REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
Ministério da Saúde
REPARTIÇÃO DE NUTRIÇÃO

MÓDULO 7
Dietética

REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE
CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO
MAPUTO - MOÇAMBIQUE

Elaborado por:
Isabel Guzman
(1ª Versão - 1993)

Revisto por:
Isabel Guzman
(2ª Versão - 2003)

CDM
QU 145
HM7
13683
C. 2

CDM
QU 145 HM7
13683
ex 2

INDICE

7.1.1 Introdução na área de Dietética 6
- Situação na área de Dietética em Moçambique 7
- O papel do Técnico de Nutrição na área de Dietética 8

7.1.2 Conceitos de Dieta - Dieta Padrão – Dietética 9

7.1.3 Alimentação para os diferentes Grupos Etários 12
Esquema para classificação das colectividades com serviço de alimentação, incluindo os grupos vulneráveis 14

7.1.4 Alimentação durante a Gestação e Lactância 15
- Caracteristicas e cuidados na gravidez 16
- Necessidades nutricionais 16
- Conselhos sobre cuidados na alimentação (Resumo) 17

7.1.5 Alimentação Infantil 21
- Alimentação das criancas de 0 até 4-6 meses 22
- Aleitamento materno exclusivo-Resumo 22
- Aleitamento artificial 24
- Administração e cuidados com alimentação artificial 26

7.1.6 Alimentação Complementar dos 4-6 meses até 2 anos 27
- Alimentação complementar-Introdução da dieta sólida 27
- Alimentação dos 4 - 6 meses-Resumo 29
- Alimentação dos 7 - 9 meses e dos 9 até 2 anos 29
- Como alimentar a criança doente 31

7.1.7 Alimentação da Criança Pré-Escolar de 2 até 6 anos 36
- Caracteristica dos pré-escolares- Necessidades nutricionais 36
- Dieta padrão 37

7.1.8 Alimentação na Idade Escolar e Adolescência 39
- Caracteristica dos escolares e adolescentes
- Necessidades nutricionais
- Dieta padrão para os Centros de Internatos

WHU: 2380

7.1.9 Alimentação para Grupos de Adultos e Familia 47
- A nossa alimentação 48
- Alternativas de três dietas padrão para grupos populacionais 55
- Dieta Padrão para Trabalhadores 57

7.1.10 Alimentação do Desportista 59
- Características da alimentação
- Necessidades nutricionais e Dieta padrão

7.1.11 Alimentação e Nutrição do Idoso (3ª idade) 63
- Consequências do envelhecimento na alimentação 64
- Necessidades e recomendações nutricionais 65
- Dieta Padrão para actividade leve 66
- Causas da desnutrição do idoso 67

7.1.12 Alimentação e Saúde Dental e Oral 68
- Relação entre alimentos e cáries dentária 69
- Dieta , nutrição e cáries dentária 69
- Conselhos sobre saúde oral 70

7.1.13 Alimentação dos Doentes e Dieta Hospitalar 71
- Necessidades nutricionais do doente 72
- Característica de uma dieta Hospitalar 73
- Dieta padrão geral e dietas específicas 74

7.2 Levantamento do Consumo Alimentar 81
- Conceito e cálculo de quilocalorias (kcals) 82
- Exercício: Auto inquérito sobre: Consumo alimentar 83

7.3 Organização dos serviços de alimentação 87

7.3.1 Objectivos e descrição de tarefas 88

7.3.2 Levantamento da situação alimentar do serviço 88

7.3.3 Sector de abastecimento e armazenamento 89

7.3.4 Sector de cozinha e preparação das refeições 90

7.3.5 Distribuição das refeições 91

7.3.6 Higiene do local e com os alimentos 91

7. 3.7 Escolha e preparação dos alimentos 95

7.4 Referências Bibliográficas 97

7.5 Anexos 99

7.5.1 Guião para trabalho prático num serviço de Alimentação 100

7.5.2 Esquema para um relatório de visita de supervisão 102

7.5.3 Guião de levantamento da situação alimentar 103

Maquetização: Tunga
Abril, 2003

7.1 OBJECTIVOS DO MÓDULO :

No final do módulo os alunos deverão ser capazes de:

- Identificar as caracteristicas da alimentação para os diferentes grupos etários e estados fisiológicos.
- Aplicar as dietas padrões para os diferentes grupos.
- Orientar e capacitar na organização de um serviço de alimentação colectiva.
- Realizar um levantamento da situação alimentar numa instituição.
- Fazer treino em serviço na área de alimentação e dietética.
- Realizar supervisão na área de dietética nas instituições onde existe alimentação colectiva

7.1.1. Introdução na área de Dietética

A elaboração de dietas que cubram as necessidades nutricionais de diferentes indivíduos ou grupos , é uma actividade central do técnico de nutrição na área de nutrição clínica e dietética, em saúde pública e na alimentação institucional.

É sabido que uma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade é fundamental para o desenvolvimento físico, intelectual e social de uma pessoa.

Para a prescrição de qualquer dieta balanceada é necessário conhecer as caracteristicas do grupo etário, sexo, estado fisiologico, tipo de actividade física; hábitos e disponibilidade alimentar; Além dos necessidades nutricionais para cada um destes.

Também, ao elaborar uma dieta individual ou para grupos é indispensável conhecer as condições ambientais locais, as caracteristicas da dieta para cada grupo, em especial a maneira como manipulam, preparam, combinam, distribuem e conservam os alimentos.

Nas instituições com regime de internato onde os utentes recebem todas as suas refeições, os serviços de alimentação devem garantir uma boa alimentação, que satisfaça as necessidades nutricionais do grupo conforme as actividades dos diferentes indivíduos, como por exemplo: num hospital temos os doentes, acompanhantes e os trabalhadores.

"GARANTIR UMA DIETA EQUILIBRADA QUE SATISFAÇA AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DOS DIFERENTES GRUPOS ETÁRIOS E TIPO DE ACTIVIDADES "

A Situação na Área de Dietética em Moçambique

Em Moçambique existem várias instituições que prestam serviço de alimentação .

No decurso dos anos 1980 e 1990, devido à situação sócio-económica que o país atravessava, a disponibilidade alimentar foi insuficiente apresentando problemas de qualidade e quantidade da alimentação nas instituições, especialmente as com regime de internamento. A verba insuficiente, aliado as dificuldades de gestão e deteriorizacao das cozinhas e outras infraestruturas dos serviços de alimentação, afectou directamente a qualidade dos destes serviços.

Tentativas para melhorar esta situação foram realizadas através de diferentes actividades tais como; seminários para formação em serviço dos trabalhadores ligados à área de alimentação dentro e fora do âmbito da saúde; inqueritos para levantamento da situação alimentar em algumas instituições (por ex. Centros de Internatos de Educação, Creches e Unidades de Saúde), elaboração de projectos para equipamento das cozinhas e solicitação de apoio alimentar às organizações não governamentais

Ao nivel nacional durante longo tempo, a secção de dietética era incluida na parte de Alimentação das colectividades na qual formavam parte deste programa a formação em servico, investigação e planificação das necessidades alimentares para diferentes grupos.

Não existindo quadros nacionais formados especificamente em dietética , técnicos estrangeiros estiveram a cobrir esta área através de um projecto que beneficiou muito poucas provincias o que não satisfez as necessidades reais do país.

Dada á importancia desta área a Repartição de Nutrição criou uma Secção de Clínica e Dietética a nível central com o objectivo de reforçar esta área; e ao nível provincial os Técnicos de Nutrição, responsáveis pelo programa de nutrição na área de Dietética, fazem o seguimento das normas e orientações através do treino e supervisão continua nos serviços de alimentação nas diferentes instituições, tendo como prioridade os serviços de alimentação nas Unidades de Saúde.

Papel do Técnico de Nutrição na Área de Dietética

- Divulgar as diferentes dietas dirigidas aos grupos, instituições e individuo.
- Orientar na organização dos serviços de alimentação.
- Realizar levantamentos da situação alimentar nos serviços de alimentação.
- Realizar treino em serviço nas instituições (dieta padrão, refeições equilibradas e higiene).
- Supervisar os serviços de alimentação colectiva.
- Orientar treinar e supervisar os serviços de alimentação hospitalar.
- Treinar e supervisar nos serviços de reabilitação nutricional e divulgar normas.

7.1.2. Conceitos de Dieta – Dieta Padrão – Dietética

No decorrer do curso algumas palavras chaves serão repetidas inúmeras vezes pelo qual será necessário conhecer o significado de cada uma destas palavras

1. Dieta : É o conjunto de alimentos sólidos e líquidos que consome um indivíduo ou grupo, num determinado período
- Plano especial de comidas e bebidas prescritas por médicos para satisfazer as necessidades nutricionais próprias para um individuo ou grupo de doentes com uma determinada enfermidade (doença).

2. Dieta Padrão: É uma lista de alimentos para uma pessoa por dia, e serve de modelo para ter uma alimentação equilibrada, serve de referência para o cálculo de alimentos para os grupos de pessoas.
A dieta normal para os diferentes grupos etários varia em quantidade.
Em geral a dieta padrão deve incluir as 4 refeições : O pequeno almoço, o almoço o lanche e jantar

3. Dietética: É a ciência que estuda os padrões alimentares adequados para satisfazer as necessidades nutricionais de individuos sadios ou com distúrbios nutricionais

4. Dietoterapia / Dieta Terapéutica: É o tratamento de uma doença através de uma dieta especial por ex: Diabetes.
- Aquela que o médico prescreve para um doente e para uma determinada doença; Esta dieta pode ser modificada por ex. não conter sal ,eliminar o açúcar, ou diminuir os lípidos .

5. Nutricao: E a soma dos processos pelos quais o corpo utiliza o alimento para fornecer enegia, para a manutenção e para o crescimento.

7.1.3. Alimentação para os Diferentes Grupos Etários

Objectivo:

- Identificar as diversas caracteristicas dos diferentes grupos etários e as suas necessidades nutricionais
- Utilizar as diferentes dietas padrões para planificar as refeições nas diferentes instituições

7.1.3. Alimentação para os Diferentes Grupos Etários

As dietas padrões para os diferentes grupos de pessoas variam em quantidades de acordo com grupo etário. Como veremos mais adiante essas dietas têm alternativas de substitutos de diferentes tipos de alimentos, na quantidade recomendada e de acordo à disponibilidade alimentar.

As dietas tem como alimento de base os cereais por ex: Milho, arroz, mapira mexoeira, ou massa(trigo). Estes podem ser substituidos por raizes ou tubérculos como por ex: mandioca , batata reno, batata doce, inhame; mas será necessário aumentar a quantidade de alimentos proteicos, pelo facto destes substitutos terem pouco conteúdo proteico.

Alimentar-se bem quer dizer, comer o que o organismo necessita, isto significa; comer uma Dieta Equilibrada em quantidade e qualidade, tendo em conta todos , os nutrientes tais como: Hidratos de Carbono (energéticos); Proteínas (construtores) ; Gorduras (energia concentrada); Vitaminas e Sais Minerais (protectores) e Agua (funções orgânicas).

Nenhum alimento fornece tudo o que o organismo precisa, para receber todos os nutrientes é necessário consumir refeições composta de diferentes alimentos nas quantidades certas, recomendadas para os diferentes grupos etários. Além dos alimentos deve ser incluido o sal (5 grs. diárias).

Tendo como base esta dieta padrão, pode-se fazer muitos exemplos de refeições equilibradas e variadas.

Em geral a dieta padrão deve incluir 4 refeições diárias: Pequeno Almoco ,Almoco,Lanche e Jantar. O serviço das refeições deve ser de acordo há um horário estabelecido, para assegurar uma certa regularidade aos utentes e facilitar a organização dos serviços de alimentação.

Deve-se adaptar sempre o horário as circunstâncias dos utentes por ex: as aulas, no caso de estudantes ou ao hábito das pessoas idosas ou das crianças que se vão deitar mais cedo.

Necessidades Nutricionais

As necessidades nutricionais recomendadas em quilocalorias(kcals),proteínas, gorduras e micronutrientes, vêm no documento intitulado " Necessidades Nutricionais" elaborado na Repartição de Nutrição, em 1995 (ver literatura de referência no Modulo – Necessidades Nutricionais).

Em relação as necessidades energéticas distribuidas para cada refeição temos:

O pequeno almoço proporciona 25% das necessidades energéticas
O almoco ou jantar proporciona 30% das necessidades energéticas
O lanche proporciona 15% das necessidades energéticas.

A informção sobre quilocalorias , proteínas e gorduras contidas nos alimentos vêm da "Tabela de composição de alimentos" elaborada em 1991; MISAU-Rep. Nutrição.

Hortícolas

As hortícolas foram calculadas com base numa média de todas as hortícolas incluidas na tabela de composição de alimentos.

As hortícolas fornecem em média 30 kcals; 1,7 grs.de proteínas; e 0,1grs. de gorduras por 100 gramas da parte comestível.

A quantidade de energia varia segundo o tipo de hortícola por ex. O pepino contém 10 kcals e a cebola 50 kcals por 100 grs.

A quantidade de proteína mostra grandes diferenças, as folhas verdes escuras contém maior quantidade de proteína 5 grs. de proteína, por 100 gramas e em menor quantidade o pepino 0, 6 grs. de proteína por 100 gramas de pepino.

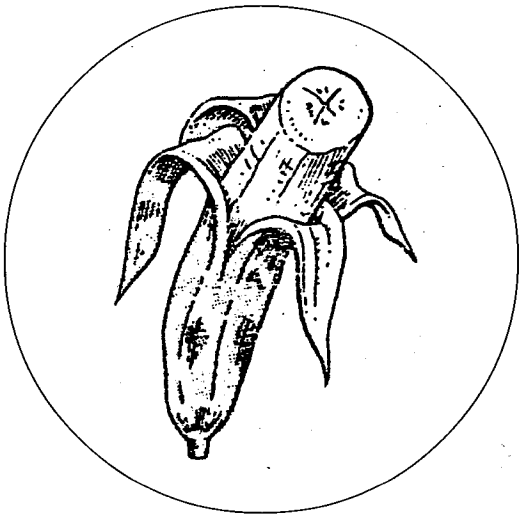
A quantidade de gordura é insignificante nas hortícolas em geral varia entre 0,07 grs.de gordura por 100 gramas de hortícolas.

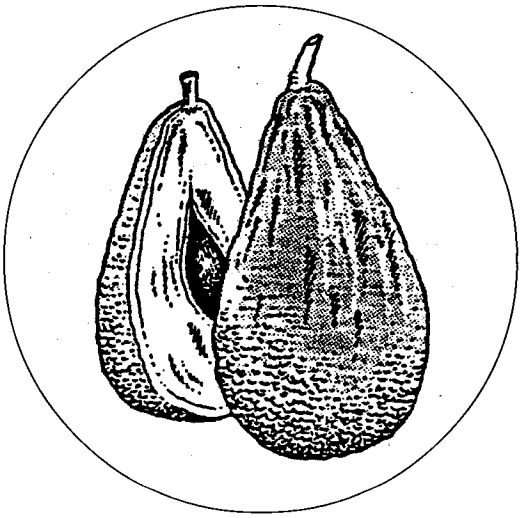
Frutas

Foram calculadas em média com base em todas as frutas contidas na tabela de composição de alimentos, com excepção da pera abacate pelo maior conteúdo em energia (15 grs de gordura em 100 gramas de pera abacate) em comparação as outras frutas.

As frutas fornecem em média 54 kcals, 0,7 grs de proteínas e 0,1 grs. de gorduras por 100 gramas. Existem grandes diferenças entre os diversos tipos de frutas por ex. a quantidade de energia varia entre 115 kcals para a banana e 22 kcals para a melancia.

O conteúdo de proteína é baixo e não varia muito entre as diferentes frutas. A pera abacate e goiaba contém um pouco mais de proteínas 1,5 grs e em menor quantidade a maça 0, 3 grs.





Alimentação nas Colectividades

Existem varias instituiçõoes que têm serviços de alimentação, algumas fornecem só uma refeição como por exemplo as cantinas, salas de convivio ou centros sociais e outras com regime de internato onde os utentes recebem todas as refeições.

Todos estes serviços de alimentação devem fornecer refeições equilibradas de acordo com as necessidades nutricionais dos utentes e regime de vida de cada instituição.

Na planificação das refeições também é necessário conhecer o número de utentes e de refeições diárias, além da dieta padrão para cada grupo específico.

AS REFEIÇÕES COLECTIVAS DEVEM SER UM EXEMPLO DUMA BOA ALIMENTAÇÃO

Esquema das Diferentes Colectividades e Grupo Vulneráveis na área de Dietética

Para o estudo da alimentação nas colectividades temos uma classifição de acordo com os diferentes agrupamentos de individuos e as suas caracteristicas e instituições correspondentes:

ESQUEMA DAS DIFERENTES COLECTIVIDADES E GRUPO VULNERÁVEIS INCLUIDOS NA ÁREA DE DIETÉTICA

Para o estudo da alimentação nas colectividades temos uma classificação de acordo com os diferentes agrupamentos de indivíduos e as suas caracteristicas e instituições correspondentes:

Nº	Grupos ou colectividade	Instituição
1.	Grávidas e lactantes	Unidades de Saúde
2.	Infantil – crianças	Creches e Infantários
3.	Estudantes-adolescentes	Escolas, C.de Internatos, Lares
4.	Adultos	Fábricas e família
5.	Velhos ou idosos	Centros de apoio à velhice
6.	Doentes	Hospitais
7.	Desportistas	Clubes Desportivos
8.	Militares	Quartéis

7.1.4. Alimentação Durante a Gestação e Lactáncia

Objectivo da Aula:

- Conhecer as caracteristicas e cuidados durante a gravidez e lactação.
- Identificar as necessidades nutricionais na gravidez e lactação.

Exercicios:

1. Elaborar uma dieta equilibrada para uma mulher grávida e para uma lactante para um dia. Calcule as dietas(calorias) com 2600 kcals e 2800 respectivamente
2. Descreva algumas crenças ou práticas alimentares relacionadas com a gravidez e lactação, que existem na sua zona de origem ou que vocês conheçam
3. A educação nutricional na área de dietética dirigida as grávidas constitui uns dos assuntos essenciais em medicina preventiva, com base nesta afirmação explicar: Quais seriam os conselhos e cuidados de saúde que divulgaríam na comunidade para as mulheres durante a gravidez e lactação.

Características e Cuidados na Gravidez

A gravidez é o período de gestação no qual se está a formar um novo ser no útero da mãe. Embora a gravidez seja um estado fisiólogico normal, durante esse período é necessário ter certos cuidados.

Uns dos cuidados é com a sua alimentação; possivelmente uma mãe desnutrida pode gerar uma criança sadia, estudos de nutrição em mulheres durante a gestação tem mostrado uma relação definida entre a dieta da mãe e as condições do bebé ao nascer.

Esses estudos tem demostrado também, que algumas complicações durante a gestação, tais como anemia, toxemia e parto prematuro, podem resultar de uma dieta inadequada às necessidades nutricionais da mãe e do bebé. Além disso se a mãe tiver sempre ingerido uma dieta adequada em todos os nutrientes essenciais e se tiver um bom estado de saúde, ela terá maior chance de gerar uma criança sadia do que aquela que frequentemente se tenha alimentado com uma dieta imprópria.

➢ **Necessidades Nutricionais**

Durante a gestação e lactação as necessidades nutricionais em energia , proteínas e micronutrientes aumentam, a fim de que sejam satisfeitas as necessidades orgânicas da mãe e do embrião, possibilitando-lhes um desenvolvimento e crescimento normal.

Necessidades Nutricionais		
Elementos	**Na Gravidez**	**Na Lactancia**
Energia	+ 300 Kcal	+ 500 Kcal
Proteínas (gr) *	47 dieta A 55 dieta B	57 dieta A 67 dieta B
Ferro (mg) **	26 FH 76 NH	9 FH 26 NH
Cálcio (mg)	+ 400	+ 200
Iodo (gr)	175	200
Vitamina C (mg)	50	50

* Proteína A = alto valor biológico ex. Carnes; Proteina B. = baixo valor biológico ex. leguminosas (feijão, amendoim)
** Ferro H= Alta absorção (ferro heminico ex. carne, figado, peixe , aves):
Ferro NH= não heminico (ex. leguminosas,cereais,integrais,gema de ovo, folhas verdes escuras).

Na gestação a partir do 3° mês até o 9°. mês, as gravidas devem receber 1 cápsula de sal ferroso diária. (as grávidas devem receber sal ferroso durante 6 meses, quando elas vão à consulta após 4° ou 5° mês de gravidez, elas devem continuar a receber cápsulas mesmo após o parto, até completar os 6 meses de suplementação com sal ferroso).

