micaela Rabelo Quadra

Revisão de Texto

Antônio Augusto Schäfer

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

E74 Escolhas saudáveis [recurso eletrônico] : dicas para adolescentes / Luana Stangherlin ... [et al.]. - Criciúma, SC: Ed. dos Autores, 2020. 30 p. : il.

Modo de acesso: <<http://www.unesc.net/portal/capa/index/489>

ISBN: 978-65-00-13157-4

1. Alimentos - Classificação. 2. Dieta saudável. 3. Alimentos naturais. 4. Alimentos industrializados. 5. Alimentos - Rotulagem. 6. Rótulos - Alimentos - Avaliação. I. Título.

CDD - 23. ed. 613.2083

Autores

Luana Stangherlin

Possui graduação em Nutrição pela UNESC. Especialista pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família e Nutrição Clínica Funcional da UNESC. Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Unifacvest.

Micaela Rabelo Quadra

Possui graduação em Nutrição pela UNESC. É mestranda em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Atua como residente em Atenção Básica/Saúde da Família pelo Programa de Residência Multiprofissional da UNESC.

Antônio Augusto Schäfer

Professor titular do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas, mestrado em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas e doutorado em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas. Realizou doutorado sanduíche na University College Cork.

Fernanda de Oliveira Meller

Professora titular do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas, mestrado em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas e doutorado em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas. Realizou doutorado sanduíche na University College Cork.

Dedicamos este *e-book* aos pais, responsáveis, professores e adolescentes que buscam uma alimentação de qualidade.

Prefácio

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aprovou na Assembleia Mundial da Saúde, durante o 13º Programa Geral de Trabalho (GPW13), a orientação de redução da ingestão de sal/sódio e a eliminação de gorduras *trans* produzidas industrialmente na cadeia alimentar para os próximos 5 anos (2019-2023). Estas são identificadas como parte das ações prioritárias da OMS para alcançar o objetivo de assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.

A alimentação evolui com o tempo e é influenciada por diversos fatores sociais e econômicos, que interagem de maneira complexa para moldar os padrões alimentares individuais. Estes fatores incluem renda, preços dos alimentos (o que envolve a disponibilidade e a acessibilidade aos alimentos saudáveis), preferências e crenças individuais, tradições culturais e aspectos geográficos e ambientais (incluindo mudanças climáticas). Nesse sentido, promover um ambiente alimentar saudável – com sistemas alimentares que promovam uma dieta diversificada e equilibrada – requer o envolvimento de múltiplos setores e partes interessadas, incluindo governos e os setores público e privado.

Os diversos fatores que envolvem a alimentação também envolvem as escolhas alimentares. Mesmo sendo um processo complexo, é na adolescência que essa escolha se torna mais perceptível. Constantemente os adolescentes realizam sua alimentação fora de casa, com um consumo frequente de produtos com alto teor de gorduras saturadas e açucarados, tais como lanches, biscoitos, linguiça, frituras, sanduíches, salgados, *fast food* e alimentos industrializados em geral, os quais ocupam um espaço ca-

da vez maior em sua alimentação. Em contrapartida, há diminuição na ingestão de frutas, verduras, legumes e alimentos nutritivos além de reduzida ou nenhuma atividade física.

Atualmente o padrão alimentar da população vem se caracterizando por um elevado consumo de alimentos industrializados com alto grau de processamento, ricos em açúcares e gorduras, e pobres em água, fibras e outros nutrientes. Monteiro *et al.* (2016) apresentam a classificação dos alimentos vista pelo tipo de processamento que o mesmo passa. O processamento criado pela indústria tem a finalidade de transformar um **alimento natural** (fresco) em um **produto alimentício**. Os alimentos considerados frescos, ou seja, que não passaram por nenhum processamento, são chamados de alimentos *in natura*, os alimentos minimamente processados sofreram processos de limpeza, higienização, embalagem e refrigeração. Já os alimentos processados passam por processamento do alimento natural (fresco) com adição de açúcar, sal ou gordura. Os alimentos ultraprocessados são considerados alimentos prontos para o consumo, tais alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar e grande quantidade de valor energético encontrados principalmente em alimentos como salgadinhos, refrigerantes e biscoitos recheados, entre outros.