As necessidades nutricionais duma mulher grávida são elevadas em relação às mulheres não grávidas por duas razões principais:

1.- Crescimento do feto
2.-Depósito de gordura na mãe e aumento de outros tecidos materno

1. Crescimento do feto

Na espécie humana , ocorrem grande aumento de peso e o embrião de 6 grs e 3 cms aos 2 meses e perto de 3- 3,3 kg no fim da gestação. O teor de proteínas que e de 0,4 grs no inicio atinge a 360 grs no fim da gestação.

Tudo o que é necessário para o crescimento do feto vem do que a mãe come. Os elementos nutritivos circulam do sangue da mãe até a placenta. O que é necessário para o feto, chega até ele através do cordão umbilical ; este processo chama-se Alimentação Intra-uterina.

Durante este período necessidades extras de alguns micronutrientes são indispensáveis, por exemplo:

* O cálcio é necessário para a formação da estrutura óssea e dentária do feto.

* O ferro para a constituição do sangue; o feto tem um teor de hemoglobina entre 20 e 22 grs por 100 ml. Este alto teor é necessário no organismo fetal para a captação de oxigénio pela placenta; depois do nascimento alguma quantidade dessa hemoglobina começa a ser destruida. O ferro é armazenado no figado da criança servindo como fonte durante os primeiros meses de vida.

Quando se sabe que a dieta láctea é insuficiente em ferro?
Se a ingestão de ferro na dieta da grávida é baixa, isso será reflectido nos seus próprios níveis de hemoglobina e eventualmente num nível baixo de hemoglobina também da criança. O resultado é a ocorrência de anemia na infância.

* Iodo.- uma deficiência deste elemento nesta fase pode provocar o bócio tanto na mãe como na criança. A criança pode apresentar retardo mental (cretinismo)

2. Depósito de gordura na mãe e aumento de outros tecidos materno

Durante a gravidez as necessidades energéticas aumentam considerávelmente, uma quota adicional de 150 kcals/dia durante o primeiro trimestre; 300 – 350 kcals diárias é recomendada depois do primeiro trimestre.(OMS). Na lactação é recomendado 500 kcals adicionais.

A produção de novos tecidos pelo organismo da mãe tais como: a placenta, o feto, o aumento de peso e acumulação de gordura e um aumento na actividade metabólica basal, contribuem para que as necessidades

energéticas sejam maiores. A gordura acumulada serve como reserva de energia para o ultimo período da gravidez e para a produção de leite. (Ref."Human requirements"James,W.P.T. FAO).

A GRÁVIDA DEVERÁ AUMENTAR MAIS UMA REFEIÇÃO POR DIA

As necessidades proteicas aumentam em média em 6 grs. por dia para todo o período da gestação. Deve-se acrescentar a quantidade de proteína recomendada para um mulher não grávida.

O aumento do peso deve ser : no primeiro trimestre 650- 1300 grs. e 350 grs por semana durante o resto da gravidez; a média de ganho de peso durante a gravidez é de 8,5 a 12 kg ao final inclui o seguinte:

Feto completo	**3.500 g.**
Placenta	**650 g.**
Líquidos	**2.000 g.**
Aumento Utero	**920 g.**
Aumento Torax	**410 g.**
Volume Sanguíneo	**1.820 g.**
Armazenamento de Gorduras	**1.600 g**

➢ O que sucede quando a grávida tem falta de energia?

As mulheres que não comem suficiente na gravidez vão ter crianças pequenas, fracas com baixo peso; estas criancas facilmente ficam doentes e desnutridas .

1. **O corpo utiliza as reservas (gorduras) como energia.**
2. **A mulher emagrece; perde peso;**
3. **Pode ficar desnutrida;**
4. **O bebé pode nascer com baixo peso < 2,5 kgs**
5. **A mortalidade entre as crianças com baixo peso é muito alta.**

O peso da mulher antes da gravidez e durante a gravidez podem afectar directamente o peso da criança ao nascer e a frequência da mortalidade infantil.

" O consumo de alimentos energéticos adicionais de elevada qualidade nutritiva na dieta da grávida garantirá um aumento de peso da criança, ao nascer".

Quais são as mulheres que estão em risco de desnutrição ?

- As mulheres que tem pouco aumento de peso durante a gravidez
- Mulheres que ficam grávidas muito novas ou idosas
- Mulheres que tem mais de 5 filhos em que os intervalos são curtos(menos de 2 anos de intervalo entre nascimentos)
- Mulheres que tem crianças com baixo peso ao nascer

Alimentação Durante a Lactância

A lactação é um processo biológico que provoca no organismo materno uma demanda similar à da gestação. Após o nascimento a criança ainda pode ser alimentada através do organismo materno; o alimento agora é produzido pelas glândulas mamárias ao invés de ser fornecido pelo corrente sanguinea, como era na gestação. A medida que a criança aumenta de peso e começa a crescer o suplemento alimentar da mãe deve ser aumentado.

A recomendação dietética de energia para produzir 850 ml de leite diariamente é de 500 kcals. adicionais para a lactante, além das necessidades normais para os três primeiros meses de lactação.
Além do aumento energético, as necessidades de proteínas e de alguns micronutrientes também são aumentadas.

Actualmente a amamentação é iniciada com exito pelo menos por 90% das mulheres que o tentam, para isto e necessário que a mãe tenha as glândulas mamárias íntegras.

Lanches ou alimentos são recomendados entre as refeições durante a lactação por ex. comer frutas, papas, batata doce entre outros.

Os líquidos também devem ser tomados em abundancia para a reposiçao de água segretada no leite , por ex. Água potavel, chá, sumos, sopas.

Resumo:

Alimentação durante a gravidez e lactação

* Comer uma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade;
* Comer pelo menos 3 refeições por dia
* Comer nos intervalos das refeições ex: banana, papaia, batata doce, maçaroca;
* Nos últimos meses da gravidez, diminuir o trabalho pesado para poupar energia; peça ajuda às amigas ou familiares;
* Descansar durante o dia para poupar energia;
* Durante a amamentação a mãe deve beber muitos líquidos ex: sumo, chá, lanho, água potável;
* ir à consulta pré-natal a partir do 3° mês da gravidez.

Crenças e Tabus Alimentares

Como acontece em quase todas as culturas , com o passar do tempo uma grande quantidade de crenças populares dos mais velhos são transmitidas as novas gerações, entre estas as que estão relacionadas com a alimemtação durante a gravidez como por ex." Se a grávida come ovos, terá um filho careca ou ladrão". Estas crenças ou tabus não tem explicação científica, em alguns casos estão relacionadas com carências de certos nutrientes como é o caso de algunas grávidas consumir areia ou barro; cuja razão poderia ser baseada na necessidade orgânica de de sais minerais.

Para inverter nestas situações é necessário procurar as razões do porque de se consumir ou proibir certos alimentos. Deve-se elaborar programas de educação nutricional estimulando o consumo de todos os alimentos e ensinando o valor nutritivo destes e da sua importancia para a saúde da mãe e da criança. (ver modulo 9- Educação Nutricional).

7.1.5. Alimentação Infantil

Objectivo da Aula:

- Identificar as características da alimentação infantil
- Saber a importância do aleitamento materno exclusivo
- Descrever a alimentação complementar
- Identificar a dieta padrão para os Centros Infantís

Exercicios: (Trabalho em grupos)

1. Se teverem que fazer um levantamento ou investigação sobre as práticas de aleitamento materno e alimentação complementar quais as questões (perguntas) que incluiriam no questionário.

2. Calcular os custos de diferentes leites comerciais, utilizados para a alimentação infantil até os 6 meses de idade; Fazer o calculo das quantidades deste leite , necessárias para um mês, para uma criança que tem 4 meses de idade; Analisar o que significa o custo da compra mensal do leite e a sua relação com um vencimento mínimo

3. Calcular o custo de diferentes papas caseiras para crianças de 5-7 meses de idade e comparar com o custo para um mês, das papas comerciais das lojas (ex. Cerelac), explicar as diferenças.

4. Visitar uma creche ou infantario durante 1 ou 2 dias, no período de preparação, distribuição e consumo das refeições (utilize o guião para levantamento da situação alimentar no serviço de alimentação colectiva).

Alimentação para Crianças dos 0 até 24 Meses

Durante o 1°. de vida a criança cresce rapidamente, por ex. Se uma criança que ao nascer pesa cerca de 3 kg ao fim do 1°. ano pesará 9-10 kg ou seja a criança aumentaría 3 vezes o seu peso. A criança necessita uma alimentação equilibrada para conseguir este crescimento.

Se uma criança não recebe alimentos suficientes em quantidade e qualidade provavelmente poderá ficar desnutrida. A desnutrição enfraquece o corpo e o organismo fraco não resiste as doenças, como diarreia e o sarampo. Por esta razão muitas crianças morrem com estas doenças no 1°. Ano de vida.

A alimentação das crianças deve fornecer tudo o que é necessário para o organismo funcionar, portanto tem que fornecer substâncias para dar energia, para formar os novos tecidos e para proteger contra as doenças.

As refeições colectivas nos Centros Infantis e Infantários devem ser um exemplo de uma boa alimentação, isto significa que devem satisfazer as necessidades nutricionais de todos os utentes , por isso é muito importante dar as quantidades certas recomendadas nas dietas padrões. Na distribuição das refeições é muito importante dar as quantidades certas para cada grupo etário (em conchas)

Alimentação das Crianças dos 4 – 6 Meses

* O Leite Materno Exclusivo

A criança de 0-4 meses alimenta-se exclusivamente de leite do peito. O leite materno é o melhor alimento, indispensavel para as crianças crescerem e se desenvolverem saudáveis.
Os trabalhadores de saúde devem saber estimular a comunidade em relação às vantagens do aleitamento materno (ver codigo nacional de comercialização de substitutos de leite materno), investigar quais são as práticas e crenças, para orientar e elaborar um programa educativo.

➢ Quando se deve começar a dar o leite materno ?

Logo após o nascimento, as mães devem por o bebé ao peito para estimular a lactação; o primeiro leite é um líquido trasparente amarelo chamado Colostro, este contém mais proteínas, menos açúcar (lactosa) e gordura do que o leite definitivo, o colostro facilita a eliminação de mecónio do recém nascido, substância que ajuda ao crescimento de bacilos; os anticorpos encontrados no colostro ajuda a proteção contra diversas infecções gastrointestinais. O leite definitivo deve fluir 48-72 horas após o parto; o volume varia entre 2 a 10 ml / amamentação / dia nos 3 primeiros dias.

➢ Qual é a frequência da amamentação?

O volume do leite que a mãe segrega em cada 24 horas, depende da frequência com que o bebé estimula a glandula mamaria através da sucção. O aleitamento nos primeiros meses não tem horário, geralmente é de 8-10 vezes por dia.

Quanto mais vezes o bebé mamar, mais leite a mãe produzirá

➢ Como se sabe se o bebé tomou suficiente leite?

A maioria das mães produzem suficiente leite para o bebé crescer saudável. Ao final da 4ª.semana pos parto a produção de leite é por volta de 500-600 mililitros diários, depois do 1° mês o aumento gradual da produção de leite chega a cerca de 800 ml por dia.
O crescimento mede-se pesando á criança com regularidade na consulta para o controle de crescimento (consulta da crianca dos 0-59 meses ou consulta de SMI).

➢ Até que idade se deve amamentar?

A lactância materna continua a ser importante para o crescimento até aos 2 anos de idade.

➢ É perigoso amamentar a criança durante uma nova gravidez?

O leite materno nunca se estraga e nem é impróprio para o bebé o que acontece é que o leite pode diminuir e por outro lado significa um maior gasto de energia para a mãe o que exige um reforço na sua alimentação.
O planeamento familiar assegura a amamentação até os 2 anos .
Para proteger e estimular o aleitamento materno a mãe trabalhadora tem dereito a:

- ➢ 2 meses de licença de parto
- ➢ 2 intervalos de meia hora diária para amamentar

Vantagens do aleitamento materno

Resumo Aleitamento Materno

- ➢ Início do aleitamento materno logo após o nascimento
- ➢ Colostro é o primeiro leite e protege o bebé de infecções
- ➢ O leite definitivo deve fluir 48 horas após o nascimento
- ➢ Maior frequência da amamentação = Maior produção de leite
- ➢ Aleitamento exclusivo até os 4 – 6 meses (sem água nem outros líquidos)
- ➢ O leite é suficiente, quando a criança aumenta de peso
- ➢ Duração da amamentação até os 2 anos de idade
- ➢ O planeamento familiar assegura o aleitamento prolongado
- ➢ O leite materno é nutritivo, contém anticorpos, é higiênico, não precisa ser preparado, esta a temperatura adequada, não custa dinheiro, da calor e segurança a criança

Alternativas para quando há dificuldades com a amamentação

Relactação: A mãe pode estimular o seu leite através da colocação do bebé frequentemente ou tirando o leite e dando a criança com copo e colher (ter cuidados de higiene com os utensílios)

Aleitamento Artificial

Raras vezes podem existir problemas com o aleitamento materno, nestes casos é necessário fazer esforços para encontrar uma solução. Quando não há solução e se recorre a alimentação artificial é muito importante que a criança seja pesada regularmente para detectar se a introdução de leite articial é indicada ou não.

Há casos em que se deve recorrer na utilização do leite artificial para a criança sobreviver.

Indicações para o aleitamento artificial

- Doença da mãe , que impede a amamentação ex. Mastite, HIV/SIDA (obtativo para a mãe, se nao houver outra alternativa)
- Ausência prolongada da mãe trabalhadora (alimentação mista = leite da mãe e artificial)
- Malformação da criança por ex. Labio leporino (pode tirar o leite do peito e dar com colher)
- Gêmeos com falta de crescimento (linha horizontal ou descendente em dois controles de peso consecutivos)
- Crianças orfãs que não são amamentadas

A mãe doente pode continuar a amamentar, mesmo quando esta a receber tratamento de por ex. tuberculose, lepra ou outra infecção.
A criança com diarreia ou sarampo deve continuar a ser amamentada.

Diferentes tipos de Leite

Leite modificado ou acidificado; A composição deste leite é semelhante á do leite materno. Deve-se utilizar este leite só para bebés até os 6 meses de idade
Exemplo: Neolac, NAN, SMA, Lactogem, Pelargon.
Preparação: Segundo indicações na lata

Leite em pó completo: A composição deste leite é identico a do leite fresco, em caso de não haver leite modificado e for necessário o uso de leite em pó para crianças menores de 6 meses, pode ser utilizado leite em pó completo nas seguintes diluições:

Crianças de 0-2 meses = 2 colheres de chá (7, 5 grs) de leite em pó completo e 1 colher de chá (5 grs) de açucar por cada 100 ml de água fervida e morna.

Crianças de 3 a 6 meses = 1 colher de sopa (10 grs) de leite em pó completo e 1 colher de chá (5 grs) de açucar para cada 100 ml de água fervida morna.
Preparacão: Colocar o leite em pó com o açúcar, mexer bem com um pouco de água morna , completar a água . Não ferver o leite!

Leite em pó desnatado: Este tipo de leite não serve como alimentação única para uma criança, pois tem falta de energia (gordura). Em caso de não haver leite modificado nem completo para as crianças menores de 6 meses, pode ser utilizado leite em pó desnatado nas seguintes diluições:

Criança de 0 a 2 meses	1 colher de chá (5 g.) de leite em pó; 1 colher de chá (5g.) de açucar e 1 colher de chá (2,5g.) de óleo, para 100 ml de água fervida e morna
Criança de 3 a 6 meses	2 colheres de chá (7,5g.) de leite em pó, 1 colher de chá (5 g.) de açucar e 1 colher de chá (2,5 g) óleo para cada 100 ml de água fervida e morna

Frequência de aleitamento artificial

Idade do bebé	Quantidade de água	Nº. De tomadas / dia
1ª semana	Ir a consulta de Controle de Saúde	
2ª semana	60 ml	7
3ª - 6ª semana	90 ml	6
2 meses	120 ml	6
3 meses	150 ml	5
4 meses	180 ml	5

Nota: Quando a criança tem 4 meses, introduzir progressivamente outros alimentos por ex. frutas, papas e diminuir as frequências de aleitamento artificial.

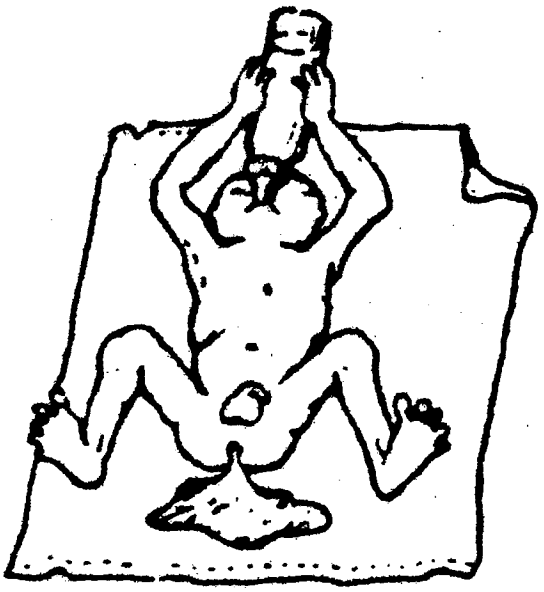
Administração e Cuidados com o Aleitamento Artificial

O leite é um alimento que se estraga facilmente e se torna um bom meio para o desenvolvimento de bactérias que podem causar diarreia e desnutrição. Para evitar isto é muito importante cumprir as seguintes regras:

- Lavar sempre as mãos antes de começar a preparação
- Lavar os utensílios com água quente
- Utilizar sempre água fervida e morna na preparação
- Ler bem o rótulo da lata antes da preparação
- Se não tiver geleira, preparar o leite de cada vez
- Perigos: contaminação, desenvolvimento de bactérias = diarreia – desnutrição
- Causas: problemas higiénicos, manipulação e lavagens inadequado dos biberões e utensílios.
- Preparação inadequada e quantidades erradas de leite

Utilizar sempre copo e colher para dar o leite artificial á criança

- São fácies de manter limpos comparativamente ao biberão e a tetina.
- É mais fácil de continuar com aleitamento materno, no caso da criança ter uma alimentação mista (leite de peito e artificial)



A
MAMADEIRA
CAUSA
DIARRÉIA

7. 1. 6. Alimentação Complementar - Introdução da Dieta Sólida

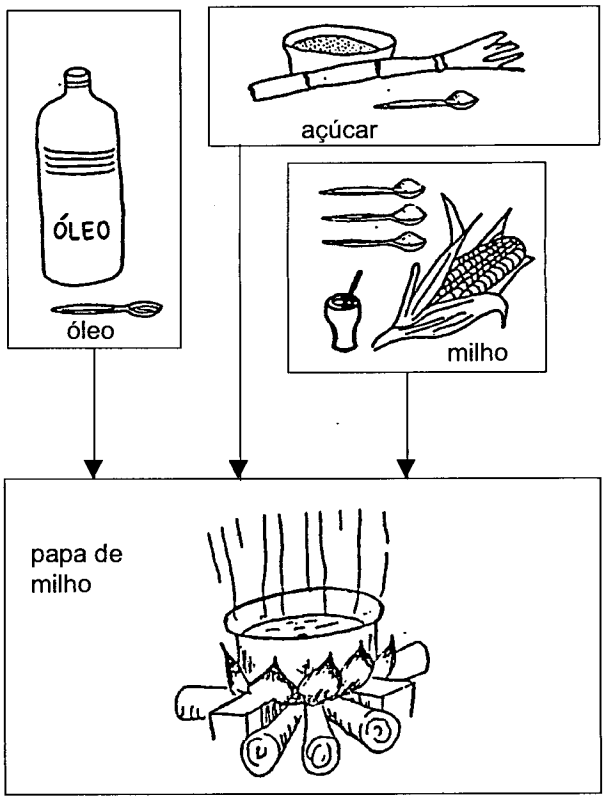
Alimentação das crianças dos 4-6 meses

A partir dos 4-6 meses de idade devemos introduzir gradualmente os diferentes alimentos a fim de habituar a criança à comida da instituição ou da familia e assegurar um bom crescimento.

No inicio devemos dar papas tendo como alimento de base um cereal, tais como farinha de milho, arroz, mapira, mexoeira. Pode-se também preparar papas de farinha ou pure de batata/doce ou mandioca. Para garantir a quantidade de energia, estas papas devem ser enriquecidas com óleo, açúcar, amendoim ou leite de côco. Os ingredientes devem ser bem pilados ou esmagados, cozidos ou torrados para formar uma papa consistente. Também pode-se acrescentar frutas depois de feita a papa por ex. banana, papaia esmagada.

A consistencia das papas não deve ser muito aguada (sopa) ou como massa. Se for preparada com muita água , pode acontecer que a criança não consiga comer a quantidade certa que ela precisa, por isso é importante preparar papas enriquecidas com óleo ou açúcar, para aumentar a energia sem aumentar o volume da papa.

Também pode-se preparar papas com sumo de cana de açúcar ou mel ou sem açucar utilizando mapira porque é adocicada ou mexoeira, juntar com amendiom ou castanha de caju torrada e pilada. O maheu é uma boa papa para as crianças.
Outras papas boas para as crianças são as fermentadas ou malteadas, estas são facies de digerir, leves, agradaveis e reduzem o risco de apanhar diarreia pelo conteúdo azedo. (ver receitas no Modulo 9.- Educação Nutricional)



Como o estômago da criança é pequeno, ela não pode comer grande quantidade de alimentos, por isso deverá comer ao inicio muitas vezes pequenas quantidades de papa ou frutas ou acrescentar alimentos de energia concentrada na papa.
A partir dos 6 meses a criança deverá estar habituada a receber alimentos variados
Deve ter seu próprio prato para se saber que comeu a quantidade certa .

Exemplo de refeições por dia para crianças de 4-6 meses (numa instituição)

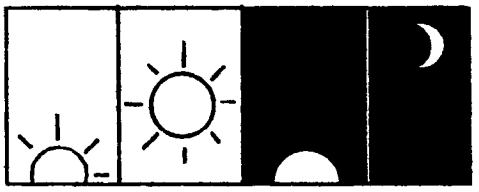
Refeição	Creche	Infantário
Leite artificial	2 vezes	3 - 4 vezes
Papa enriquecida	1 vez	2 vez
Papa enriquecida	1 vez	1 vez

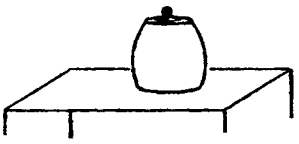
Nota: A criança deve continuar a tomar leite de peito á vondade quando esta junto da mãe.

COMO FAZER PAPAS FERMENTADAS

1. Junte água aos grãos ou à farinha de milho

a seguir...





2. Deixe de molho tapado por 1 ou 2 dias

No dia seguinte...

3. Seque e pile se fôr grão

depois...

4. Cozinhe a papa em pouco tempo (5 minutos) pode acrescentar açúcar ou banana, amendoim ou castanha torrada e pilada

Resumo

- Introdução a Alimentação Complementar – Dieta sólida
- Início: a partir dos 4 – 6 meses de idade
- Qualidade: papas a base de cereal ex. Farinha de milho, arroz, mapira ou mexoeira ou batata/ doce, enriquecidas com óleo, açúcar, amendoim, mel, etc.
- Volume: dar muitas vezes pequenas quantidades e enriquecer as papas
- Densidade: consistência não aguada (ex. não sopa)
- Preparação: papas cozida em pouca água, uma vez pronta acrescentar, óleo, açúcar ou fruta ou amendoim ou castanha de caju torrada e pilada
- Bons hábitos: preparar papas fermentadas ou azedas; são leves, agradaveis, de fácil digestão e empede o crescimento de bacterias
- Higiene: ter cuidados de higiene na preparação de alimentos para evitar contaminação por ex. lavar as mãos, utensílios, proteger os alimentos

Introduzir Alimentação Complementar ou Dieta Sólida para Assegurar um Bom Crescimento e Preparar a Criança para o Desmame

Alimentação das Crianças dos 7 – 9 meses

A partir dos 7 meses de idade as crianças, podem comer a comida da familia, esta precisa de ser esmaga e pode-se acrescentar folhas verdes piladas e cozidas, feijão ou peixe cozido e desfiado. Se houver leite na instituição e melhor acrescentar o leite nas papas. Dar papas 2 vezes ao dia, uma fruta diária e uma refeição da família. Continuar com o leite materno.

Refeições das crianças dos 7 ate 9 meses numa instituição

Refeição	Creche	Infantário
Papa enriquecida	2 vezes	3 vezes
Almoço (esmagado)	1 vez	1 vez
Fruta esmagada	1 vez	1 vez

Alimentação das Crianças dos 9 Meses até 2 Anos

A partir dos 9 meses até os 2 anos a criança deve comer a comida da familia 2 vezes ao dia, continuar com papas 2 vezes ao dia e frutas 2 vezes ao dia, comer nos intervalos um pedaço de maçaroca ou mandioca ou batata doce ou banana ou pão entre outros. A criança deve ter seu próprio prato para saber se comeu a quantidade certa. A criança deve continuar com o aleitamento materno até os 2 anos.

Refeições por dia (numa instituição)

Refeição	Creche	Infantário
Papa enriquecida	2 vezes	2 vezes
Lanche (fruta)	1 vez	1 vez
Almoço	1 vez	1 vez
Lanche (banana)	_	1 vez
Jantar	_	1 vez

Caracterisiticas da Alimentação nas Instituções Infantis

- Garantir uma Alimentação Equilibrada (Nutrientes)
- Quantidade baseada na Dieta Padrão – Prato -Próprio
- Variada – Diferentes Tipos de Alimentos
- Distribução através de Medidas Caseiras (Conchas)
- Ensinar bons Hábitos Alimentares e Higiene

Resumo da Alimentação para Crianças dos 0 até 2 Anos

A criança deve receber o leite de peito como único alimento até os 4 -6 meses. A partir dos 4 meses a criança precisa de outros alimentos além do leite de peito, os primeiros alimentos são as papas feitas de cereal e enriquecidas com óleo, açúcar (sumo da cana)ou amendoim ou mel ou semente (gergelim) . A papa deve ser preparada com consistência e não aguada (sopa) nem muito grossa (chima) os alimentos para enriquecer devem ser torrados e pilados ex. castanha , amendoim, sementes secas. A partir dos 7-9 meses pode comer uma refeição da familia, preparada sempre moida ou esmagada, acrescentar peixe sem espinhas ou esmagado , feijão passado, ovo, folhas verdes piladas e cozidas ou outras verduras ou frutas.

Como a criança tem um estômago pequeno, ela não consegue comer grande quantidade de papa; por isso é importante fazer papas enriquecidas; Estes alimentos aumentam o conteúdo de energia sem aumentar o volume da papa.

Nas instituições e na casa pode-se preparar papas fermentadas para as crianças , estas papas se fazem deixando a farinha em molho durante 24 - 48 horas e depois se cozinha em pouco tempo e finalmente se acrescenta açúcar. Estas papas são facies de digerir, agradaveis e reduzem o risco de apanhar diarreia.

Se houver leite em pó acrescentar as papas; é preferivel que dar leite liquido só, é uma boa prática para evitar diarreia.

Para saber se a criança comeu a quantidade suficiente é necessário que ela tenha o seu próprio prato.

Alimentação para a Criança Doente

A boa saúde depende de muitos factores mas acima de tudo de uma alimentação certa em qualidade e quantidade. Se uma criança não come suficientes alimentos o seu organismo fica fraco e o seu corpo não resiste às infecções ou doenças, além disso a morte decorrente de diversas doenças, principalmente diarreia e sarampo e a tuberculoses são mais frequentes entre as crianças desnutridas.

O primeiro sinal de desnutrição é a perda de peso a criança fica muito fraca. As duas causas principais da desnutrição são: Comida insuficiente em quantidade e qualidade e doenças, ou as duas situações ao mesmo tempo.

Nota! O tratamento da desnutrição esta incluido no Modulo 5.- Nutrição Clinica.

➢ Como deve-se alimentar uma criança doente?

A criança que está doente por exemplo com diarreia, deve continuar a ser alimentada, pois a alimentação ajuda ao organismo a combater a doença e desnutrição.

A criança doente deve receber comida normal incluindo o leite de peito; devido a falta de força e apetite a criança deve comer muitas vezes pequenas quantidades de alimentos.

Deve-se aumentar a quantidade de liquidos, perdidos nas fezes, febre ou vómitos, para evitar a desidratação; por exemplo dar água de arroz pilado ou qualquer cereal, água de lanho, chá fraco, água limpa (fervida ou tratada), sumos de limão ou laranja com água. Dar papas fermentadas que são facies de digerir.

Se a criança continuar doente deve-se ir a Unidade Sanitaria para controlar o peso e receber tratamento.

O ensino de medidas de higiene pessoal e ambiental ajudam a prevenir algumas doenças.

Após a doença na fase de convalescência é necessário recuperar a energia perdida (peso), por isso é importante aumentar as refeições durante 1–2 semanas.

Combata a Diarreia através da Alimentação

Dieta Padrão para Centros de Infância (Infantários)

➢ **Quantidades de Alimentos por Pessoa por Dia (gramas)**

Alimento	Criança	Pessoal
Cereal (1)	175 grs.	350 grs.
Feijão (2)	30 grs.	60 grs
Hortícolas	25 grs	25 grs
Frutas	50 grs	50 grs
Óleo (3)	20 ml	20 ml
Açúcar	40 grs.	40 grs.
Leite em pó	20 grs.	20 grs.
Chá	2 grs	2 grs
Sal	2,5 grs	2,5 grs

Lista de Alimentos Substitutos

1. Cereal: inclui arroz, milho, mapira, mexoeira, massa esparguete-100 grs. de cereal podem ser substituidas por 300 grs. de mandioca ou batata ou batata doce ou inhame ou 2 pães.

2. Feijão 30 grs. podem ser substituidas por 30 grs. de amendoim ou castanha de caju, 50 grs. de peixe fresco ou 30 grs. de peixe seco ou um ovo.

3. Oleo 20 grs. podem ser substituidas por 50 grs. de coco ralado ou 75 ml.leite de coco, ou 1 colher de sopa de manteiga ou margarina, 20 grs de óleo é igual a 22,5 ml de óleo.

Distribução dos Alimentos por Refeição/ Pessoa/ Dia

➢ **Pequeno Almoço ou Lanche (gramas)**

Alimento	Criança	Pessoal
Cereal	50 grs.	100 grs.
Leite em pó	20 grs.	20 grs.
Açúcar	20 grs.	20 grs.
Chá	2 grs.	2 grs.
Fruta	50 grs.	50 grs.

Substitutos

1. O açúcar pode ser substituido por: 30grs. de jam ou 25 grs. de mel.

2. A fruta pode ser servida em qualquer refeição 50 grs. pode ser: 1/2 laranja ou um pedaço de papaia 1/2 manga ou 1 banana ou 1/4 de pera abacate.

➢ Almoço ou Jantar

Alimento	Criança	Pessoal
Cereal	75 grs.	150 grs.
Feijão	30 grs.	30 grs.
Horticolas	25 grs.	25 grs.
Óleo	20 ml.	20 ml.
Sal	2,5 grs.	2,5 grs.

➢ Exemplos de Papas Caseiras e das Quantidades:

1. Papa de milho enriquecida com óleo e açúcar

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Farinha de milho= 45 grs.	75 grs.
Óleo 7, 5 ml	15 ml
Açúcar 10 grs.	15 grs.

2. Papa de farinha de milho com feijão e óleo

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Farinha de milho = 45 grs.	60 grs.
Feijão = 15 grs.	25 grs
Óleo = 7,5 ml	15 ml

3. Papa de farinha de milho com amendoim

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Farinha de milho = 45 grs.	75 grs.
Amendoim = 15 grs.	30 grs.
Açúcar = 5 grs.	10 grs.

4. Papa de farinha de Mandioca Feijão eÓleo

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Farinha de mandioca = 65 grs.	150 grs.
Feijão = 20 grs.	20 grs
Óleo = 7,5 ml	15 ml

5. Papa de farinha de Mandioca com Amendoim

(Ou Mandioca Fresca ou Batata Doce 125 g.)

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Farinha de mandioca = 45 grs.	150 grs.
Amendoim = 15 grs.	30 grs
Açúcar = 5 grs.	10 grs

6. Papa de Arroz com Peixe e Leite de Coco ou Óleo

Criança de 5-7 meses	Criança de 1 ano
Arroz Pilado = 45 grs.	75 grs.
Peixe = 10 grs.	30 grs
Leite de Coco = 30 ml	45 ml. (Ou 10 ml óleo)

7.1.7. Alimentação da Criança em Idade Pre-Escolar (2 até 6 Anos).

Durante o primeiro ano de vida a criança tem um crescimento muito rápido que é diferente ao crescimento de menor velocidade que acontece na idade pré-escolar. Entre os 3 e 6 anos de idade o aumento anual de peso e altura são em volta de 2 a 2,5 kg. e 6 centímetros, respectivamente. Esta diminuição de crescimento, tem como consequência a falta de apetite, que se observa com frequência nas crianças neste grupo etário.

Quando uma criança não recebe alimentos suficientes em quantidade e qualidade provavelmente poderá ficar desnutrida. A desnutrição enfraquece o corpo e o organismo fraco tem dificuldades de resistir às doenças como a diarreia e o sarampo, por esta razão muitas crianças morrem com estas doenças.

Recomendações Nutricionais.

A quantidade de energia que se recomenda para as crianças de 1 a 3 anos de idade é cerca de 100 kcals por kilograma de peso; e para as crianças de 4-6 anos recomenda-se cerca de 90 kcals. por kg. de peso; em relação às proteinas se recomenda um consumo de 16 g. para as crianças entre 1 a 3 anos de idade e 24 grs. para as crianças de 4 a 6 anos.

As refeições nos Centros Infantis e Infantários devem ser o exemplo de uma boa alimentação, isto significa que devem satisfazer as necessidades nutricionais de todos os utentes, por isso é muito importante dar as quantidades recomendadas na dieta padrão.

Refeições por dia numa instituição

Refeição	Jardim Infantil	Infantario
Pequeno Almoço	1 vez	1 vez
Almoço	1 vez	1 vez
Lanche	1 vez	2 vezes
Jantar	_	1 vez

Nota: A criança que vai ao Jardim Infantil (creche) deve receber o jantar em casa.

Dieta Padrão para Infantário

➢ Quantidades de alimentos por pessoa por dia (gramas)

Alimentos	Criança	Pessoal
Cereal (1)	200 grs.	400 grs.
Feijão (2)	60 grs.	60 grs.
Hortícolas	50 grs.	50 grs.
Frutas	50 grs.	50 grs.
Óleo (3)	40 ml.	40 ml.
Açúcar	40 grs.	40 grs.
Leite em pó	20 grs.	20 grs.
Chá	2 grs.	2 grs.
Sal	2,5 grs.	2,5 grs.

Lista de Substitutos

1. **Cereal:** inclui arroz, milho, massa esparguete 100 grs. de cereal podem ser substituídas por 300 grs. de mandioca ou batata doce ou 2 pães.

2. **Feijão:** pode ser substituido por 60 grs. de amendoim ou castanha de caju ou peixe fresco ou em lata ou 25 grs. de peixe seco ou 1 ovo.

3. **Óleo:** pode ser substituido por 100 grs. de côco ralado ou 150 ml de leite de côco ou 2 colheres de margarina.

Nota: 40 grs. de óleo é igual a 45 ml de óleo.

Distribuição dos Alimentos por Refeição/ Pessoa / Dia

➢ Pequeno Almoço ou Lanche (gramas)

Alimento	Criança	Pessoal
Cereal	30 grs.	60 grs.
Leite em pó	10 grs.	10 grs.
Açúcar	20 grs.	20 grs.
Chá	2 grs.	2 grs.
Fruta	50 grs.	50 grs.

➢ Almoco ou Jantar (gramas)

Alimento	Criança	Pessoal
Cereal	70 grs.	140 grs.
Feijão	30 grs.	30 grs.
Hortícolas	25 grs.	25 grs.
Óleo	20 ml.	20 ml.
Sal	2 grs.	2 grs.

7.1.8. Alimentação da Criança em Idade Escolar e na Adolescência

Objectivo da Aula:

- Identificar as necessidades nutricionais dos estudantes
- Saber realizar um levantamento da situação alimentar num serviço de almentação.
- Saber supervisar um serviço de alimentação num centro de formação \ internato.
- Saber dar um treino no serviço de alimentação num centro de formação ou internato.

Exercicios

- Calcular o valor nutritivo da dieta padrão para estudantes, calcular kcals, proteínas e gorduras. Utilizar a tabela de composição dos alimentos por 100 grs.

- Analisar o valor nutritivo da alimentação de um dia, do próprio centro de formação de maneira qualitativa. Comparar com a dieta padrão para estudantes. Utilizar dieta padrão, a tabela de composição dos alimentos e quantidades de alimentos consumidos num dia por um aluno.

- Realizar um levantamento da situação alimentar num centro de internato ou centro de formação de estudantes (ver no anexo do modulo os guiões)

➢ Alimentação dos 7 Anos até 18 Anos

A alimentação neste grupo etário desempenha um papel importante na preservação da saúde e crescimento da criança, além de fornecer uma dieta equilibrada para satisfazer as necessidades nutricionais neste período, serve também para criar bons hábitos alimentares para o resto da vida.

O crescimento da criança em idade escolar, costuma ser mais estável, o aumento da altura é de 5 a 6 cm. e o aumento de peso médio é de 2 kg. por ano durante os 2 ou 3 anos, dobrando em seguida a 4 - 4,5 kg. quando se aproxima da puberdade.

Na idade escolar o mundo da criança se amplia e as oportunidades de comer fora do ambiente familiar se multiplicam por ex. Colégio, internato, casa de amigos, na rua. Nesta etapa é muito importante proporcionar a criança um quadro de referência.

Quando a criança chega à idade escolar se recomenda;

1. Tenha esclarecido que existe um horário das comidas
2. Saiba que se deve estar presente às comidas
3. Seja sociavel e tenha um bom comportamento
4. Possa utilizar bem os utensílios

5. Aceite a maioria dos alimentos

6. Decida ele mesmo quanto comer

7. Participe na selecção das comidas

O horário das refeições deve-se ajustar as actividades escolares e familiares; quando existe um intervalo de 5 horas ou mais entre as refeições por ex. Pequeno almoço, almoço ou jantar é importante que as crianças tenham um lanche.

Durante os últimos anos da etapa escolar o apetite melhora devido a velocidade do crescimento ter aumentado.

Com frequência se observa que os estudantes assistem às aulas sem ter tomado o pequeno almoço e geralmente o comportamento , a atenção nas aulas, assim como a aprendizagens e o rendimento escolar diminuem.

Por esta razão deve-se dar maior importância à alimentação nas instituições de ensino por ex. a criação de cantinas escolares ou centro social nas escolas, para que os alunos possam receber um lanche ou refeição ligeira. É importante fornecer uma refeição no período da manhã, pois muitos alunos saem da suas casas sem ter recebido nenhum alimento.

Estas refeições devem ser higienicamente preparadas, nutritivas, bem apresentadas, fácies de consumir e de baixo custo. Para a sua alimentação os alunos em regime de internato dependem da própria instituição. As refeições colectivas nos Centros de Internatos devem ser um exemplo de uma boa alimentação, isto significa que deve satisfazer as necessidades nutricionais de todos os utentes, portanto deve garantir uma dieta equilibrada em quantidade e qualidade segundo as recomendações da dieta padrão para escolas e lares de estudantes.

Um Centro de Internato deverá fornecer 4 refeições diárias: O pequeno Almoço; Almoço; Lanche e Jantar. Se recomenda servir o lanche no período da tarde.

Na distribuição das refeições é importante ter uma medida certa para os diferentes pratos, assim asseguraremos as quantidades certas (concha para sopa e para arroz ou massa) recomendadas na dieta padrão por pessoa por refeição.

Recomendações Nutricionais para Alunos Internos

Energia: Para as crianças de 7 ate 18 anos de idade a recomendação é cerca de 70 kcals por kg. de peso. Sendo uma média minima para os calculos numa instituição (Centro de internato) de 2500 kcals/pessoa/ dia

Proteínas: As necessidades de proteinas são entre 28 grs. por dia (7-10 anos de idade) e 53 grs. (entre os 11-18 anos).

Em relação as necessidades energeticas distribuidas por refeição temos:

1. Pequeno Almoço deve fornecer 25 % de energia
2. Almoço ou Jantar deve fornecer 30 % de energia
3. Lanche deve fornecer 15 % de energia

Sugestões para Diferentes Lanches e Refeições Equilibradas

➢ Lanches:

1. Líquidos: Leite, sumos de fruta naturais, chá ou chocolate com leite, batidos de leite com banana, papaia ou manga.
2. Papas de cereais, iogurte
3. Sandes de ovo, queijo, sardinha, frango, carne acompanhado de tomate ou alface.
4. Pão com manteiga ou jam
5. Bolos ou bolachas, arrofadas
6. Bananas, maçãs ou qualquer fruta
7. Mandioca, batata doce ou maçaroca cozida ou assada
8. Amendoim ou castanha torrada (pacotinhos)

Nota: Utilizar alimentos facies de consumir, que não necessitem aquecimento nem refrigeração. Preparar num lugar ou recipiente separado as refeições dos alunos externos para assegurar as quantidades certas sem prejudicar os diferentes utentes.