Uma alimentação saudável e variada contribui para a prevenção das deficiências nutricionais, favorece a saúde e protege contra as doenças infecciosas. A alimentação adequada contribui também para a proteção contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), acidente vascular cerebral (AVC) e alguns tipos de cânceres, que, em conjunto, estão entre as principais causas de morbidade, incapacidade e morte no Brasil e no mundo.

A situação de sobrepeso e obesidade, além de outros aspectos, necessita de ações nos diversos setores, iniciando pela produção até a comercialização final dos alimentos e com a garantia de ambientes que propiciem a mudança de conduta dos indivíduos e da sociedade. Uma dessas ações está evidenciada neste trabalho. A elaboração do *e-book* “Escolhas saudáveis e dicas para adolescentes” apresenta de forma clara e descomplicada conceitos importantes na hora de realizar as escolhas alimentares, tanto para pais ou responsáveis ou professores e especialmente para os adolescentes, para quem esta obra foi pensada.

Ademais, agradeço aos autores o convite para prefaciar este trabalho, em especial as nutricionistas Luana e Micaela as quais acompanhei parte da trajetória acadêmica e que hoje, enquanto colegas de profissão, as tenho em grande admiração. Admiração pelo compromisso, crescimento e envolvimento atento as questões da Nutrição em Saúde Coletiva. Meu agradecimento também aos professores nutricionistas e colegas, Fernanda e Antônio que orientaram a execução deste trabalho. Aproveito para parabenizar a iniciativa e dedicação dos autores na certeza de configurar importante ferramenta de educação alimentar e nutricional.

Paula Rosane Vieira Guimarães

Graduada em Nutrição - UFPel

Mestrado em Educação - UNESC

Docente Curso de Nutrição – UNESC

Nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde de Criciúma, SC.

Sumário

Apresentação.....	1
Como você escolhe aquilo que vai comer?.....	2
Classificação dos alimentos.....	5
Grupo 1: Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados.....	6
Grupo 2: Ingredientes culinários processados.....	8
Grupo 3: Alimentos processados.....	10
Grupo 4: Alimentos ultraprocessados.....	12
Identificando os alimentos ultraprocessados.....	14
Rótulos de alimentos.....	17
Desenvolvendo habilidades culinárias saudáveis.....	20
Orientações.....	25
Considerações finais.....	28
Referências.....	29

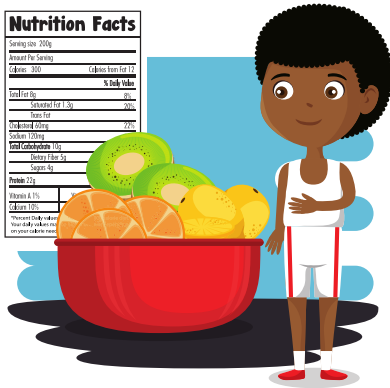
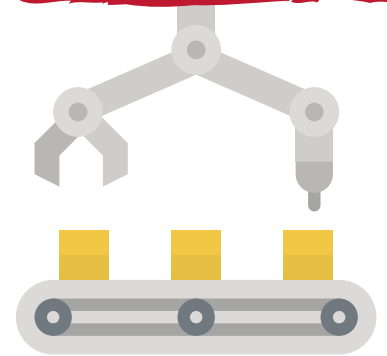
Apresentação

Prezados pais, responsáveis, familiares, cuidadores e professores de adolescente, o presente *e-book* foi elaborado a partir dos resultados de uma dissertação de mestrado do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC intitulada “Influência do consumo de alimentos ultraprocessados e do comportamento sedentário no excesso de peso de adolescentes em uma escola do ensino privado de Criciúma-SC”. Esta produção servirá de suporte para que possam tirar suas dúvidas e saberem como devem incentivar adolescentes a terem hábitos alimentares mais adequados na escola e em casa. Além disso, tem a finalidade de destacar a importância dos hábitos saudáveis na adolescência.