➢ Exemplo de Refeições Equilibradas:

1. Xiguinha: mandioca, amendoim, folhas verdes leite de côco.
2. Matapa: arroz branco, com castanha pilada e folhas verdes
3. Xima ou Upswa: farinha com caril de feijão
4. Mapira ou mexoeira: caril de peixe e cebola
5. Massa esparguete: com caril de carne ou galinha picada e tomate e cebola
6. Arroz com peixe frito e salada
7. Batata reno ou mandioca ou batata doce guisada com frango ou peixe.

8. Mandioca ou batatas fritas com ovos e salada

9. Arroz com feijoada

Programas de Apoio ou Complemento Alimentar

Existem programas de apoio alimentar para os Centros de Formação, estes consistem na entrega de alimentos (através do PMA; Programa Mundial de Alimentação) tais como: leite em pó desnatado, açucar, milho, feijão e óleo, esporadicamente são distribuidos conservas,bolachas e sopas liofilizadas(desidratados) ou algum alimento desconhecido.

O objectivo destes programas são para complementar a dieta alimentar, embora muitas vezes representem os unicos alimentos. Para atingir dito objectivo é necessário ter em consideração os seguintes aspectos:

1. Ter um sistema de controle efectivo dos géneros alimenticios

2. Supervisão permanente

3. Armazenamento adequado

4. Confeccionar refeições equilibradas e preparadas higienicamente

5. Utilizar a verba da instituição para diversificar as refeições

6. Distribuir as refeições em forma equitativa

7. Alimentos desconhecidos não podem ser utilizados sem se saber a maneira de preparar

8. Verificar o estado sanitario, data de duração e deterioração dos alimentos. Se for necessario enviar ao laboratório (LNHAA) para analise e controle de qualidade.

9. Se for possivel avaliar o valor nutricional das refeições (tarefa do Técnico de Nutrição).

Dieta Padrão para Estudantes (Actividade Moderada)

➢ Quantidades de Alimentos por Pessoa por Dia

Alimento	Quantidade (em gramas)
Cereal (1)	500
Feijão (2)	60
Horticolas	50
Frutas	50
Óleo (3)	40 ml.
Açúcar	40
Leite em pó	20
Chá	2
Sal	5

Esta dieta fornece 2.641 kcals e 64.7 grs. de proteinas, as necessidades energeticas recomendadas em média para ambos sexos do grupo etário a partir dos 18 anos com actividade moderada correspondem a 2.500 kcals.

Lista de Substitutos

1. Cereal; inclui arroz, milho, massa esparguete 100 grs. de cereal podem ser substituídas por 300 grs. de mandioca ou batata/doce ou 2 pães
2. Feijão; 60 grs. podem ser substituídos por 60 grs. de amendoim ou castanha ou peixe fresco ou em lata ou congelado ou 25 grs. de peixe ou camarão seco, um ovo ou 80 grs. de carne fresca.
3. Óleo 20 grs. podem ser substituídos por 50 grs de côco ralado ou 2 colheres de sopa de margarina. 40 grs. de óleo é igual a 45 ml.

Distribuição dos Alimentos / Dia/ Refeição / Pessoa
Pequeno Almoço

Alimento	Quantidades (em gramas)
Cereal	100
Açúcar	20
Leite em pó	10
Chá	2
Fruta	25

Almoço ou Jantar

Alimento	Quantidades (em gramas)
Cereal	150
Feijão	30
Hortícolas	25
Óleo	20 ml
Sal	2,5

Lanche

Alimento	Quantidades (em gramas)
Cereal	100
Açúcar	20
Leite em pó	10
Chá	2
Fruta	25

Lista de Substitutos das 4 Refeições

Pequeno Almoço e Lanche

1. Cereal: 100 grs. podem ser substituídas por:100 grs de pão; 100grs. farinha de mandioca ou 300 grs. e mandioca fresca, batata doce ou bananas.

2. Açúcar: 20 grs. podem ser substituída por: 30 grs. de doce ou jam 25 grs. de mel ou 100 grs. de sumo de cana de açucar.

3. Leite em pó: é preferível utilzar esta quantidade de leite em Papas.

4. Fruta: 25 grs. podem ser substituído por: 1/4 de laranja, toranja ou tangerina ou goiba ou manga,

1/2 pedaço de papaia, ananás, melão , melancia ou banana ou 1/4 de pera abacate.

Almoço ou Jantar

1. Cereal; 150 de cereais podem ser substituídas por: 150 grs. de farinha de mandioca ou 450 grs. de mandioca ou batata/doce ou bananas.

2. Feijão: 30 grs. podem ser substituídos por: amendoim, castanha de caju ou gergelim, 60 grs. de carne fresca, 60 grs. de peixe fresco, 100 g. de camarão ou carangueijo fresco ou 35 grs.camarao seco sem casca 15 grs. de peixe ou carne seco ou 1 ovo.

3. Horticolas: 25 grs. podem ser substituídas por 8-10 grs. de folhas verdes ou hortaliças secas.

4. Óleo vegetal: 22 ml podem ser substituídos por: 50 grs. de côco ralado fresco ou 25 grs. seco; 75 ml de leite de côco ou 25 grs. de manteiga ou margarina.

Distribuição dos Alimentos / Dia / Pessoa

➢ Refeições (Pequeno Almoço, Almoço e Jantar)

Pequeno Almoço

Alimento	Quantidades (em gramas)
Cereal	150
Açúcar	40
Leite em pó	20
Chá	2
Fruta	50

Almoço ou Jantar

Alimento	Quantidades (em gramas)
Cereal	175
Feijão	30
Hortícolas	25
Óleo	20 ml
Sal	2,5

Lista de Substitutos para 3 Refeições

Pequeno almoço

1. Cereal: 150 grs. de cereais podem ser substituídas por: 200 grs. de pão; 150 grs. de farinha de mandioca ou 450 grs. de mandioca ou batata/doce fresca ou bananas.

2. Açucar. 20 grs. podem sere substituídas por: 30 grs. de doce ou jam , 25 grs. de mel ou 100 grs. de sumo de cana de açucar.

3. Leite em pó: utilizar nas papas

4. Fruta: 50 grs. podem ser substituídas por: 1/2 laranja , tangerina , toranja ou 1 pedaço de papaia, ananás, ou 1/2 manga ou goiaba

Almoço ou Jantar

1. Cereal: 175 grs. de cereal podem ser substituídas por: farinha de mandioca ou 500 grs. de mandioca ou batata/doce fresca ou bananas verdes para guisar.

2. Feijão: 30 grs. podem ser substituídas por: amendoim ou castanha 60 g. de carne fresca ou peixe, 100 grs de camarão ou 15 grs. de peixe ou camarão seco ou 1 ovo.

3. Óleo vegetal: 20 grs. podem ser substituídas por: 50 grs. de côco fresco ralado ou 25 grs. de seco ou 75 ml. de leite de côco ou 25 grs. de manteiga ou margarina.

7.1.9. Alimentação para Grupos de Adultos e Familia

Alimentação Equilibrada

Objectivo da Aula:

- Identificar as funções dos alimentos no organismo.
- Identificar uma alimentação equilibrada.
- Conhecer a dieta padrão básica para uma família.
- Saber seleccionar uma dieta padrão dependendo da disponibilidade alimentar de cada zona.
- Identificar a necessidades nutricionais segundo tipo de actividade.

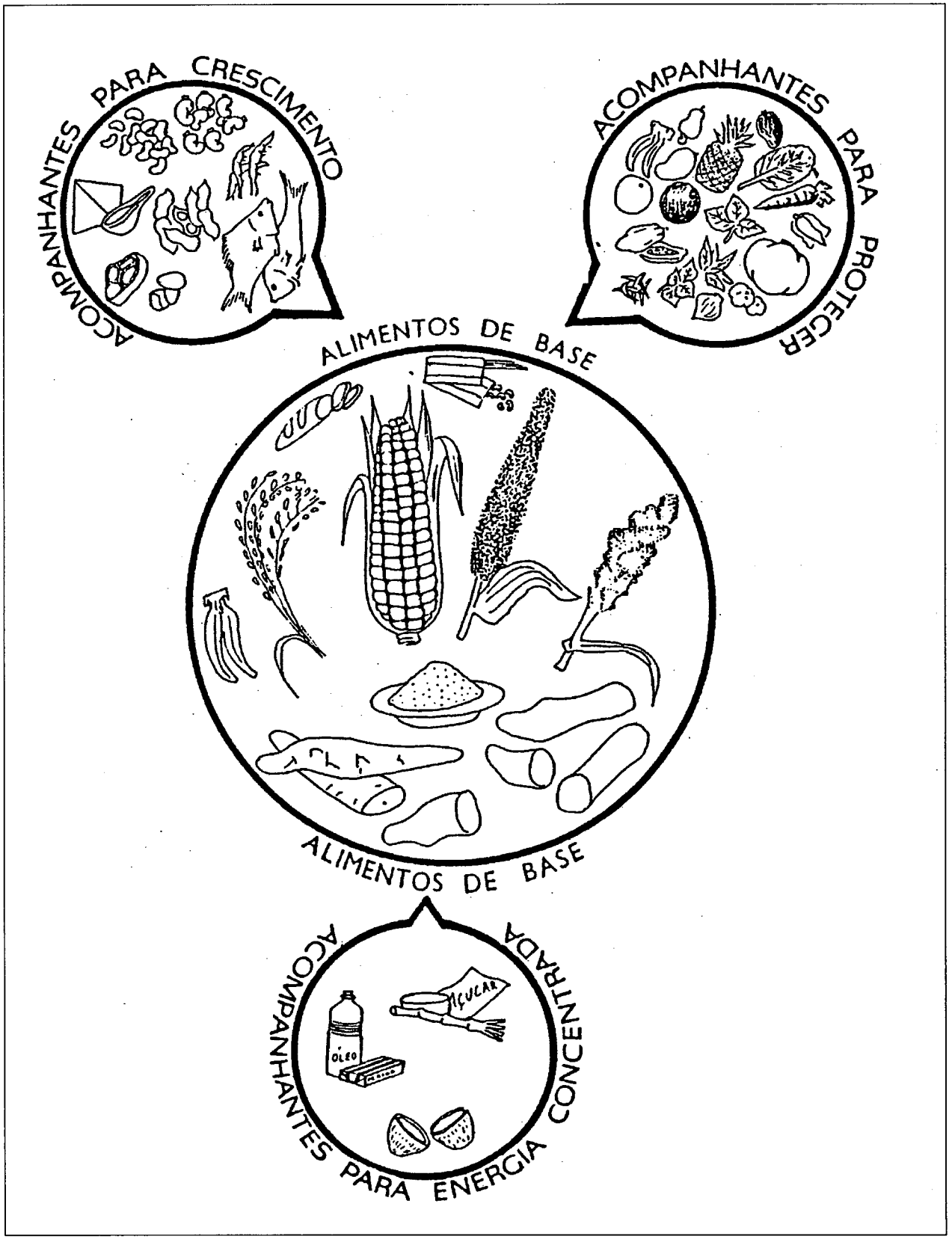
Exercicios:

- Analisar a alimentação da instituição e da familia utilizando o cartaz "A Nossa Alimentação", verificar se a refeição e equilibrada , explicar a que grupo corresponde cada alimento.

- Com o jogo de cartas "A Nossa Alimentação" divida a turma em grupos de 5-6 alunos, cada grupo deve ter um maco de cartas, ver instruções no Manual e Material e Programas de Educação Nutricional no Módulo 9 – Educação Nutricional.

- Peça aos alunos para elaborar uma lista de diferentes pratos e comidas tradicionais de cada zona, verificar se estas sao refeições equilibradas.

A Nossa Alimentação



ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA – ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Para este tema utilizaremos como referência o cartaz da " A Nossa Alimentação".

No desenho vemos um circulo maior e outros três mais pequenos.

➢ Alimentos de Base

O circulo maior representa os alimentos de base o qual destaca a importância de consumir em maior quantidade estes alimentos.

Quais são os alimentos de base?

São os cereais tais como: milho, arroz, mapira , mexoeira e trigo (utiliza-se para pão e massa esparguete).

As raizes ou tuberculos tais como: mandioca, batata, batata doce, inhame e rizoma, também são alimentos de base e utilizan-se como substitutos dos cereais, embora os cereais tenham um maior valor nutritivo em comparação com os tuberculos ou raizes, pois alem de energia fornecem metade das proteínas e vitaminas necessárias para o nosso organismo. As raizes são probres em proteínas, por isso numa dieta que tem como base por ex. mandioca deve-se aumentar os alimentos proteicos (ex. feijão, peixe).

Estes alimentos são os que comemos diariamente em maior quantidade, são muito importante na dieta alimentar da familia, porque contem alta percentagem de hidratos de carbono, que proporcionam a energia de base, alem disso são de baixo custo.

" Devemos comer Alimentos de Base 2 ou 3 vezes por Dia"

Para que necessitamos energia?

- Para o funcionamento do organismo ex. coração, pulmões,rins.
- Para o movimento dos musculos por ex. trabalhar, caminhar, jogar.
- Para o crescimento das pessoas ex.criança e adolescentes
- Para os diferentes estados fisiológicos por ex. gravidez e lactância

" Quanto mais Actividade Fisica Realiza uma Pessoa Maior são as Necessidades de Energia"

➢ Alimentos Acompanhantes

No cartaz da Nossa Alimentação vemos três circulos pequenos (são alimentos acompanhantes) à volta do circulo maior.

Os alimentos de base sozinhos não são suficientes para o organismo manter-se saúdavel. Devemos consumir outros alimentos para acompanhar os alimentos de base, assim podemos assegurar uma alimentação equilibrada.

Estes alimentos acompanhantes estão divididos em três grupos diferentes, dependendo das funções que estes realizam no organismo , tais como crescer, proteger e fornecer energia concentrada.

1. Alimentos para Crescer

Os alimentos para crescer são os que contem proteínas de origem animal e vegetal por exemplo:

Proteínas de origem vegetal: Feijões, amendoim, castanha de caju, grão de bico, lentilhas , ervilha, soja.

Proteínas de origem animal: Todo tipo de carnes (cabrito, coelho, vaca, porco, aves e de caça) peixe e mariscos fresco e seco, ovos, leite e derivados

Estes alimentos contém alta percentagem de proteínas e tem como tarefa principal a construção e reparação das celulas e tecidos do organismo.

Quais pessoas necessitam maior quantidade de proteínas?

Todas as pessoas precisam de alimentos proteicos, mas as necessidades são maiores durante a gravidez , lactação, crescimento (infância e adolescência) e em algumas doenças como a desnutrição

Um alimento rico em proteína combinado com um alimento de base (cereal) melhora a qualidade das proteínas, por isso devemos comer uma dieta mista composta por cereais e leguminosas por ex. arroz com feijão, farinha de milho com caril de amendoim.

2. Alimentos para Proteger

Neste grupo temos:

- As hortícolas, legumes, ou verduras como por ex. folhas verdes (mandioca, couve, abobora, feijão, cacana, batata doce), repolho, alface, tomate cenoura, cebola, quiabo, beterraba entre outros.

- As frutas tais como: os citrinos, manga, papaia, banana, pera abacate, ananas, massala e outras frutas silvestres.

Estes alimentos contem altas concentrações de vitaminas e sais minerais, nutrientes que tem como tarefa principal proteger o nosso corpo contra algumas doença , por exemplo:

- As folhas verdes contêm ferro , importante para a formação do sangue (globulos vermelhos) do nosso organismo. O ferro conteúdo nos alimentos de origem vegetal como nas folhas verdes ou leguminosas (feijão, amendoim, grão) é absorvido quando é consumido junto com um alimento que contenha vitamina C; por ex.limão, tomate.

- A vitamina A é essencial para a visão e para a saúde da pele. Encontramos esta vitamina nos alimentos de cor amarela e alaranjados e verde escuros; por ex. Cenoura, papaia, manga, abobora, batata doce de polpa alaranjada e nas folhas verdes.

- A vitamina C é necessaria para a saúde dos tecidos do nosso corpo e para cicatrização das feridas. Encontramos vitamina C nos citrinos tais como: laranja, tangerina, toranja, limão, litche, maça de caju, nas folhas verdes, feijão verde, pimento verde, tomate entre outros.

Como podemos aproveitar melhor as vitaminas contidas nos alimentos?

- As vitaminas são destruidas pelo calor, por isso recomenda-se cozinhar as hortícolas e verduras em pouca água e por pouco tempo, apenas para ficarem moles. A água que fica da cozidura das hortícolas, deve ser aproveitada para sopa ou caril, pois contem vitaminas e sais minerais.

- Também aproveitamos melhor as vitaminas quando comemos alguns alimentos crus como por ex. frutas e saladas de tomate, alface, repolho, cenoura, agrião e pepino.

- É necessário lavar muito bem estes alimentos antes de comer.

- As hortícolas e frutas podem ser conservadas para épocas de escazes, um dos métodos é a secagem ao sol ou adição de sal ou vinagre (ver módulo de Tecnologia Alimentar).

3. Alimentos de Energia Concentrada

Neste grupo temos:

- As gorduras tais como: óleo de cozinha (girassol, mafurra, milho, gergelim), margarina, manteiga, banha .

- O leite de côco e côco ralado, também é rico em energia concentrada

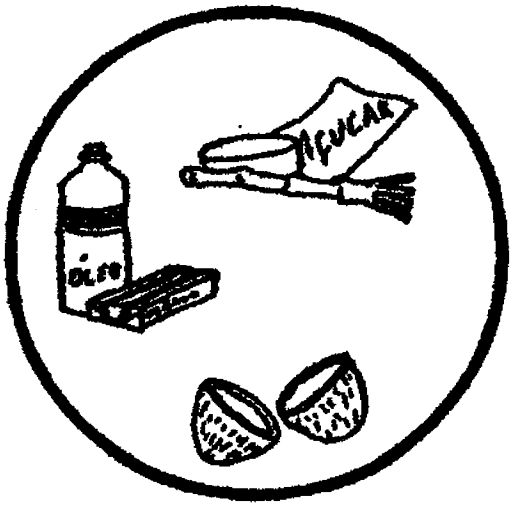
- O amendoim, castanha, nozes e sementes além de conter proteínas são também alimentos ricos em gorduras.

- O açúcar, cana de açúcar, mel, melaço e jam são fontes de energia concentrada.

Os alimentos deste grupo aumentam o conteúdo de energia na comida sem aumentar o volume. Servem para enriquecer as refeições e melhoram o sabor das comidas.

É importante utilizar estos alimentos nas papas e refeições das crianças pequenas, porque tem um estômago pequeno e não podem comer um grande volume de papa e a criança necessita de energia para crescer, por isso deve-se acrescentar óleo, açúcar ou amendoim torrado e pilado nas papas.

OS ALIMENTOS DESTE GRUPO AUMENTAM A ENERGIA SEM AUMENTAR O VOLUME DA COMIDA



➢ O que é uma Alimentação Equilibrada?

Uma alimentação equilibrada é uma alimentação certa e variada em qualidade e quantidade, portanto deve comer alimentos de base em maior quantidade como por ex. cereais ou tuberculos (energia de base) e deve ser acompanhada por alimentos para crescer (proteínas de origen animal e vegetal) por ex. carne, ovos, feijão, amendoim e também por alimentos para proteger tais como hortícolas e frutas (vitaminas e sais minerais); e finalmente deve ser enriquecida com alimentos que fornecem energia concentrada como por ex. óleo e açúcar.

Devemos comer pelo menos um destes alimentos de cada grupo 2 ou 3 vezes por dia e em quantidades suficientes segundo as recomendações conteúdas na dieta padrão.