Como você escolhe aquilo que vai comer?



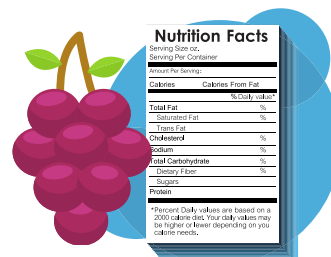
Na hora de escolher aquilo que vamos comer, muitas vezes focamos só nos nutrientes, nas calorias, na quantidade de açúcar ou de sal e, esquecemos de olhar o que de fato vem mudando nos alimentos: os métodos, os tipos e a extensão do processamento dos alimentos.



Com meros fragmentos de alimentos somados a muitos aditivos é possível criar produtos que se parecem muito com comida, mas não são. Os alimentos reais passam a ser substituídos por formulações industriais e passam a fazer parte do nosso cotidiano.



Os alimentos são complexos e completos. Dentro de cada alimento tem uma estrutura que, nós nutricionistas, chamamos de matriz alimentar. Um suco artificial sabor uva e um cacho de uva não são a mesma coisa; a uva tem muitos outros elementos, e cada um deles cumpre um papel fundamental na matriz alimentar.



Você consegue entender que é muito importante saber como o alimento foi feito e tudo o que tem dentro dele?



Alimentação saudável é muito mais do que a ingestão total de nutrientes ou calorias. É a combinação do tempo, da cultura, do preparo, dos sabores, do alimento como um todo.

Neste ebook iremos explicar como os alimentos são divididos e você terá autonomia para fazer suas escolhas.

Nosso objetivo é diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados, incentivando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, “comida de verdade” e preparações caseira.

Classificação dos alimentos



Existe uma classificação que agrupa os alimentos de acordo com a finalidade e a extensão de seu processamento. Essa classificação divide os alimentos em 4 grupos. Veremos eles a seguir.

Grupo 1:

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura*

São partes comestíveis de plantas (ex.: sementes, frutos, folhas, caules, raízes) ou de animais (ex.: músculos, vísceras, ovos, leite), cogumelos e algas marinhas. A água logo após sua separação da natureza também entra nessa grupo.



Alimentos minimamente processados



São alimentos *in natura* submetidos a processos, como a retirada de partes não comestíveis ou não desejadas dos alimentos (ex.: secagem, desidratação, trituração ou moagem, fracionamento, torra, cocção apenas com água, pasteurização, refrigeração ou congelamento, acondicionamento em embalagens, empacotamento a vácuo), fermentação não alcoólica (ex.: kefir) e outros processos que não envolvem a adição de substâncias, como sal, açúcar, óleos ou gorduras ao alimento *in natura*.

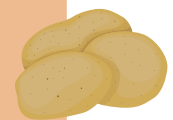
São também classificados neste grupo itens de consumo alimentar compostos por dois ou mais alimentos deste grupo (ex.: granola sem adição de açúcar, mel, óleo, gorduras ou qualquer outra substância) e alimentos enriquecidos com vitaminas e minerais (ex.: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico).



Exemplos



Legumes, verduras, frutas, raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; cereais e leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas integral e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias ou aditivos; oleaginosas sem sal, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes em geral; leite pasteurizado ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar ou outra substância); ovos; chá; café e água potável.



Grupo 2: Ingredientes culinários processados

Este grupo inclui substâncias extraídas diretamente de alimentos *in natura* ou minimamente processados (ex.: cana de açúcar, leite, soja) e consumidas como itens de preparações culinárias.



São também classificados neste grupo produtos compostos por duas substâncias pertencentes ao grupo (ex.: manteiga com sal) e produtos compostos por substâncias deste grupo adicionadas de vitaminas ou minerais (ex.: sal iodado). Vinagres obtidos pela fermentação acética do álcool de vinhos e de outras bebidas alcoólicas também são classificados neste grupo, neste caso pela semelhança de uso com outras substâncias pertencentes ao grupo.

Produtos deste grupo quando adicionados de aditivos para preservar suas propriedades originais, como antioxidantes usados em óleos vegetais e antiuementantes usados no sal de cozinha, ou de aditivos que evitam a proliferação de micro-organismos, como conservantes usados no vinagre, permanecem classificados aqui.

Exemplos

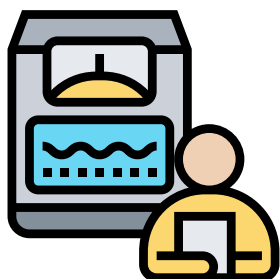
Sal de cozinha extraído de minas ou da água do mar; açúcar, melado e rapadura extraídos da cana de açúcar ou da beterraba; mel extraído de favos de colmeias; óleos e gorduras extraídos de alimentos de origem vegetal ou animal (ex.: óleo de soja ou de oliva, manteiga, creme de leite e banha), amido extraído do milho ou de outra planta.



Grupo 3:

Alimentos processados

Este grupo inclui produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar e, eventualmente, óleo, vinagre ou outra substância dos ingredientes culinários processados (ex.: milho enlatado, ervilha enlatada, palmito em conserva). Normalmente os produtos tem dois ou três ingredientes.



Os processos envolvidos com a fabricação desses produtos podem envolver vários métodos de preservação e cocção e, no caso de queijos e de pães, a fermentação não alcoólica.

O propósito de processamento é aumentar a duração do alimento natural ou modificar seu sabor. Produtos deste grupo (processados) quando adicionados de aditivos para preservar suas propriedades originais, como antioxidantes usados em geleias, ou para evitar a proliferação de micro-organismos, como conservantes usados em carnes desidratadas, permanecem classificados no grupo 3, ou seja, continuam sendo alimentos processados.

Exemplos

Conservas de hortaliças, de cereais ou de leguminosas, castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carnes salgadas, peixe conservado em óleo ou água e sal, frutas em calda, queijos e pães.



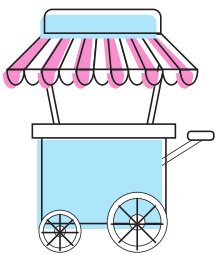
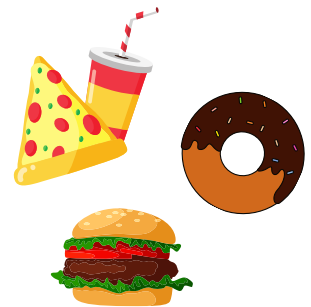
Caso bebidas alcoólicas sejam consideradas como parte da alimentação, aquelas fabricadas somente pela fermentação alcoólica de alimentos, como vinho, cerveja, chopp e cidra, são processadas.



Grupo 4:

Alimentos ultraprocessados

Produtos ultraprocessados, também chamados de alimentos ultraprocessados, são aqueles cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial com pouca ou nenhuma participação de alimentos *in natura* ou minimamente processados.



Os alimentos ultraprocessados são projetados para serem produtos altamente rentáveis, usando geralmente ingredientes de baixo custo (milho, trigo, soja, cana ou beterraba) e da purificação ou moagem de carcaças de animais, geralmente da pecuária intensiva. São alimentos hiper-palatáveis e que podem ser consumidos em qualquer hora e lugar.

A baixa qualidade nutricional desses alimentos tem impacto negativo na saúde dos indivíduos, relacionando-se a alterações no perfil lipídico, presença de síndrome metabólica, diabetes e obesidade em adolescentes.



Exemplos

Refrigerantes; salgados, doces, sorvetes, guloseimas, pães de forma, biscoitos, bolos prontos, cereais matinais, barras de cereal, achocolatados, bebidas lácteas, sopas, macarrão instantâneos, maionese/molhos prontos, fórmulas infantis, tortas, pizzas pré-preparadas, nuggets, salsicha, hambúrguer.