Quadro resumo de Alimentação Equilibrada

Grupos Alimentos	Nutrientes	Funções
1. Alimentos de Base		
a. Cerais: Milho, arroz, mapira,mexoeira, trigo (pão, esparguete)	Hidratos de Carbono – Proteínas, Vitaminas e Sais Minerais	Dão Energia são Construtores e Protectores
b. Raizes. Mandioca, batata reno, batata doce, inhame, banana verde, rizoma	Hidratos de Carbono – Proteínas Vitaminas e S. Minerais	Dão Energia São Protectores
2. Alimentos Acompanhantes		
a. Para Crescer: feijão, amendoim, castanha, grão, ervilha, soja, carnes, peixes, ovo, leite	Proteinas Hidratos de Carbono Vitaminas e S. Minerais	São Construtores Dão Energia São Protectores
b.Para Proteger: hortaliças, verduras e frutas	Vitaminas e Sais Minerais	São Protectores
c. Energia Concentrada: - óleo, margarina, banha, manteiga -	Gorduras	Dão Energia
Côco ralado e leite de côco, amendoim, castanha. - Açúcar, cana, mel	Hidratos de Carbono	Dão Energia

Com este quadro é possivel fazer uma divisão de todos os alimentos. Dentro de um grupo ficam os alimentos que tem a mesma função. Os nutrientes mais importantes estão com letras maiúsculas.
Uma dieta equilibrada é uma comida que contém pelo menos um alimento de base, em maior quantidade, e um alimento de cada grupo dos acompanhantes.
Uma comida com alimentos que fornecem energia concentrada é importante para aumentar a quantidade de calorias sem aumentar o volume da comida.

Alternativas de três Dietas Padrão para Grupos Populacionais

Para calcular as quantidades de alimentos para grupos populacionais ex. para estimativas de necessidades de alimentos para um distritos, é necessario conhecer as recomendações nutricionais em kcals. Para ter uma dieta padrão de referencia se considera uma familia de 5 pessoas e uma média das calorias, estimadas por pessoa por dia; com base nesta dieta podemos calcular para muitas pessoas e para um dia, mês ou ano.

1.Calculo da Média da Dieta Básica para uma Familia de 5 Pessoas

➢ **Uma familia de cinco pessoas pode receber as seguintes kcals. Por dia segundo o grupo etário:**

Homem de 18-60 anos actividade moderada	**3000 kcals.**
Mulher de 18-60 anos actividade moderada	**2300 kcals.**
Adolescente 14 – 18 anos	**2500 kcals.**
Criança 5- 7 anos	**1850 kcals.**
Criança 1-3 anos	**1350 kcals.**
	11.000 kcals.

As quantidades 11000 kcals devem constituir uma dieta de 2.200 kcals em média por pessoa por dia.

Vamos dar três exemplos de dietas equilibradas , dependendo da disponibilidade do alimento de base, de cada zona.

Na dieta 1 o alimento de base é exclusivamente composto por cereais.
Na dieta 2 o alimento de base são os cereais e raizes (uma dieta mista)*
Na dieta 3 o alimento de base é exclusivamente raizes ou tuberculos**

* Nesta dieta deve-se aumentar os alimentos proteicos por ex. leguminosas (feijão , amendoim, castanha).

** Nesta dieta deve-se aumentar ainda mais os alimentos proteicos por ex. a mandioca deve ser acompanhada por uma maior quantidade de feijão, amendoim ou peixe ou carne , uma vez que os tubérculos e as raizes são pobres em proteínas.

Alternativas de três Dietas Padrão

➢ Quantidades de alimentos por pessoa por dia

Alimentos	Dieta 1	Dieta 2	Dieta 3
Cereal: 1 Farinha de milho	Quant- Kcal- Prot 350 g.- 1239- 28	Quant- Kcal- Prot 150 g.- 531- 12	Quant-Kcal- Prot ————————
Tuberculo: 2 Mandioca fresca	————	350 g.- 543 - 2,5	600 g.- 930 - 4,2
Leguminosa: 3 Feijão seco	100 g.- 338- 22,5	150 g.- 507- 33,8	200 g.- 676 - 45
Hortaliças e Frutas	150 g. - 60 – 2,1	150 g.- 60 - 2,1	150 g.- 60 - 2,1
Óleo	50 ml.- 450 ——	50 ml.- 450 ——	50 ml - 450 —
Açúcar	50 g. - 200 ——	50 g. - 200 ——	50 g. - 200 —
Total	**2287 kcals** **52, 6 grs.Prot.**	**2291 kcals** **50,4 grs.Prot.**	**2316 kcals** **51,3 grs. Prot.**

SUBSTITUTOS

1. A farinha de milho pode ser substituida por qualquer cereal como: arroz, mapira, mexoeira, nas mesmas quantidades.

2. 100 gramas de cereal podem ser substituidas por 300 grs. de mandioca ou batata doce, ou 140 grs. de pão

3. 100 gramas de leguminosas (feijão seco) podem ser substituidas por 35 grs. de peixe seco, ou 185 grs de peixe fresco ou 160 grs. de carne.

Dieta Padrão para Trabalhadores

Uma dieta equilibrada contribui para a boa saúde das pessoas. A alimentação de qualquer indivíduo deve fornecer tudo o que é necessário para o organismo funcionar bem, portanto tem que fornecer nutrientes para dar energia, para formar e reparar os tecidos, e para proteger contra as doenças.

Um trabalhador que se alimenta bem, terá mais força e capacidade para desenvolver as actividades diárias e ao mesmo tempo, terá menor risco de sofrer acidentes no serviço.

A alimentação não é igual para todos os adultos. O teor de energía varia muito, dependendo do tipo e actividade que o individuo desenvolve.

Por exemplo: Uma pessoa que tem uma vida sedentária e trabalha num escritório e fica a maior parte do dia sentada, deve ter uma alimentação com menor teor de energía de que um trabalhador na mina ou floresta, que faz um trabalho muito pesado. O último precisa duma alimentação muito rica em energia, portanto ele deve comer maior quantidade de alimentos energéticos e protéicos para recuperar a energia perdida.

Vejamos as duas Dietas Padrão:

Dieta Padrão para Adultos com Actividade Moderada

Incluimos sobretudo os trabalhadores com pouca actividade física por ex. Trabalhadores de escritorio, de industria leve, militares fora de serviço activo, professores, estudantes. Para esta dieta vamos considerar a dieta para estudantes que fornece 2500 kcals e 45 grs de proteínas de origem animal ou 53 grs de proteínas de origem vegetal (Ver Dieta Padrão para Estudantes)

Dieta Padrão para Adultos com Actvidade Pesada

Esta dieta cabe ás profissões ou actividades com tarefas pesadas como por ex. Trabalhadores da industria pesada na construção, militares em serviço activo, mineiros, agricultores, metalúrgicos e desportistas.

As necessidades energeticas foram calculadas com 2900-3000 kcals em média para ambos sexos, correspondendo aos homens etre 18-60 anos 3475 kcals e para mulheres 2500 kcals.

A quantidade de energía adicional necessária dependerá do tipo de trabalho ou exercício, da duração e da intensidade (esforço muscular).

Dieta Hipercalórica (Actividade Pesada)

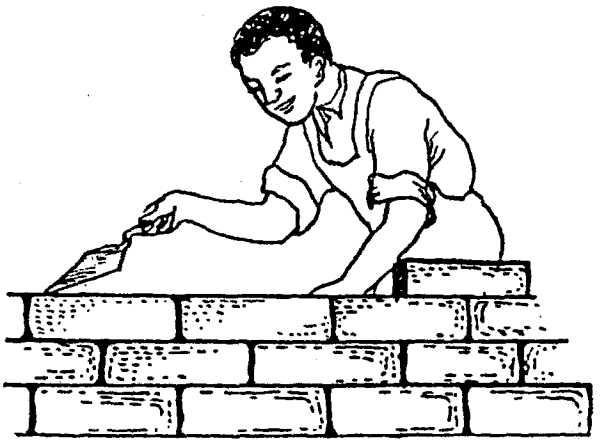
Alimentos	Quantidade	Kcals	Proteínas	Gorduras
Cereais	295 grs	1043	23.6 grs	4.4 grs
Pão	200	526	13.4	3.6
Queijo	40	154	9.6	12.8
Ovo	50	79	6.5	5.8
Margarina	20	153	-	17.0
Carne\Peixe	200	322	37.0	19.3
Hortícolas	150	44	2.5	0.1
Frutas	200	111	1.4	0.2
Leite em pó	95	339	34.2	0.9
Óleo	45	405	-	45.8
Açúcar	30	220	-	-
TOTAL		**3296 Kcals**	**_128 grs.**	**_109.0 grs.**

- Os cereais podem ser: Milho, arroz, massa esparguete. Cada 100 grs de cereais podem ser substituídas por 500 grs de mandioca ou 370 grs de batata com casca.

- Se não houver margarina ou manteiga, deve-se aumentar a quantidade de açúcar (mais 40 grs) ou 30 grs de jam.

- A quantidade de carne ou peixe e considerada sem osso ou espinhas; cada 100 grs de carne pode ser substituída por 70 grs de amendoim ou castanha, neste caso deve- se utilizar metade da quantidade de oleo.

- As hortícolas podem ser: alface, tomate, cebolas, espinafre, abobora, beringela e de preferência folhas verdes escuras, pelo conteudo de ferro.



7.1.10. Alimentação do Desportista

A prática regular de algum desporto, tanto como aficionado ou profissional, implica um esforço muscular que aumenta as necessidades caloricas e de outros nutrientes, este aumento está condicionado ao tipo de desporto praticado e ao tempo e duração desta actividade.

A selecção duma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade é fundamental para a saúde , rendimento físico e bem-estar do desportista.
Em geral a dieta de um desportista no período de treinamento é calculada com cerca de 3.500 kcals que na prática equivale ao trabalho ou actividade pesada (50 kcals por kg de peso), em relação aos outros macro nutrientes o 15% corresponde as proteinas, 30% as gorduras e 55 % aos hidratos de carbono.

O sistema de alimentação deve ser regular e estavel evitando excessos digestivos , para o qual é importante consumir pequenos almoço fortes (com garfo) que forneçam mais de 20% das calorias diarias e que inclua alimentos proteicos. Por ex. leite com cacao ou café ou iogurte, pao com manteiga ou queijo, ovos cozidos e fiambre ou bife, acrescentar sumo de fruta ou fruta natural.

As comidas (refeições) devem ser simples com poucos temperos e de fácil digestão evitando guisados muito elaborados. Podem prepara-se a base de carnes magras assadas ou grelhadas, peixe e frango cozidos, acompanhados com saladas cruas ou hortícolas cozidas, batatas ou arroz, ou outros cereais.

Refeições pré competição para atletas

Uma alimentação leve que inclua alimentos ricos em hidratos de carbono de facil digestão e rápido aproveitamento, equivalente a 500-600 kcals e deve ser ingerida pelo menos 3 ou 4 horas antes da competição para permitir que ocorra a digestão completa. Pode ser servido uma refeição composta por carne magra grelhada com arroz cozido ou puré de batatas, leite e fruta (banana). Depois e ate 1\2 hora antes da competição pode-se beber alguns líquidos como sumos de frutas ou água açucarada ou com mel.

A cafeína deve ser evitada devido ao seu efeito diurético, os alimentos ricos em gordura diminuem a velocidade da digestão e não são recomendados para refeições pré – eventos desportivos.

Existem desportos de longa duração e que exigem maior esforço, no qual é necessário algum aporte calórico durante o evento, nestes casos as necessidades básicas são de água, açúcar e sal, eventualmente cálcio e potássio.

Exemplo de uma Dieta para Desportista (jogador de futebol) 3.300 kcals\ Dia.

Pequeno Almoço

Pão.....	100 grs
Queijo.....	20 grs (2 fatias)
Fruta.....	1 unidade
Leite.....	250 ml (1 caneca)
Açúcar.....	20 grs
Marg\manteiga.....	10 grs
Ovo.....	1 unidade

Almoço

Cereais.....	150 grs
Carne\peixe.....	140 grs
Hortícolas.....	75 grs
Óleo.....	15 grs

Lanche

Pão.....	50 grs
Queijo.....	10 grs
Fruta.....	1 unidade
Açúcar.....	20 grs
Manteiga.....	5 grs

Jantar

Cereais.....	145 grs
Carne\peixe.....	140 grs
Horticolas.....	75 grs
Óleo.....	15 ml

Depois da competição o organismo necessita repor as perdas sofridas , é frequente a situação de acidosis. A realimentação se fará da seguinte maneira:

1. Liquidos (podem ser ligeramente alcalinos)
2. Glucose ou hidratos e carbono soluveis em forma de Bebida
3. Sal, em forma de caldos ou sopas
4. Potássio , através de sumos.

Recomendações:

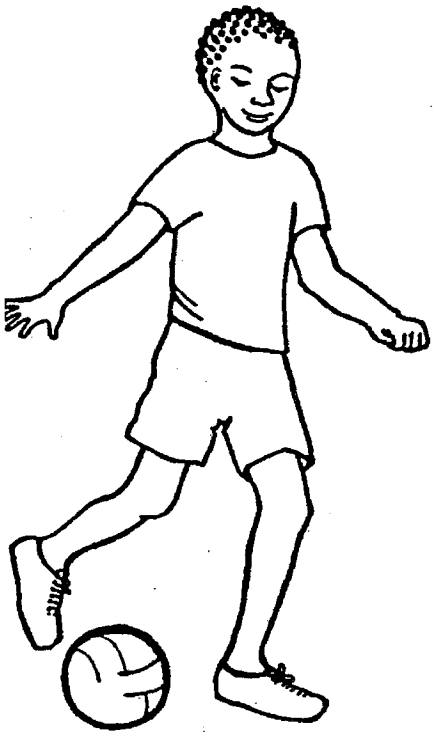
- Se quiser comer antes do jogo, deve ser dada comida num intervalo de 3 horas antes do inicio da actividade física.
- Quando o treino ou jogo dura menos de 1 hora , deve-se tomar apenas água para repor a água perdida do corpo pelo suor.
- Quando o jogo ou actividade física dura um periodo maior, deve-se tomar a seguite solução:

1 litro de água
35 grs de açúcar (2 colheres de sopa rasas)
1 gr de sal (2 pitadas)
Sumo de laranja ou limão a gosto.

- A água deve ser consumida frequente e regularmente pelo atleta antes, durante e após o exercício por exemplo:

• 2 horas antes da competição, beber 2 copos de liquidos
• 15 minutos antes, beber 2 copos liquidos
• durante a competição (tempo quente) beber 1/2 copo de liquido fresco cada 15 minutos.
• após do evento, beber 2 copos de líquido.

A água fresca e gelada é ideal já que esta esvazia do estômago mais rapidamente, outros líquidos como sumos e bebidas gasosas tem alta concentração de açúcar, resultando em um vagaroso tempo de esvaziamento gástrico.



7.1.11. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO IDOSO (3ª Idade)

Objectivo da Aula:

- Identificar as necessidades nutricionais dos idosos.
- Conhecer as dificuldades para a alimentação do idoso
- Identificar a dieta padrão para actividade leve.
- Planificar uma dieta adaptada para os idosos

Exercícios:

- Elaborar uma ementa semanal, tendo em conta as recomendações nutricionais e a planificação da dieta para pessoas idosas.

- Realizar um levantamento da situação alimentar num Centro de Apoio à Velhice.

- Avaliar o valor nutritrivo da alimentação de um dia no Centro de Apoio à Velhice.

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO IDOSO (3ª. IDADE)

O aumento da esperança de vida ao nascer e a diminuição das taxas de mortalidade, o número e a proporção de pessoas de idade avançada na nossa sociedade esta a aumentar, isto provoca que também cresça a quantidade de pessoas idosas com diversas doenças, pelo que resulta de primordial importância ter elementos para analisar os factores que determinam o curso das infermidades e cuidados preventivos (a Geriatria é o ramo da medicina que se preocupa com o tratamento e prevenção de doença que afectam a população idosa), entre estes é importante realçar o papel da alimentação.

Uma alimentação equilibrada desde a infância e ao longo da vida, modela o processo de envelhecimento e promove a saúde. Uma serie de estudos realizados nos anos 80 na Europa, Ásia e Oceania evidênciam que os idosos nos paises industrializados comem mal, cerca do 50% destes ingere apenas duas terças partes das recomendações nutricionais. Tem-se demostrado que a eficiência tem particular importância no caso de alguns nutrientes tais como o cálcio, os folatos, o ferro e a tiamina, entre outros.
Em Moçambique não existe informação sobre a alimentação e a nutrição dos idosos é provavel que a situação seja pior.

Processo de Envelhecimento

O envelhecimento resulta da progressiva perda das células, associada á diminuição da taxa metabólica e da quantidade de massa magra corpórea (tecido muscular) é reduzida, também com a diminuição na densidade óssea
O envelhecimento está determinado pela relação entre as alterações patológicas com os hábitos e estilos de vida.

Consequências do Envelhecimento na Alimentação

a) Órgãos dos sentidos: Existem alterações do paladar e do olfato, portanto perda de interesse pelos alimentos, visto a não ter sabor nem cheiro.
b) Alterações orais: As caries e as proteses dentárias, a falta de dentes são comuns no idoso, junto com a diminuição da produção de saliva (hiposalivação)
c) Função gastrointestinal: Existem alterações que afectam a ingestão, digestão e absorção dos alimentos por ex. atrofia da mucosa gástrica afecta a ingestão e digestão dos alimentos e provoca a diminuição da vitamina B12 e como consequência provoca anemia.
d) A falta de fibras e líquidos na alimentação e a vida sedentária provoca a obstipação
e) Alterações metabólicas: A intolerância a glicose, diminui a produção de insulina o que provoca a diabete
f) Função cardiovascular: As doenças cardiovasculares, o colesterol é responsável pela doença arterial.
g) Função muscular – esquelética: A perda de massa muscular e aumento de gordura corporal
h) Função imunitária: Diminui a resistência às infecções e aumenta o cancro.
i) Factores psico-sociais: A depressão, isolamento, baixo poder económico, levam a falta de interesse pela alimentação podendo levar a desnutrição.

Necessidades e Recomendações Nutricionais

Diversos estudos indicam que a medida que se envelhece, diminui o consumo de certos nutrientes, porque diminui a actividade física e a taxa de metabolismo basal
As necessidades nutricionais dos idosos são menores em comparação com as pessoas mais novas; embora as necessidades energéticas sejam reduzidas, as recomendações em proteínas e micronutrientes não diminuem, qualitativamente a dieta deve fornecer todos os nutrientes necessários.

Calorias. Para pessoas entre os 51–75 anos , deve-se reduzir 600 kcals por dia , das calorias necessárias para adulto ou reduzir em 10% a ingestão usual (RDA- Recormended Diectary Allowanc).
Para maiores de 75 anos , deve-se reduzir 20–25% das calorias
A recomendações em calorias são de 2000 kcals em média.

Proteínas O consumo de proteínas não deve ser menor ao do adulto, deve incluir proteínas de alto valor biológico (de origem animal). Para uma optima utilização das proteína deve-se ter um fornecimento de energía através dos hidratos de carbono. As necessidades de proteínas devem ser entre 1 a 2 grs. por kg de peso \ dia para manter um balanço de nitrogeno positivo.

Hidratos de Carbono: A quantidade de Hidratos de Carbono. ainda não esta definida, alguns estudos recomendam que 50 a 60% das calorias diárias, devem ser através dos Hidratos de Carbono. O idoso tem diminuição de produção da lactose e insulina, também, tendência para intolerancia á glicose ou para desenvolver diabetes, por isso deve-se evitar a ingestão de açúcar e preferir o consumo de cereais integrais.

Lípidos : Além de dar maior sabor á comida, dão textura e paladar. O consumo de lípidos deve representar 30% da energía diária. É importante a diminuição da ingestão de ácidos saturados e preferir os ácidos poliinsaturados como por ex. azeite, óleos vegetais, pois diminuem o risco de doença coronária.

Vitaminas e Sais Minerais: Os idosos constituem um grupo de risco à deficiências em micronutrientes. As deficiências mais frequentes são as de piridoxina, cobaltina, ácido fólico, tiamina e vitaminas C, D e E, de zinco, ferro e fósforo. O cálcio é importante para manter uma boa saúde óssea
(leite e derivados, e carne são ricos em cálcio) O sódio (sal) deve ser ingerido em pequenas quantidades, uma vez que pode provocar tensão arterial. A vit.B6 diminui se há ingestão de álcool exagerada, assim como o ácido fólico, pois o alcool interfere na ingestão destas vitaminas.

Fibras : Se tem demostrado a eficácia da fibra para tratar a obstipação (presão de ventre), assim como para controlar a glicemia e reduzir o colesterol nos idosos. Se recomenda um consumo de 25 –30 grs. de fibras diárias (frutas frescas e secas, legumes, cereais integrais).

Água. Na velhice se apresenta com frequência problemas hidroelectrolíticos como consequência da desidratação, anorexia e as dietas hiposódias. As recomendações são de 1.25 litros ou 1.500 ml diários como mínimo deve-se aumentar em caso de uma redução do consumo de alimentos ou períodos de febre.