Identificando os alimentos ultraprocessados

Agora vamos aprender
a identificar os
ultraprocessados



A maneira mais prática de identificar se um produto é ultraprocessado é ler o rótulo, verificar se na lista de ingredientes contém pelo menos um item característico do grupo de alimentos ultraprocessados, ou seja, substâncias alimentares nunca ou raramente usadas em cozinhas, ou classes de aditivos cuja função é tornar o produto final palatável ou mais atraente.

Nutrition Facts	
Serving Size oz. Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	
*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Nutrition Facts	
Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories From Fat 200
% Daily value*	
Total Fat 10 g	35%
Saturated Fat 1.5g	11%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0 mg	1%
Sodium 210 mg	15%
Total Carbohydrate 15 g	3%
Dietary Fiber 2 g	3%
Sugars 3 g	
Protein 30 g	
Vitamin A 3%	Vitamin C 3%
Calcium 6%	Iron 6%
*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Essas substâncias alimentares incluem proteínas hidrolisadas, isolado de proteína de soja, glúten, caseína, proteína de soro de leite, 'carne separada mecanicamente', frutose, xarope de milho com alto teor de frutose, 'concentrado de suco de frutas', açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose, fibra solúvel ou insolúvel, óleo hidrogenado ou interesterificado e aditivos alimentares (sabores, intensificadores de sabores, cores, emulsificantes, sais emulsificantes, adoçantes, espessantes e agentes antiespumantes, de volume, carbonatação, formação de espuma, gelificantes e vidrados).

A presença na lista de ingredientes de uma ou mais dessas substâncias alimentares identifica um produto como ultraprocessado.



Muitas vezes o que aparece no rotulo não é o nome do aditivo, mas o INS, que significa International Numbering System ou Sistema Internacional de Numeração de Aditivos Alimentares. Este sistema foi elaborado para estabelecer um sistema numérico internacional de identificação dos aditivos alimentares, ou seja, é um código para cada aditivo (ex.: INS 150a – caramelo I (simples); INS 150d – caramelo IV (processo sulfito – amomiaca); INS 444 – acetato isobutirato de sacarose).

Rótulos de alimentos

Dicas para ler e entender os rótulos dos alimentos



Mais importante do que a tabela nutricional é a lista de ingredientes. Na lista, o primeiro ingrediente descrito é o mais presente no alimento, enquanto o último é aquele em menor quantidade, ou seja, quando o primeiro ingrediente da lista for açúcar, significa que este é o ingrediente mais abundante naquele alimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Calóricokcal =....kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Gorduras Trans	g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	g	
Sódio	mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Leite reconstituído semi-desnatado, preparado de frutas vermelhas (morango, amora, framboesa, açúcar, água, amido modificado, espessantes goma guar e goma xantana, corante natural carmim cochonila, conservador sorbato de potássio, acidulante ácido cítrico e aromatizantes) e fermento lácteo. Contém Glúten.

Lista de ingredientes



Sabendo disso, quando você olhar um rótulo já pode fazer uma escolha mais saudável e consciente, você pode escolher um alimento cujo primeiro ingrediente seja mais natural. Por exemplo, suco de laranja deveria ter como primeiro ingrediente a laranja; iogurte, o leite; doce de morango, o morango.

Depois de olhar a ordem dos ingredientes e saber o que mais tem naquele alimento, que tal olhar se você conhece todos os ingredientes que estão ali? Se você começar a ver nomes estranhos que não conhece, você pode pesquisar sobre. Utilize a internet para essa finalidade!



Dica de ouro:

Quanto menos ingrediente mais saudável o alimento é.

logurte, por exemplo, deveria ter de 2 a 3 ingredientes (leite integral, cultura láctea e polpa de fruta).

Desenvolvendo habilidades culinárias saudáveis





Uma forma de comer melhor e diminuir o consumo de ultraprocessados é através do desenvolvendo de nossas habilidades culinárias.