Como Planificar uma Dieta

- As refeições devem ser equilibradas , simples e agradáveis
- Os alimentos devem ser diversificados
- Pequenas refeições muitas vezes/ dia (4 –6 refeições diárias)
- Alimentos de fácil mastigação e digestão (moidos, cortados)
- Fibras e líquidos suficientes são necessários(frutas e vegetais crus)
- Utilizar alimentos ricos em ferro junto com Vit.C (fígado, folhas verdes)
- Diminuir as quantidade de gorduras (usar óleo vegetal, evitar fritos)
- Os idosos com diabetes, insuficiência renal ou cardíaca, devem ter uma dieta específica.

DIETA PADRÃO PARA IDOSOS - ACTIVIDADE LEVE

Exemplo de Dieta Padrão para um Centro de Apoio á Velhice

Quantidades de Alimentos por pessoa/ Dia

Alimentos	Quantidade (gramas)	Kcalorias	Proteínas (gramas)	Gorduras (gramas)
Cereais	350	1239	28	5.2
Carne\peixe	160	323.2	30.4	1.5
Hortícolas	80	24	1.4	0.1
Frutas	100	54	0.7	0.1
Óleo	30	270	-	30
Açúcar	25	100	-	-
Total Nec. Nutricionais		**2010 Kcals**	**60.2 grs.**	**36.9 grs.**

1. Cereal pode ser: farinha de milho, mapira, mexoeira, arroz ou massa esparguete, na mesma quantidade.
2. Carne pode ser : galinha, coelho, peixe, fígado ou qualquer tipo de carne ou ser substituida por amendoim ou castanha (quando há castanha ou amendoim deve-se excluir o óleo) .
3. 50 grs. de fruta pode ser uma metade

Causas de Desnutrição no Idoso

Através de uma avaliação clínica e antropométrica pode-se evidênciar a deterioração do estado nutricional do idoso. As causas podem ser múltiplas como por exemplo: Pobreza; Alimentação Insuficiente; Isolamento Social; (depressão); Doenças Crónicas (medicação) ; Problemas Mentais; Dentários; Abuso do Àlcool ou Tabaco.

Possíveis Intervenções

Assistência Social: A intervenção social é fundamental para as pessoas idosas. São alguns exemplos: Centros de dia: Actividades práticas e recreativas; Apoio domiciliário (ex. preparação da alimentação); criação de centros de interesse, intercâmbio de experiência entre os velhos e os jovens, refeitórios comunitários.

Educação Nutricional: A divulgação da informação dos diferetes meios de comunicação social dirigido aos idosos, pode representar um apoio vital para mudanças de hábitos e práticas alimentares.

Avaliação de Estado Nutricional: A pobreza o limitado acesso aos serviços de saúde, assim como outros factores intencificam os problemas de desnutrição na terceira idade. É importante conhecer o estado nutricional do idoso de modo a poder intervir. Nesta avaliação se podem utilizar os indicadores antropometricos, clínicos, psicosociais e económicos e ao mesmo tempo fazer um inquérito sobre os hábitos, práticas e dieta alimentar.

Cuidados de Saúde: Priorização da prestação de cuidados de saúde do idoso

Programa de Saúde Oral: Os problemas dentários e de deglutição (engolir) interferem no consumo de alimentos, na saúde e na socialização.

Programa de Saúde Mental: Desempenham um papel importante na motivação e habilidade para manipular e perceber a necessidade de se alimentarem.

A demência, a depressão e o alcoolismo são problemas com uma incidência ampla na terceira idade e que afectam o estado nutricional.

7.1.12. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DENTAL E ORAL

Objectivo da Aula:

- Descrever as causas da cárie dentária.
- Identificar a relação entre a alimentação e a saúde oral.
- Identificar a dieta e nutrientes favoráveis para saúde dental.
- Descrever as medidas para uma boa saúde dentária.

Exercicios

Peca aos alunos para:
- Elaborar mensagens para as mães, crianças e estudantes relacionados com uma boa alimentação, para uma boa saúde oral.

- Fazer desenhos num cartaz que mostrem práticas alimentares negativas e prejudiciais para a saúde oral

- Fazer uma peça de teatro, representando os problemas de uma má alimentação e as consequências na saúde oral.

Relação entre os Alimentos e as Cáriess Dentárias

A cárie dentária é um processo fisicoquímico de origem infeccioso que provoca desmineralização do dente ou esmalte dental (descalcificação) e destruição ácida. O ácido é formado a partir da combinação de carbohidratos e das bacterias orais.

Esta perda de minerais é consequência da actividade metabólica de certas bacterias. A saliva ajuda a neutralizar esta produção ácida normal, mas quando o ácido está continuamente em contacto com o esmalte dentário a estrutura pode ser rapidamente descalcificada.

Em casos de bulimia (apetite exagerado), acontece a erosão dentária, na qual o vomito constante das refeições permite que os conteúdos ácidos do estomago causem uma severa erosão do esmalte dentário. Também ocorre com a ingestão excessiva de bebidas ácidas ou refrigerantes (de cola).
As bacterias encontradas na placa dentária sobre e entre a superfície dentária, usam os carbohidratos para crescer.

Relação entre açúcar e as cáries dentárias

Através de diversos estudos epidemiológicos se tem verificado uma estreita relação entre a quantidade de açúcar consumida por dia e o indice de cáries.
A sacarose é o mais cariogénico de todos os açucares (quando o consumo pessoal é acima dos 50 grs. diários existe maior probabilidade de se ter cáries dentárias, segundo Sreenby).

Todos os alimentos que contem carbohidratos, podem ser usados pelas bactérias orais e fermentarem na boca ex. o pão, batatas fritas

O uso excessivo de biberão, chamada cáries do biberão, ocorre em crianças pequenas que usam biberão para dormir, uma vez que a produção de saliva está diminuida durante o sono. O biberão de água são mais aceitaveis sempre que não tiver açúcar. As cáriess afectam os 4 dentes incisivos maxilares.

Dieta, Nutrição e Cáriess Dentárias

As proteínas são fundamentais desde a infância para assegurar durante o período de crescimento dos dentes.

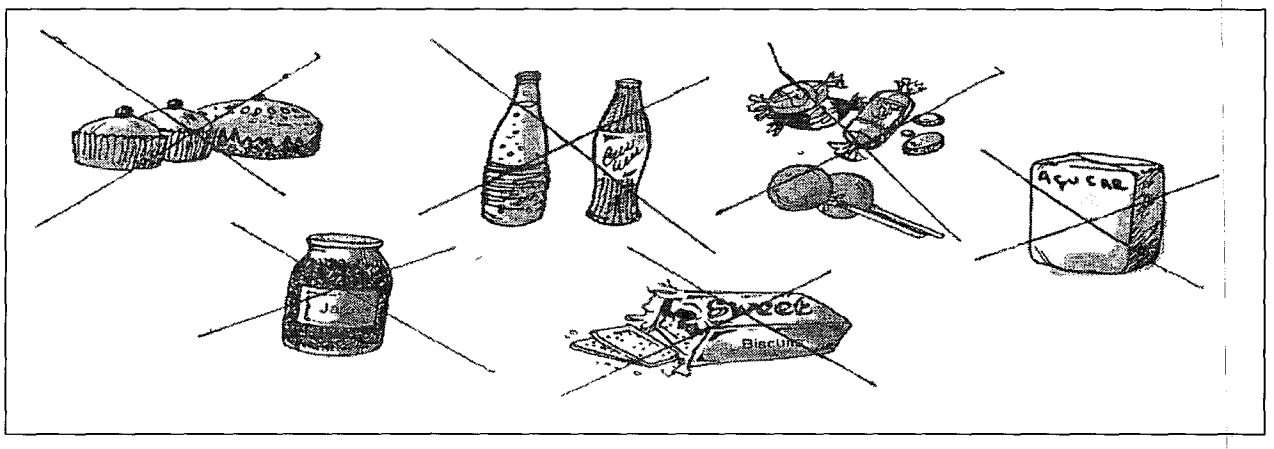
As gorduras protegem e isolam o contacto com açúcares (são anticáriess)

O fluor, o cálcio e a vitamina D, servem para a formação dos dentes e protegem contra as cáries.

Conselhos sobre Saúde Oral

Medidas para uma boa saúde dental

- Ter uma alimentação saudável
- O leite e os produtos lácteos ajudam a evitar cáries
- Limpeza frequente dos dentes após as refeições. Um bom cuidado dental, desde crianças até aos mais idosos
- Enxaguar a boca com água depois de comer, quando não seja possivel uma limpeza adequada dos dentes
- Evitar doces e alimentos duros de mastigar (ex.reboçados, gelo, goma de mastigar = chuinga)
- Não abrir garrafas com os dentes
- Limitar o consumo de bebidas ácidas e refrigerantes com cola
- Exame dentais regulares para revisão e remoção de placa



7.1.13. ALIMENTAÇÃO DOS DOENTES E DIETA ALIMENTAR

Objectivo deste capitulo

- Identificar as caracteristicas de uma dieta hospitalar
- Conhecer a Dieta Padrão para os Hospitais
- Identificar algumas dietas especiais

Exercícios:

- Realizar uma visita ao serviço de alimentação num hospital

- Fazer um levantamento das dietas fornecidas pelo hospital

- Avaliar o valor nutritivo (kcals) da dieta geral ou normal do hospital visitado.

Dieta Hospitalar

Muitas vezes a alimentação do doente é modificada, será sem sal ou sem açúcar ou ainda terá outras mudanças como veremos no Módulo 5 - Nutrição Clínica.

O médico é quem prescreve a alimentação do doente (dieta); para isto deve basear-se nos seguintes aspectos:

- Condições físicas do doentes
- Hábitos alimentares do doente
- Necessidades nutricionais do doente

NECESSIDADES NUTRICIONAIS PARA UM DOENTE

Durante o período de internamento hospitalar, as necessidades energéticas dos doentes são reduzidas , porque mesmo quando são capazes de andar, tem uma vida mais sedentária e são menos activos.

Em alguns casos as necessidades energéticas são elevadas; por exemplo um doente com diarreia tem grandes perdas de energia e de nutrientes tais como gorduras , proteínas, vitaminas, sais minerais e água.

Geralmente o doente tem pouco apetite e ao mesmo tempo grandes perdas de nutrientes acontecem; por isso as dietas devem ser equilibradas em quantidade e qualidade.

Perdas de sangue, depois de um acidente e durante a cirurgia, aumentam as necessidades nutricionais

As perdas de proteínas muitas vezes são elevadas, por exemplo em doenças graves como cirurgía, queimaduras; 900 grs de tecido muscular podem ser perdidos num dia. Perdas significativas de proteína também podem ocorrer devido as perdas de sangue. Muitas celulas morrem quando as pessoas tem febres altas e para a reposição das novas celulas as necessidades de proteínas são aumentadas. Também as necessidades de proteínas são elevadas para sarar as feridas, quer dizer para promover a cicatrização. Por todas estas razões é preciso mais proteínas e outros nutrientes para um doente comparativamente a uma pessoa saudável.

Exemplo: Dieta

Dieta Normal do Hospital	Adulto - Actividade Moderada
- Energía = 2200 kcals	2700 kcals
- Proteina = 66-83 grs.	50 grs.

A alimentação que o doente recebe no hospital, chamamos de dieta e a parte do tratamento de uma doença através duma dieta especial chamamos Dietoterapia ou Dietas terapeúticas, como foi referido no início deste módulo.

Um princípio importante é que todas as dietas hospitalares devem ser baseadas na dieta padrão isto quer dizer; os alimentos que fazem parte da dieta normal , também fazem parte das outras dietas (adaptação da Dieta Normal para dietas terapeúticas).

A alimentação do doente é fundamental para a sua recuperação e deve ser preparada considerando não só ás necessidades em nutrientes, mas também os hábitos alimentares dos doentes.

Deve-se explicar ao doente quais serão as modificações na sua alimentação que serão feitas e de que modo estas podem ajudam no seu tratamento.

Deve-se também explicar á familia do doente, para colaborar no tratamento e assim evitar que tragam alimentos proibidos para o doente durante a visita.

As dietas hospitalares devem ser baseadas nos seguintes aspectos:

1. A dieta deve fornecer todos os nutrientes essênciais.
2. O regime terapeútico deve ser baseado na dieta normal, tanto quanto for possível.
3. A dieta terapeútica deve ser flexivel; considerar os hábitos e preferências do doente, seu nivel económico e as práticas religiosas que tem influência no consumo alimentar.
4. A dieta deve-se adaptar aos hábitos do doente relacionados á actividade física e trabalho.
5. O doente deve estar conciente da necessidade da dieta terapeútica prescrita pelo médico
6. Na prescrição da dieta deve-se enfatizar sobre a utilização dos alimentos naturais de uso comum, que sejam disponiveis e facilmente preparados em casa.
7. Uma explicação simples e clara do objectivo da dieta e a razão de seu uso deve ser dada ao doente e familiares.
8. Os doentes devem ser liberados das dietas especiais logo que for possível

DIETAS HOSPITALARES

Em alguns hospitais diversos tipos de dietas estão padronizadas, mas todas as dietas devem ser baseadas na Dieta Normal ou Geral, isto quer dizer, que os alimentos que fazem parte da dieta normal também vamos encontrar nas outras dietas; Assim temos:

- Dieta Normal (DN)
- Dieta Normal Mole (DM)
- Dieta Normal sem Sal (DSS)
- Dieta Hipercalórica (DHC)
- Dieta para Diabéticos (DDD)

- Dieta Sonda (DS)
- Dieta Individual (DI)

DIETA PARA CRIANÇAS

As crianças a partir dos 6 meses até 2 anos, alem do leite de peito, devem comer a mesma comida dos adultos, mas com modificação nas quantidades e na consistência (papas, moida, esmagada), especialmente para as crianças mais pequenas.
As crianças com mais de 5 anos recebem a mesma alimentação dos adultos, em quantidades diferentes.

DIETA PADRÃO

A dieta padrão é baseada nas necessidades nutricionais, nos hábitos alimentares na utilização dos alimentos disponiveis.

Nesta dieta deve ser respeitada a quantidade e qualidade recomendada, para as diferentes dietas em todas as refeições.

Em geral a dieta padrão inclui 4 refeições diarias: Pequeno almoço , almoço, lanche e jantar. Com algumas excepções por ex. a dieta padrão para diabéticos ou para doentes com tuberculoses tem mais uma refeição e também é necessaria uma dieta fraccionada no horário.

O serviço das refeições deve obedecer a um horário de maneira que haja uma certa regularidade, quer para os doentes, quer para facilitar a oganização do serviço de almentação.

DIETA PADRÃO PARA HOSPITAL

QUANTIDADES DE ALIMENTOS POR PESSOA POR DIA

ALIMENTO	DOENTE CRIANÇA*	DOENTE ADULTO**	TRABALHADOR*** MATERNIDADE
CEREAL (1)	200 grs.	400 grs.	500 grs.
FEIJÃO (2)	60 grs.	60 grs.	60 grs.
HORTICOLAS	50 grs.	50 grs.	50 grs.
FRUTAS	50 grs.	50 grs.	50 grs.
ÓLEO (3)	40 ml.	40 ml.	40 ml.
AÇÚCAR	40 grs.	40 grs.	40 grs.
LEITE PÓ	20 grs.	20 grs.	20 grs.
CHÁ	2 grs.	2 grs.	2 grs.
SAL	5 grs.	5 grs.	5 grs.

* Criança doente menor de 5 anos
** Criança doente maior de 5 anos; Adulto doente e mãe acompanhante
*** Mulheres parturientas na maternidade; Pessoal de turno

DIETA NORMAL PARA TRES TIPOS DE UTENTES

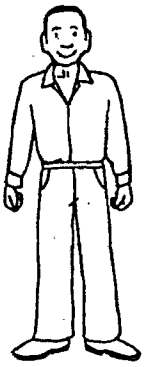
DN - Criança Doente

Inclui criança de 6 meses até 5 anos.

DN – Adulto Doente

Inclui criança maior de 5 anos,

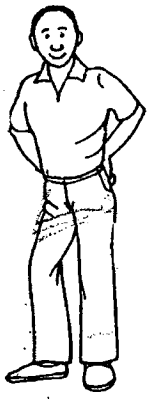
adulto doente e



mãe acompanhante

DN – Trabalhador

Inclui pessoal de turno,



mulher
parturienta e pós parto.

LISTA DE SUBSTITUTOS

1. Cereal: Pode ser arroz, milho, massa esparguete
100 grs. de cereal podem ser substituidas por 300 grs de mandioca, batata reno, batata doce ou 2 pães.

2. Feijão: Pode ser qualquer tipo de feijão, grão de bico, lentilhas etc.
60 grs de feijão podem ser substituidas por 60 grs de amendoim ou castanha ou 80 grs de peixe fresco ou congelado ou 25 grs de peixe ou camarão seco ou por 1 ovo ou por 80 grs de qualquer carne fresca.

3. Óleo: 40 grs de óleo podem ser substituidas por 50 grs de coco ralado fresco, 75 grs de leite de coco, ou 2 colheres de sopa de margarina.

Nota: 40 grs de óleo é igual a 45 ml de óleo.

DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS POR REFEIÇÃO/ PESSOA /DIA

Pequeno almoço ou Lanche

Alimento	Doente Criança	Doente Adulto	Trabalhador
Cereal	50 grs.	100 grs.	150 grs.
Leite em pó	20 grs.	20 grs.	20 grs.
Açúcar	20 grs.	20 grs.	20 grs.
Chá	2 grs.	2 grs.	2 grs.
Fruta	50 grs.	50 grs.	50 grs.

Substitutos

1 . 100 grs de cereal podem ser substituidas por: 140 grs de pão ou 300 grs de batata doce ou mandioca ou 2 bananas

2. O leite em pó é preferivel ser utilizada nas papas. So deve fazer leite liquido(simples) se tiver geleira e se for preparado higienicamente.

3. Açúcar pode ser substituido por 30 grs de jam ou 25 grs de mel

4. Fruta pode ser servida em qualquer refeição 50 grs equivale a: 1 laranja um pedaço de papaia, ananás, manga , 1 banana, ou 1/4 de pera abacate.

Almoço ou Jantar (Quantidade por Pessoa/Refeição)

Alimento	Doente Criança	Doente Adulto	Trabalhador
Cereal	75 grs.	150 grs.	175 grs.
Feijão	30 grs.	30 grs.	30 grs.
Hortícolas	25 grs.	25 grs.	25 grs.
Óleo	20 ml.	20 ml.	20 ml.
Sal	2,5 grs.	2,5 grs.	2,5 grs.

Substitutos

1. Cereal pode ser substituido por 150 grs de massa esparguete ou 450 grs de mandioca ou batata doce; 75 gr de cereal por 225 de mandioca ou batata doce; 175 de cereal por 500 grs de mandioca ou batata.

2. Feijão 30 grs podem ser substituidas por 30 grs de amendoim, castanha ou pesxe fresco ou congelado (sardinha), 15 grs de peixe ou camarão seco, 1 ovo ou 40 grs de qualquer tipo de carne.

3. Horticolas incluimos: alface, tomate, cebola, pepino, beterraba, repolho couve, todo tipo de folhas verdes

DIETA NORMAL OU GERAL (DN)

Indicações: Esta dieta é indicada para aqueles que não necessitam qualquer modificação na alimentação, quer dizer a maioria dos doentes, que não precisam duma dieta especial ex. Doentes com problemas psicologicos, na pele, fracturas, entre outros.

Alimentos Proibidos: Nenhum

Alimentos permitidos: Todos

Preparação: Dieta com consistência normal, que se pode utilizar todo tipo de alimentos.

Valor Nutritivo:	Adulto - doente	Criança -doente
Energia	2200 kcals	1400 kcals
Proteinas	50 - 65 grs	35 –50 grs.
Gorduras	48 – 60 grs.	38 –47 grs.

DIETA NORMAL MOLE\MOIDA (D M)

Indicações: Para as criancas a partir dos 4 meses até os 2 anos de idade e doentes com dificuldades de mastigar ou com alterações gastrointestinais, ou doentes pós operados (dieta intermédia entre a líquida e normal).

Alimentos proibidos: Nenhum

Alimentos permitidos: Todos com consistência mole.

Preparação: A mesma que a dieta normal, mas todos os alimentos devem ser preparados moidos, principalmente cozidos, evitando os que sejam gordurosos , molhos e temperos, especialmente para doentes pos operados. As preparações devem ser em forma de farinha ou pure de consistência semi-sólida (não muito secos); o peixe ou carne magros, devem ser esmagados ou moídos, hortícolas de folhas tenras e cozidas.

Valor Nutritivo: Igual que a dieta normal.

DIETA NORMAL SEM SAL (DSS)

Indicações : Dieta com restrição de sal (sodio).Recomendada para doentes com problemas cardiovascular, hipertenção arterial, com edemas (ex.gravidas), doencas renais, em situações onde existe retensão hidrica.

Alimentos proibidos : Todos os alimentos com sal tais como; pao, margarina, manteiga com sal, chouriço, salsicha, queijo, todas as conservas de hortícolas, sadinhas, atum etc.

Alimentos permitidos : Todos os alimentos preparados sem sal.

Preparação: Dieta normal preparada sem sal. Para melhorar o sabor pode-se utilizar temperos ex. Limão, vinagre, salsa, coentros, entre outros.

Valor Nutritivo: Igual que a Dieta Normal.

DIETA HIPERCALORICA-REFORÇADA

Indicações:" Hiper" significa mais ou maior (mais calorias); alguns hospitais chamam dieta reforcada. Indicada para doentes desnutridos, em convalescência de grandes cirurgias e queimaduras, tuberculosos, doentes com infecções graves e muita febre, mulheres pos parto e que amamentam e para o pessoal de turno nos hospitais.

Alimentos proibidos: Nenhum

Alimentos permitidos: Todos

Preparação: A mesma que a dieta normal, mas as quantidades de alimentos são aumentadas, especialmente nos alimentos de base e reforcada com ovo, leite, carne ou peixe.

Valor Nutritivo :	Adulto	Criança
Energia	2500 kcals	2200 kcals
Proteínas	60 - 90 grs.	55 - 80 grs.
Gorduras	55 -65 grs.	60 - 70 grs.

DIETA SONDA

Indicações : Uma série de quadros clínicos impedem a ingestão de alimentos pela boca e necessitam de alimentação via sonda por ex. Doentes que estão em coma, com infecções graves, queimaduras extensas, paralisia, cirurgia oral (maxilofacial), cancer do esófago terminal, entre outras.

A sonda é um tubo que é colocado através do nariz do doente e chega até ao estômago (sonda nasogástrica). So quando o doente e incapaz de se alimentar pela boca e que se deve utiilzar a alimentação por sonda.

Preparação: A alimentação por soda deve ser liquida e feita na base de leite, ovos, açúcar, óleo e água fervida morna.

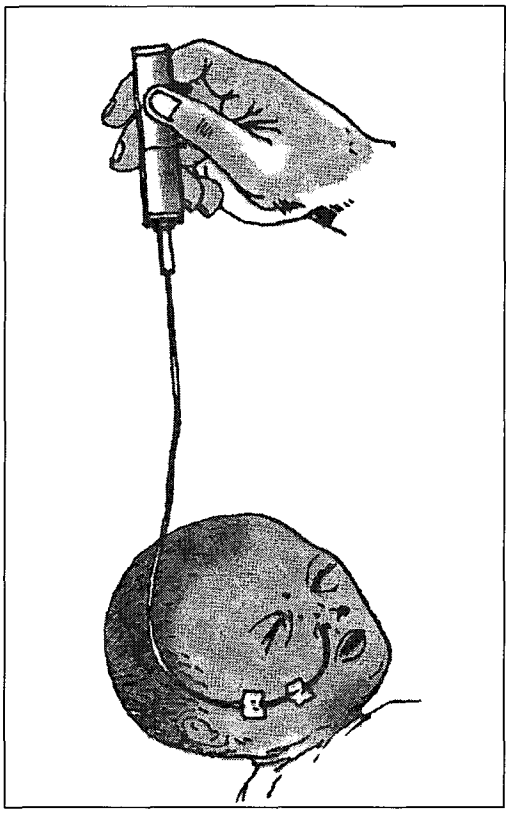
Quantidades de alimentos para preparar 2200 ml:

Leite po =	225 grs.
Açúcar=	150 grs.
Ovos (2)=	100 grs.
Óleo(75 ml)=	70 grs.
Água = cerca de	1800 ml.

Preparação:

- Medir num jarro a quantidade de agua indicada; Utilizar agua fervida morna.
- Por numa tigela o leite em po e o açúcar , misturar.
- Juntar com a metade da água pouco a pouco, ate ter um creme.
- Bater os ovos juntamente com o oleo numa outra tigela.
- Juntar a mistura de ovos com o leite, mexer bem e aumentar o resto da água.

Observação: A dieta sonda é um óptimo alimento também para as bactérias, pode contaminar-se com muita facilidade e provocar diarreia, por isso precisa de ser feita em condições higiénicas adequadas e por pessoal bem treinado. (ver mais detalhes no Módulo 5- Nutrição Clínica)



DIETA PARA DIABÉTICOS

Codigo: DD1 (diabético dependente de insulina)
DD2 (diabético não dependente da insulina)

Indicações: Esta dieta deve ser modificada principalmente na quantidade de açúcar; tendo em vista a capacidade limitada do diabetico para metabolizar o açúcar (glicose) por falta de uma hormona – a insulina.

Alimentos proibidos: Açúcar incluindo a cana de açúcar, doces, leite condensado, bolos, bolachas açucaradas e refrigerantes.

Alimentos permitidos: Horticolas, carnes magras, peixes, mariscos temperos sal, cafe, chá sem açúcar.

Alimentos controlados ; Todos os cereais e tubérculos, leite, ovos , frutas, gorduras, castanha e amendoim.

Valor Nutritivo :	DD1	DD2
Energia	2200 kcals	1400 kcals
Proteínas	50-65 grs.	35-50 grs.
Gorduras	48-60 grs.	38-47 grs.

7.2. LEVANTAMENTO DO CONSUMO ALIMENTAR

Objectivo:

- Aplicar os conhecimentos sobre as recomendações nutricionais (macronutrientes), para calcular o valor nutritivo das diferentes dietas.
- Saber realizar um inquérito de consumo alimentar

Exercicio:

- Realizar um levantamento sobre o consumo alimentar do dia anterior, durante as 24 horas.

Metodologia

- Cada aluno devera realizar este exercício individualmente.
- Anotar as refeições e alimentos consumidos durante um dia, incluindo os extras. (ver ficha 1).
- Anotar e juntar a quantidade de alimentos do mesmo tipo ex. Pão consumido ao pequeno almoco e lanche. (ver ficha 2).
- Calcular as calorias de cada alimento e somar o total, também se pode calcular as proteínas e gorduras consumidas num dia.
- Utilizar a tabela de composição dos alimentos

CONCEITO E CÁLCULO DE QUILOCALORIAS

O conteúdo de energía dos alimentos e as necessidades de energía é expresado em quilocalorias . O alimento é ingerido, digerido e absorvido com o principal propósito de produzir energía. A unidade usada para medir tal energía é a caloria que também é conhecida como quilocaloria é abreviada como kcal.

Uma caloria é a quantidade de energía necessária para elevar a temperatura de 1 quilograma de água num grau centígrado (Celsius) Actualmente a unidade de energia reconhecida pelo Sistema Internacional de Unidades é o Joule ou Kilojoule.

A maioría das tabelas de composição dos alimentos continua a usar a caloria.

Uma quilocaloria (kcal) equivale a:4,184 kilojoules (kl), arredondado para 4,2 joules Um kilojoule (kl) equivale a: 0,239 kcals.

Os nutrientes que fornecem energia são: Os Hidratos de Carbono (1 g.= 4 kcals); As Proteínas (1g. = 4 kcals); As Gorduras (1g.=9 kcals). O álcool (1g.=7 kcals) consideran-se calorias vazias. (não utilizadas pelo organismo)

As necessidades energéticas de um indivíduo, estão relacionadas com a quantidade de alimentos ingeridos e com o gasto de energia.

O requerimento energético das pessoas difere e é influenciado por varios factores :

- Idade
- Sexo
- Tamanho do corpo-Peso
- Actividade fisica
- Estado fisiológico (gravidas, lactantes)
- Saúde do individuo e Estado nutricional
- Clima

Existem diferentes métodos para avaliar o consumo energetico duma dieta; neste modulo veremos o levantamento sobre o consumo alimentar durante 24 horas e que pode ser realizado em dias seguidos ou alternados e se pode utilizar para avaliar a dieta de um individuo sadio ou doente.

LEVANTAMENTO DO CONSUMO ALIMENTAR

Metodología

1 . Registar detalhadamente todos os alimentos consumidos no dia anterior.

2. Deve anotar as diferentes refeições incluindo lanches e extras

3. Expressar cada alimento em medidas caseiras ou gramas (ver equivalente)

4. Calcular o conteúdo em kcals. (proteínas, hidratos de carbono. gorduras) de cada alimento utilizando
a tabela de composição dos alimentos e o seguinte método:

a) Se consumiu 360 grs de farinha de milho (calculo de kcals)
100 grs de farinha de milho contém 354 kcals (ver tabela)

➢ $\frac{354 \text{ kcals} \times 360 \text{ grs}}{100} = 1.274 \text{ kcals.}$

5. Realizar a mesma operação em cada alimento obtido na ficha 1
(ver pag. seguinte); Na ficha 2 colocar os alimentos da mesma origem por exemplo, se consumiu 50 g. de pão ao pequeno almoço e 100 g no lanche durante o mesmo dia, deve colocar 150 grs que corresponde ao total de pão consumido durante o dia. Fazer o mesmo com os outros alimentos ex. açúcar, óleo, etc.

6. Somar o conteúdo total de kcals, para obter o aporte calório da dieta

7. Se quiser saber o aporte das proteínas ou dos hidratos de carbono ou das gorduras, realizar a mesma operação (ver tabela).

8. Se quisermos sabe o aporte de energía das proteína, dos hidratos de carbono e das gorduras, devemos utilizar os factores de Atwater:

1 grs de Proteína = 4 kcals; 1g. de Hidrato de Carbono.= 4 kcals; 1 g de gordura = 9 kcals.

Multiplicar o total das proteínas e dos hidratos de carbono da dieta por 4, e dos lipidos ou gorduras por 9.

9. Somar estes resultados das calorias de cada nutriente para obter o fornecimento energético total, comparar com o total das kcals já calculadas no inicio.

FICHA 1. CONSUMO ALIMENTAR DO DIA ANTERIOR (24 HORAS)

Refeição	Alimento (tipos)	Quantidade (med.caseiras)	Quantidade (em gramas)
Pequeno Almoço			
Lanche			
Almoço			
Lanche			
Jantar			
Extras			

FICHA 2- CALCULO DO VALOR NUTRITIVO DA DIETA

(Dia anterior 24 horas)

Alimento	Quantidade	Kcals	H de C (gramas)	Proteínas (gramas)	Gorduras (gramas)
Totais (Soma)					

Ficha 3- Equivalência em Medidas Caseiras

ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	EQUIVALENTE (grs-ml)
Leite Fresco	1 chavena	200-250 ml
Leite Condensado	1 colherinha	5-8 grs
Leite em Pó	1 colher sopa	15 grs
Manteiga/Marg	1 colherinha	5 grs
Jam	1 colher sopa	10-15 grs
Pãozinho	1 unidade	50-80 grs
Pão de Forma	1 fatia	20 grs
Bolacha	1 unidade	8 grs
Açúcar	1 colherinha	5 grs
Ovo	1 unidade	50 grs
Óleo	1 colher de sopa	15 grs
Feijão(cru)	Porção regular	70 grs
Arroz (cru)	Porção regular	60 grs
Massa Esparguete	Porção regular	70 grs
Molho de Tomate	Porção/ caril	15-20 grs
Peixe (coz)	Pedaço regular	200 grs
Carne (cru)	1 bife regular	150 grs
Carne	1 porção cozida	90 grs
Galinha (coz)	Porção regular	100 grs
Batata (crua)	1 unidade regular	80 grs
Banana	1 unidade	100 grs
Laranja	1 unidade	200 grs
Maçã	1 unidade	150 grs
Papaia	1 fatia regular	150 grs
Tomate	1 unidade peq.	30- 50 grs
Alface	Uma porção	50 grs
Cebola	1 unidade regular	50- 70 grs

Nota: O café, o chá e os temperos não tem valor nutritivo
Se consumiu por ex. iogurte , refrigerante ou outro alimento comprado, ver o valor nutritivo na embalagem.

7.3. ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO COLECTIVA

Objectivo:

- Capacitar os alunos para conhecer a organização de um serviço de alimentação.

- Capacitar os alunos a fazer uma supervisão dos serviços de alimentação.

- Capacitar os alunos a realizar um levantamento e treino num serviço de alimentação.

Exercício:

- Com base num guiao para levantamento da situação alimentar numa instituição (Hospital), realizar um levantamento num serviço de alimentação. Ex. Hospital; Creche; Infantário; Centro de Internato; Centro de Formação de Saúde.
- Fazer uma proposta de escala de limpeza em papel gigante

Metodologia

- Explicação do trabaho aos alunos
- Contactar com a instituição para realizar o levantamento
- Dividir a tuma em grupos de 5 - 6 alunos
- Definir actividades que os alunos deverao realizar em conjunto e individualmente.
- Realizar o levantamento durante 1 ou 2 dias durante as diferentes refeições.
- Analizar a informação individualmente e em grupo
- Apresentar um relatório escrito
- Definir prioridade e propostas de treino em serviço.
- Apresentar os resultados de cada grupo em plenária.

7.3.1. OBJECTIVOS E DESCRIÇÃO DE TAREFAS

Para estudar a organização dum serviço de alimentação, primeiro deve-se definir os objectivos finais deste departamento ou serviço que são os seguintes:

- Garantir uma alimentação sadia e equilibrada aos utenes com o fim de assegurar um bom estado nutricional.
- Administrar a utilização dos alimentos e a preparação das refeições de maneira económica, de modo que não haja perdas nem desperdícios
- Fomentar a boa imagem da instituição, para os próprios utentes e perante a comunidade
- Promover o treino do pessoal, para garantir o funcionamento de uma alimentação equilibrada em quantidade e qualidade.

O serviço de alimentação tem uma tarefa significativa nas istituições onde existem pessoas internadas; se o funcionamento e mau , isso afectara a vida do proprio centro, por isso o serviço de alimentação necessita de uma boa organização e supervisão permanente.

Quais são as tarefas principais do serviço de Alimentação ?

1. Compra dos generos alimentares
2. Armazenamento
3. Preparação das refeições
4. Distribuição das refeições
5. Higiene e limpeza nas diferentes áreas

7.3.2. LEVANTAMENTO DA SITUAÇÃO ALIMENTAR DA INSTITUIÇÃO

O primeiro passo antes de comecar com a organização dum serviço de alimentação e necessario realizar um levantamento da situação alimentar (ver guiao de levantamento da situação alimentar numa instituição em anexo).

O objectivo deste levantamento e familiarizar-se com o funcionamento do serviço de alimentação; Avaliar a situação alimentar; Definir intervenções de acordo com as prioridades.

Uma vez realizada esta actividade sera necessario elaborar um programa concreto de acordo com as prioridades, isto inclui supervisão e treino.

Solicitar a colaboração de um tecnico de Nutrição para a parte de dietetica e entrega de material didactico, e para o treino em serviço.

7.3.3. SECTOR DE ABASTECIMENTO E ARMAZENAMENTO

i. Sistema de Compras.

Quando vamos comprar os alimentos, não podemos comprar todos no mesmo dia, pois uns alimentos se estragam mais de pressa que outros.

Existem alimentos pereciveis e não pereciveis. Os perecíveis são os alimentos que se estragam facilmente por ex. Frutas, horticolas, peixe, carne.
Os não pereciveis são os que se mantem em bom estado por um longo periodo ex. Cereais, leguminosas, açúcar, oleo e enlatados. Estes alimentos podem ser comprados mensalmente, assim podemos calcular com certa antecedência as quantidades que vamos precisar durante os 3 meses seguintes.

De acordo com as exigências de conservação de cada alimento, podemos estabelecer um sistema de compras. Quando planeamos as compras, estaremos a evitar que muitos alimentos se estragem ao comprarlos frescos, para isso devemos ter em conta alguns principios:

a) Devemos preferir alimentos da epoca por ex. Frutas e hortícolas, alem de serem mais baratos, são mais ricos em vitaminas e sais minerais.

b) Ao receber uma mercadoria devemos sempre conferir para saber se veio a quantidade que pedimos.

c) Sempre que compramos alimentos devemos observar se estão em condições óptimas para o consumo, sem bichinhos ou estragados.

d) Devemos verificar no rótulo o prazo de validade dos produtos

ii. Armazenamento

A boa organização do armazém dos géneros alimentícios permite uma melhor conservação e aproveitamento dos alimentos, facilita o controle dos produtos, e torna mais simples as operações de limpeza.

Quais são a condições que deve ter no depósito de género ou armazém?

- Arrumar os alimentos segundo a sua natureza; as latas na prateleira; os sacos sobre estrados de madeira.
- Os alimentos que estao a mais tempo no armazem devem ser utilizados primeiro, a mercadoria recem chegada deve ser guardada atras da mercadoria antiga.
- A colocação dos produtos deve ser feita de modo a aproveitar o espaço e acesso a todos os produtos por ex. Nas prateleiras mais baixas devem ficar a latas grandes e pesadas.
- Os produtos que ficam guardados em caixas, devem ser arrumados de forma a não atrapalharem o acesso aos outros alimentos e a circulação das pessoas dentro do armazém.
- Para os alimentos não perecíveis deve-se ter em conta a higiene e humidade do ambiente. Os sacos devem ser colocados em estrados com 20 a 40 cm de altura, para evitar o contacto com

o chão e facilitar a limpeza.

- Os cereais e leguminosas conservam-se melhor quando são guardados em garrafões ou silos.
- As batatas, cebolas , alhos devem estar no local mais arejado do armazém e de vez em quando devem ser colocados ao sol.
- A acção do frio ou refrigeração tem muita importância na conservação dos alimentos perecíveis. O calor ajuda a desenvolver mais rapidamente os micróbios.
- Devemos ter cuidado na armazenagem, de não guardar os artigos de limpeza junto com os alimentos ex. Sabão, detergente, insecticida.

iii. Controle dos Generos Alimenticios

O controle dos generos alimentícios e a contabilidade que fazemos dos alimentos que entram e saiem; permitem saber se os utentes recebem a quantidade que necessitam e podemos detectar qualquer desvio de produtos.

Para por em prática este sistema e preciso que ao receber os produtos alimentares , o responsavel pelo deposito de generos anote numa ficha propria " Registo das Entradas e Saidas" a data e quantidade recebida.

Os alimentos necessarios para a preparação das refeições, devem ser retirados do deposito de generos uma vez por dia, a saida destes deve ser registada numa ficha.

No final do mes, o total gasto devera ser igual ao total previsto e o responsável pelo armazem deve ter arquivado todos os documentos relativos a entrada e saidas de alimentos por ex. Pedidos aos fornecedores notas fiscais, fichas de controle, requisições da cozinha e movimento diario de refeições.
Uma vez por mes devera ser feito um balanco dos generos alimenticios existentes.

7.3.4. SECTOR DE COZINHA E PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

A tarefa de preparação pode ser dividida em duas fases distintas:

1ª. Fase. Limpeza e preparação previa dos alimentos.
2ª. Fase. Cozimento

1ª. Fase- Limpeza e preparação previa dos alimentos

Alguns trabalhos podem ser feitos na vespera como por ex. Cortar a carne, limpar os feijoes, descascar e cortar vegetais. Este trabalho é feito na área de preparo dos alimentos, daí os alimentos são cozinhados.

Quando os alimentos não são bem preparados podem prejudicar a saúde trazendo micróbios que podem causar diarreia ou outras doenças.

2ª. Fase - Cozimento

O cozimento é uma operação de grande importância, porque tem influência na apresentação, no sabor e no valor nutritivo da comida.

Se o alimento e cozinhado demais, perde os nutrientes principalmente as vitaminas; por exemplo, cozer as folhas verdes durante muito tempo e com muita água.

A apresentação e o sabor estao directamente ligados a aceitação da refeição pelo utente.

7.3.5. DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

A distribuição das refeições deve ser feita segundo o número de utentes, para isto e necessário considerar os utentes internos, os externos e o pessoal de turno (no caso dum Centro de Internato ou Hospital), com base a uma media. Por exemplo: 200 alunos internos que recebem 4 refeições diárias; 50 alunos externos que recebem Pequeno Almoço e Almoço e 25 almoços para o pessoal de turno

O número de utetes para um dia deve ser arredondado por excesso ate o número mais próximo de 0 ou 5 por ex. Num hospital ha 89 utentes o número será 90 utentes; se for 91 o número arredondado sera 95.

Para saber a quantidade que deve receber cada utente sera necessário preparar as refeições segundo a dieta padrão, que tem como referência a quantidade por pessoa, por dia e por refeição. Depois de estar pronta a comida, para a distribuição por pessoa, deve-se ter uma medida como por ex. conchas.

7.3.6. HIGIENE DO LOCAL COM OS ALIMENTOS

Antes de começar este tema, devemos saber o conceito ou significado de higiene.