Cozinhar é um dom ao alcance de qualquer pessoa. Afinal, ninguém pode ficar sem comer. E cumprir com essa obrigação fisiológica consumindo alimentos gostosos é muito melhor do que se alimentar com comida ruim e mal preparada. Uma hora ou outra quase todo mundo vai precisar cozinhar. Então desenvolvemos algumas dicas para ajudar!

Como os responsáveis podem orientar os adolescentes:

- Comece pelo básico. Ensine-o a preparar pratos mais simples, como macarrão, arroz, molhos fáceis, e determinadas sobremesas.
- No início indique todos os passos. Depois de duas ou três vezes, procure deixá-lo preparar o prato sozinho, tirando as dúvidas quando surgirem.
- Depois que ele estiver craque no básico, é hora de partir para pratos mais avançados. Então, é só ir aprimorando sempre.
- Além disso, incentive a não usar temperos e molhos prontos ou preparações semiprontas. Isso se chama "*cooking from scratch*", ou seja, cozinhar do zero.

Dicas para os adolescentes

- Use alimentos *in natura* ou minimamente processados como base das preparações.
- Use ingredientes da época, o gosto dos alimentos é melhor e o preço é muito menor.
- Não desista se não deu certo na primeira vez, conforme você for fazendo, vai ajustando.
- Valorize a cozinha local, as receitas de família.
- Faça a refeição com amor e atenção.
- Tenha paciência.
- Aos poucos você terá domínio das habilidades.



Receitas

Omelete

Ingredientes

- 2 ovos
- Cheiro verde à gosto
- Uma pitada de sal (bem pouquinho)
- Azeite para untar a frigideira

Modo de preparo

1. Numa tigela, quebre os ovos e misture com um garfo. Tempere com o sal e os temperinhos.
2. Leve uma frigideira antiaderente untada ao fogo médio.
3. Quando aquecer coloque os ovos na frigideira. À medida que a beirada for cozinhando, empurre-a com uma espátula de borracha ou colher de pau para o centro da frigideira; não se assuste, ela vai ficar toda enrugada mesmo. É esse o segredo de uma omelete macia e saborosa. Quando você faz isso, o líquido do centro escorre para a borda e cozinha rapidamente. Repita esse procedimento até que não escorra mais.
4. Quando não houver mais líquido escorrendo é a hora de colocar o recheio de sua preferência, que pode ser: queijo ralado, cogumelos fatiados, rodela de tomate-cereja. Para quem gosta de orégano, ele também é uma opção.
5. Dobre a omelete na metade e escorregue-a para um prato.

Cookies de banana

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 bananas maduras
- 4 colheres de sopa cheia de aveia
- Amendoim/ Gotas de chocolate/ Coco ralado (são opcionais)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma assadeira grande e polvilhe com farinha de trigo (se preferir, utilize uma assadeira antiaderente).
2. Coloque os ovos em uma tigela e bata até ficar homogêneo.
3. Coloque a banana esmagada e a aveia e misture até formar uma massa. Ela vai ficar mais amolecida, é normal, não precisa ficar firme. Aqui se quiser pode acrescentar amendoim ou gotas de chocolate ou coco ralado.
4. Para modelar os cookies: com ajuda de uma colher pegue a massa e distribua as porções na assadeira, deixando espaço entre cada uma. Com ajuda da colher, pressione delicadamente cada porção para ficarem levemente achatadas.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos, até os cookies ficarem bem douradinhos, quanto mais tempo no forno mais crocante fica. Cuidado para não deixar queimar.
6. Retire a assadeira do forno e deixe os biscoitos esfriarem completamente antes servir ou armazenar. Eles permanecem saborosos por até 5 dias, armazenados num pote com fechamento hermético.

Dica: Use avental e luvas para mexer no forno. E faça sempre com a supervisão de um adulto.