O que e Higiene?

São os cuidados de limpeza que devemos ter com o nosso corpo, nossa roupa, no local de trabalho e também com a nossa alimentação. ·

Porque devemos ter esses cuidados?

Nós precisamos esses cuidados para proteger a nossa saúde, porque na sujeira vivem e se multiplicam os micróbios, os quais são causadores de doenças.

As condições que favorecem o desenvolvimento dos micróbios são: a sujeira, a humidade e o calor.

Estas condições podem ser encontradas nos locais onde se manipulam alimentos por ex. na cozinha, armazem, talho, mercado etc.

É preciso ter cuidado com a higiene da nossa alimentação, que vai desde a limpeza e preparação dos alimentos, utensilios, local ate a limpeza do corpo e das roupas da pessoa que manipula alimentos.

Nos sectores dum serviço de alimentação há diferentes areas onde a higiene é muito importante, essas áreas são: Abastecimento de água; equipamento e utensílios; o próprio local de trabalho; recolha de lixo.

Em cada sector devem ser organizadas escalas diárias, semanais ou mensais de limpeza, determinando

para cada trabalhador (ou utente ex. Alunos internos) qual será a sua responsabilidade; para esse efeito dividiremos da seguinte maneira:

1.Higiene do ambiente
2.Higiene dos utensílios e equipamento
3.Higiene do pessoal

1. Higiene do Ambiente

O local onde se armazena, prepara, distribui e consomem-se os alimentos deve-se conservar muito limpo e para isso devemos observar certas regras

1.1. Higiene do Depósito dos Géneros Alimentares

A higiene no deposito de géneros e importante para garantir a boa conservação dos alimentos; deve estar livre de água e humidade e ter uma boa ventilação.
A boa conservação dos alimentos depende muito da limpeza e da arrumação do armazem.

Diariamente deve-se varrer tirar a poeira e limpar o chão; mensalmente pode ser feita a limpeza das paredes, portas e janelas. A limpeza dos armários , geleiras e frigoríficos pode ser semanal ou quinzenal.

1.2. Limpeza da Cozinha

A cozinha deve estar sempre rigorosamente limpa desde o chão, paredes ate os fogoes incluindo a area externa. Não esquecer da arrumação dos utensilios e material de trabalho.
As panelas devem ficar em prateleiras, os talheres em gavetas com divisões, as conchas, espumadeira e colheres de pau devem ficar penduradas em ganchos proximo ao fogão.

O material de limpeza tais como: vassouras, sabão, detergentes, pano de chão, devem ser guardados fora da cozinha num sitio especial para guardar material de limpeza.

*** Limpeza do Chão**

O chão da cozinha deve ser lavado diariamente e deve-se escolher a hora em que não se esteja preparando as refeições ou seja ao final da jornada. Apos preparar cada refeição deve-se varrer e passar um pano humido.

Algumas instruções para limpeza do chão:

- Retirar os utensílios da área que vamos limpar
- Limpar primeiro as manchas e os cantinhos
- Utilizar água quente quando a sujeira custa a sair
- Esfregar com vassoura e sabão
- Secar com o pano.

*** Paredes , Janelas e Portas**

A limpeza das paredes deve ser feita de 15 em 15 dias, estas devem ser lavadas com água e sabão e enxugadas com pano seco.

O tecto tambem deve ser limpo com uma vassoura de cabo longo para tirar as teias de aranha.
As janelas e portas devem ser lavadas com água e sabão quinzenalmente e devem estar protegidas com rede metalica ou plastica para evitar moscas e outros insectos.

*** Refeitórios**

O refeitorio deve estar sempre limpo, apos cada refeição limpar as mesas e cadeiras com pano humido, o chão deve ser varrido apos cada refeição e ao final do dia passar um pano humido ou lavar com água e sabão liquido.

*** Lixo**

Em cada sector deve-se ter uma lata ou balde plastico com tampa para o lixo, este deve ser de material lavavel para que não se enferruge. Deve-se lavar diariamente e estar sempre com tampa.

2. HIGIENE E CONSERVAÇÃO DOS UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTO

A limpeza e os cuidados para a conservação de todo material prolonga a duração, tornando os serviços mais económicos. Não basta a lavagem para ter boa higiene, tambem devemos proteger a louca, panelas, talheres etc; das moscas , baratas, ratos e da poeira; portanto os utensílios devem ficar sempre em armários fechados com portas o rede metálica.

As geleiras ou frigoríficos devem ser limpos 1 vez por semana, com um pano com água e sabão, e nunca usar faca para tirar o gelo, escolher um dia que não haja muitos alimentos que se estragam facilmente.

3. HIGIENE PESSOAL

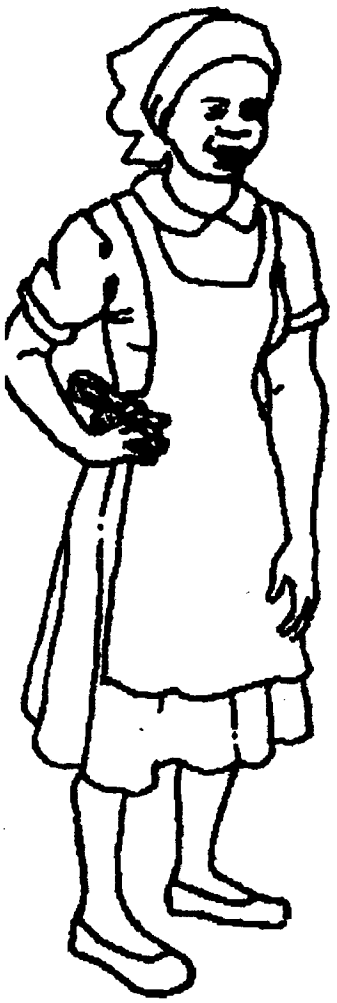
Um outro aspecto importante é a higiene pessoal daqueles que manipulam os alimentos. Se o manipulador estiver doente, ele podera passar a doença para os utentes que comam a sua comida; por isso antes de iniciar o trabalho num serviço de alimentação, deverá passar por um examem médico, para fazer algumas analises e obter o " Boletim de Sanidade"; este devera ser sempre actualizado, de 6 m 6 meses.

O manipulador de alimentos deve:

- Tomar banho e trocar de roupa antes de iniciar o trabalho
- Usar fardamento ou avental limpo, sapatos ou botas
- Proteger o cabelo com lenco ou gorro
- Lavar sempre as maos com água e sabão, manter as unhas curtas
- Não fumar durante o serviço
- Não tossir nem espirrar perto dos alimentos
- Não usar aneis ou pulseiras no serviço
- Se tiver uma ferida nas mãos não pegar alimentos

Nota: As doenças Transmitidas por alimentos e outros aspectos de higiene alimentar são explicados de maneira mais exaustiva no Modulo 14. Higiene Alimentar ou no Manual de Alimentação Hospitalar; na Repartição de Nutrição – MISAU.

Boa higiene pessoal



Cabelos tapados

Roupa limpa

As mãos lavadas com água e sabão

As unhas limpas e curtas

Sem infecções nem feridas na pele

Sapatos

Botas ou sapatos

Ter o Boletim Sanitário em dia

7.3.7. ESCOLHA E PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

Porque é importante escolher os alimentos?

- Os alimentos de má qualidade ou estragados, especialmente o peixe, mariscos, leite, carne e ovos, podem causar intoxicações alimentares ou outras doenças.
- Os alimentos de má qualidade ou passados de tempo, perdem alguns de seus nutrientes especialmente as vitaminas.
- Os alimentos de má qualidade estrangam o gosto das refeições.

Como reconhecer os alimentos de má qualidade?

Sinais de qualidade dos alimentos

Alimentos Frescos Ex. Peixe, carne, legumes e frutas	Alimentos Secos Ex. Cereais, açúcar, Leite em pó	Alimentos Enlatados Ex. Sardinha, atum, Carne, óleo.
• Mau cheiro • Sujidade • Sabor estranho • Rugas • Muito moles • Muito maduros • Peixe: escamas soltas, guerlas castanhas, olhos bacos	• Boror • Humidade • Sacos rotos • Estragos feitos por ratos, insectos • Pedras ou pó nos alimentos • Leite em pó, pedra.	• Lata inchada • Lata enferrujada ou machucada • Lata furada • Prazo fora da validade (ver lata) • Há fugas na lata • Comida da lata com mau aspecto ou cheiro ou sabor • A lata aberta é guardada com comida dentro.

Recomendações na Preparação dos Alimentos

- Não misturar alimentos crús com alimentos cozidos.
- Prepare os legumes num local separado da carne ou peixe.
- Não utilize a mesma faca nem mesma tábua de corte para preparar alimentos crus e alimentos já confeccionados.
- Não prove os alimentos com o dedo, use garfo ou colher e lave-os em seguida.

Como preparar o leite em pó?

- Se preparar leite líquido, este deve ser misturado com água potável fervida morna.
- A concentração do leite para ser líquido deve ser um volume de leite por 4 volumes de água.
- Prepare o leite com um pouco de água fervida morna , misturar bem até desaparecer os grânulos e depois acrescentar o resto da água.
- Utilize o mais depressa possível, depois de pronto.
- É melhor consumir o leite em pó nas papas.
- O leite reconstituído não necessita de ser fervido.

Como preparar uma papa?

As papas podem ser feitas de qualquer tipo de farinha (cereal ou tubérculos) e com ou sem leite. Preparada no mesmo dia ou fermentada

- Cozer a farinha dissolvida em água fria ou deixada de molho no dia anterior e juntar com água fervida mexendo bem
- Fazer uma mistura de leite em pó, açúcar e água fervida morna
- Quando a papa estiver bem cozida (5-10 minutos), acrescentar a mistura de leite e açúcar mexendo bem , mas sem ferver nem cozinhar novamente.

Como substituir o pão no pequeno almoço?

O pão pode ser substiuido por: papas, mandioca ou batata doce cozida, bolachas ou bananas. A batata doce ou mandioca pode ser: cozida ou frita ou guisada com leite de coco ou como puré ou papas com amendoim torrado e pilado.

7.4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burton B. " Nutrição Humana"-Editora McGraw-Hill do Brasil-1979.

- Davidson,S et al. " Human Nutrition and Dietetics"

- Churchill Livingstone, Seventh edition -1979.

- Manual de Alimentação dos Hospitais" MISAU- Rep. Nutrição 1997.

- Michell,H et al " Nutrição" Editora Interamericana Lda. Brasil.1978.

- James, W.P,T and Schofield;" Human Requirements" FAO

- OMS." Necessidades de Energia e Proteina";1985.

- Olivares Sonia " Nutricion Dietetica" INTA-Chile; 1990.

- Esther Casanueva" Nutriologia Medica". Panamericana-2000.

- Repullo Picasso" Nutricion Humana y Dietetica" edi. Marban.2001.

- Prof. Doutor Gomes de Castro" Alimentação e Saude" Lisboa 2001.

- Nancy J. Pechenpaugh" Nutrição e Dietoterapia" ROCA-USA-1997.

- Jean Lederer " Manual de Dietetica" Ed. Manole Dois- Brasil 1990

Anexos

GUIÃO PARA REALIZAR UM TRABALHO PRÁTICO SOBRE SITUAÇÃO NUM SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

1. Objectivo Geral

- Realizar um levantamento da situação alimentar numa instituição (creche, infantário, instituto, hospital), com os alunos.

2. Objectivos Específicos

- Familiarizar-se com o funcionamento dum serviço de alimentação

- Saber planificar uma visita e supervisão

- Saber planificar intervenções na área de dietética

- Capacitar os alunos na elaboração de relatório na área de dietética

3. Metodologia de Trabalho

- Explicação do trabalho aos alunos e divisão dos grupos por instituição

- Revisao do guião e divisão de tarefas nas diferentes áreas do serviço

- Realização do levantamento durante 1 ou 2 dias (se for necessário); no período compreendido desde o início até a última refeição

- Análise da informação recolhida

- Elaboração de relatório (escrito no computador)

- Apresentação em plenária de cada grupo e de cada aluno, por actividade realizada.

4. Programa de Actividades

4.1. Contactar com as autoridades responsáveis de cada instituição para solicitar autorização para realizar o estudo e visita ao serviço de alimentação . Previa elaboração de um documento oficial, explicando o objectivo da visita ou trabalho.

4.2. Apresentação aos responsáveis da instituição (director, admistrador, médico chefe).

4.3. Visita aos diferentes sectores da instituição, para conhecer o funcionamento da instituição

4.4. Conhecer especificamente as diferentes áreas de um serviço de alimentação por ex. Cozinha, copa, refeitório, armazém, sector de compras (incluir casas de banho e vestiários)

4.5. Dividir os alunos pelas diferentes areas do serviço de alimentação para iniciar o levantamento. Explicar aos trabalhadores qual e o objectivo da visita e as actividades a realizar.

4.6. Levantamento de dados gerais por ex. Número e Tipo de utentes. (crianças, trabalhadores, doentes, acompanhantes, professores, alunos internos e externos); Número de refeições diárias; verba ou outras entradas.

7.7. Observar desde o início as preparações por exemplo: como se medem os alimentos (pesagem), tipo de medida, quantidades de cada alimento, como preparam, qual e a ementa do dia e como distribuem e consomem as refeições.

4.8. Investigar sobre as dificuldades que encontram os trabalhadores e responsáveis na preparação das refeições. Realizar algumas entrevistas com os utentes, para obter opinioes sobre a alimentação da instituição.

4.9. Observar todos os aspectos relacionados com a higiene e limpeza do pessoal, do local e com os alimentos.

4.10. Investigar sobre as habilitações ou treino em serviço recebido pelos trabalhadores na area de alimentação (seminários, cursos), discutir com eles sobre a necessidade de treino nesta área.

8. Avaliação do trabalho realizado

- No final da visita de trabalho prático, os alunos deverão discutir nos respectivos grupos a suas experiências e elaborar um relatorio com base na análise e constatações encontradas em cada área do serviço de alimentação e finalmente, fazer as respectivas recomendações.

- Haverá uma apresentação do relatório em plenária (em papel gigante ou transparentes) por cada grupo, dando ênfase aos aspectos específicos e as dificuldades encontradas e possíveis soluções. Serão discutidos os aspectos ou dificuldades comuns encontradas na diferentes instituições.

- Finalmente cada grupo definirá um tema prioritário que tenha relação com a alimentação ou higiene e com necessidade de treino em serviço em cada instituição visitada, com o objectivo de dar uma palestra de educação nutricional aos trabalhadores no próprio local.

ESQUEMA DE RELATÓRIO DE UMA VISITA DE SUPERVISÃO

Como fazer um relatório?

1.Titulo da capa- Deve incluir:

- Onde foi feito o levantamento ou estudo ex.

RELATÓRIO DA VISITA AO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO Nº.....
Curso de .....
Data: .....

2.Introdução -Incluir:

Data da visita efectuada; Participantes (realizada por ou pelos), Nome da Instituição , sectores visitados; Tipo de instituição , Ministério ou organismo de tutela; outras características ou aspectos gerais.

3. Objectivo Geral (do levantamento ou visita) Deve descrever a finalidade do estudo

4. Objectivos Especificos (ver documento: guião do trabalho prático) Devem ser mais ligados com as actividades desenvolvidas, para atingir o objectivo geral.

5. Metodologia- Como foi feito o levantamento Descrever como foi feito o levantamento para atingir os objectivos

   Explicar os diferentes métodos utilizados, para a recolha de dados ou informação por ex. entrevistas pessoais, observação directa, opiniões dos utentes, visitas as diferentes áreas, medições de alimentos

6. Resultados- Compilação , revisão, sumarização e analise da informação recolhida de cada area do serviço de alimentação , por ex. dados gerais; verba; abastecimento; armazenagem; cozinha-refeições; higiene; opinião dos utentes.

7. Conclusões e Recomendações-Verificação da situação em geral no serviço de alimentação, incluir dificuldades e problemas encontrados Apresentar sugestões para melhorar o serviço de alimentação. Indicar prioridades na área de educação nutricional, para realizar uma capacitação ou treino aos trabalhadores do serviço de alimentação em cada instituição visitada.

GUIAO PARA LEVANTAMENTO DA SITUAÇÃO ALIMENTAR NUMA INSTITUIÇÃO

Nome da Instituição .....
Data:....\....\.....

(As respostas 1 e 2 devem ser respondidas pelo administrador da instituição).

1.Aspectos Gerais

1.1. Cursos ou Seminários Realizados na Área de Alimentação

Administrador.....
Trabalhadores.....
Cozinheiros.....

1.2. Número Regular de Utentes na Instituição (creche, hospital, instituto)

Alunos Internos.....Alunos Externos.....(media)
Professores.....Pessoal de Turno.....
Total.....

Doentes.....Acompanhantes.....
Trabalhadores.....Médicos.....

Crianças.....Trabalhadores.....

1.3. Numero de Refeições Diárias e Horário das Refeições

Pequeno Almoço.....Horas Lanche.....Horas
Almoço.....Horas Lanche.....Horas
Jantar.....Horas
Comentários.....
.....

2. Verba

2.1. Quanto e a verba destinada a alimentação mensal ou anual?.....
.....

2.2. Como é utilizada a verba? Alimentos.....Combustível.....
Material de limpeza.....Outros.....

2.3. Qual é a propina dos utentes para a alimentação ?.....

3. Abastecimento

3.1. Quem é responsável pelo abastecimento ou compra dos alimentos?

Administrador.....Outra pessoa.....

3.2. Como e feito o registo dos alimentos?
(ver livro de registo, verificar se as entradas e saídas sao diárias, quais são as fichas que se utilizam, se for possivel peça uma cópia de uma ficha nova).
Comentários.....
.....

3.3. Como sao feitas as compras de alimentos? Quais são as compras diarias; as semanais e as mensais?.....

3.3. Existe algum apoio do PMA ou de outro doador? Explique quais.....
.....

4. Armazém

Realizar uma visita a armazem para observar as condições de higiene, arrumação e conservação dos alimentos.

4.1. Observar se existe estrado: Sim ..... Não.....

4.2. Existe separação dos alimentos perecíveis? Sim.... Não....

4.3. Existe separação do material de limpeza? Sim ..... Não...

4.4. Como é a limpeza no armazém? Boa....Razoável..... Mau.....
Explicar quais são os problemas encontrados.....
.....

5 . Preparação das Refeições

5.1. Observar como preparam as refeições, quais são as quantidades utilizadas para cada refeição , ver se existe ementa semanal (copiar as ementas e analisar qualitativamente); Saber quantas vezes preparam as refeições no dia. Explicar cada questão detalhadamente no relatório.

EMENTA SEMANAL

Durante a visita deverá acompanhar a preparação duma refeição, observar as quantidades de alimentos utilizados e tipo de preparação .

DATA	REFEIÇÃO	ALIMENTOS	QUANTIDADE
2ª. Feira	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
3ª. Feira	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
4ª. Feira	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
5ª. Feira	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
6a. Feira	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
Sabado	P. Almoço: Almoço: Jantar:		
Domingo	P. Almoço: Almoço: Jantar:		

6. Distribuição das Refeições

Realizar uma visita durante a distribuição das refeições, no refeitório.

6.1.As quantidades distribuidas para os utentes foram suficientes?
Sim ... Não....Explicar.....

6.2.Quais foram as medidas utilizadas para servir as refeições?
.....

6.3. Houve sobras? Sim..... Não.....

6.4. Quais são os problemas encontrados na distribuição por ex. falta de pratos ou talheres.....

pessoal insuficiente.....atraso na distribuição .....
Explique com detalhes os problemas encontrados.....
.....

6.5. Qual é a opinião dos utentes sobre a refeições? (Pergutar a 3-5 utentes sobre: quantidade, qualidade, higiene, distribuição).....

6.6. Qual é a opinião do administrador (responsável) e dos cozinheiros em relação as quantidade, qualidade e problemas existentes no serviço de alimentação ? Pedir sugestões para melhorar a alimentação através do treino e serviço.....
.....

7.Higiene

Observar as diferentes áreas do serviço de alimentação, verificar as condições de higiene do pessoal; o local e com os alimentos. Verificar os problemas, as dificuldades e definir possíveis soluções.

7.1. Existe um plano ou escala de limpeza? Sim .... Não.....

7.2. Os trabalhadores da cozinha tem fardamento? (avental, sapatos, gorro limpos) Explicar.....

7.3. Como está a limpeza e arrumação da cozinha e das outras áreas do serviço de alimentação ? Explique.....

7.4. O trabalhadores da cozinha tem Boletim de Saúde actualizado?
Sim . .Não... Comentários.....

7.5. Observar a limpeza da cozinha, lata de lixo, janelas , fogões. Comentários.....
.....