Orientações



Evite ter disponível em casa os alimentos ultraprocessados, priorizando sempre os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Nas escolas, faça escolhas saudáveis e evite os alimentos ultraprocessados presentes nas cantinas, também optando pelos alimentos *in natura* ou minimamente processados

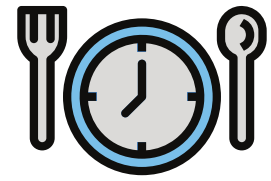


Os pais, responsáveis e cuidadores devem procurar desenvolver as habilidades culinárias. O hábito de cozinhar em casa ajuda a diminuir o consumo de sódio, açúcar e gordura de alimentos processados e ultraprocessados, promovendo uma alimentação mais equilibrada.

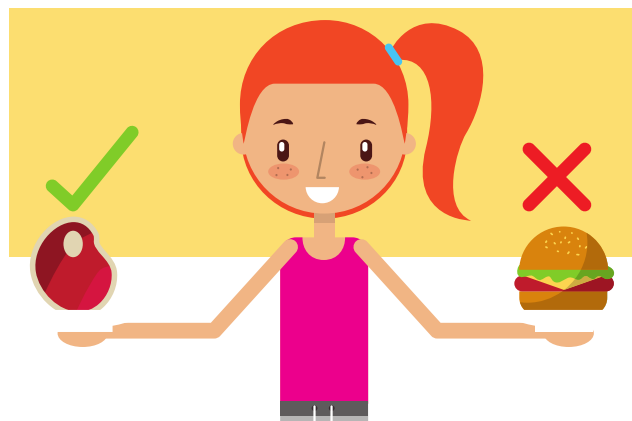
Os adolescentes devem ser incentivados a desenvolver habilidades culinárias. As escolas devem desenvolver atividades extra curriculares com o objetivo de desenvolver as habilidades culinárias dos adolescentes. Quanto mais habilidades culinárias, mais autonomia para fazer escolhas alimentares mais saudáveis inclusive quando se come fora de casa.



Cozinhar melhora a percepção do tempo, percebe-se que, em poucos minutos, é possível aquecer uma comida, preparar uma omelete ou preparar um lanche mais nutritivo.



Pais, responsáveis, cuidadores e professores devem procurar ter hábitos de vidas saudáveis. Crianças e adolescentes precisam de bons exemplos.



Considerações finais

Prefira consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Prefira água, leite e frutas ao invés de refrigerantes, bebidas açucaradas e biscoitos recheados. Não troque sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras por produtos que dispensam preparação culinária, como sopas de pacote e macarrão instantâneo, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados. Prefira sobremesas, bolos e doces caseiros no lugar de ultraprocessados. Tudo aquilo que for produzido em casa, com ingredientes naturais será mais saudável. E, mais importante do que o número de calorias, é o processamento, ou seja, a forma como o alimento foi feito. Pense nisso!

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA),
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória:**
manual de orientação às indústrias de Alimentos - 2º Versão.
Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2 ed. Brasília:
Ministério da Saúde, 2014.

COSTA, Caroline dos Santos et al. Comportamento sedentário e
consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes
brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015
Cadernos de Saúde Pública, 34 (3) 2018.
<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00021017>.

MARTINS, C. A. *et al.* Parents' cooking skills confidence reduce
children's consumption of ultra-processed foods. **Appetite**, London,
v. 144, p. 104-114, 2020. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2019.104452>.

MONTEIRO, C. A. *et al.* NOVA. A estrela brilha. [Classificação dos
alimentos. Saúde Pública.] **World Nutrition**, [S.l.], v. 7, n. 1-3, p. 28-40,
2016

MONTEIRO, C. A. *et al.* The UN Decade of Nutrition, the NOVA food
classification and the trouble with ultra-processing. **Public health
nutrition**, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018.
<http://dx.doi.org/10.1017/S1368980017000234>.

Referências

MONTEIRO, C. A. *et al.* **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system.** Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Alimentação saudável.** OPAS Organização Pan-Americana de Saúde Brasil, Brasília, DF, 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839

PAN AMERICAN HEALTH-ORGANIZATION (PAHO). **Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications.** Washington: PAHO, 2015.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto e contexto - enfermagem**, Florianópolis, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, Dez. 2014. <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids.** WHO/NMH/NHD/18.4. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/headlines/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>