

Assunto: Comemorações do Dia Mundial da Alimentação 2008

Para: Todos os profissionais de saúde

O Dia Mundial da Alimentação, que se comemora no dia 16 de Outubro, tem este ano como tema “A segurança alimentar mundial: os desafios da mudança climática e bioenergética”.

O Instituto da Administração da Saúde e Assuntos Sociais (IASAÚDE, IP – RAM) associa-se à Secretaria Regional da Educação e Cultura, num conjunto de iniciativas comemorativas que irão decorrer entre os dias 16 e 31 de Outubro, no Madeira *Shopping*, que constam do programa em anexo.

O IASAÚDE, IP – RAM participará, objectivamente, nas seguintes actividades:

- distribuição de manuais de alimentação saudável;
- realização da avaliação do peso, estatura e IMC (perímetro da cintura, nos adultos), e aconselhamento prático sobre hábitos de alimentação saudável, em parceria com o SESARAM, EPE;
- ciclo de conferências.

Assim, solicita-se a colaboração das equipas dos Serviços de Saúde na divulgação desta actividade junto da população da Região.

 Presidente

Maurício Melim

Anexo: Programa das comemorações e material a ser distribuído aquando da realização do “check-nutricional”.

Programa

16 de Outubro - Dia Mundial de Alimentação

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h00 - 21h30 - Avaliação do peso e estatura

11h00 - Sessão de Abertura presidida pelo Exmo. Sr. Secretário Regional de Educação e Cultura
Local: Fórum FNAC Madeira

- Apresentação do evento
- Lançamento do novo site Rede de Bufetes Escolares Saudáveis
- Homenagem ao Dr. Emilio Peres
- Visita à exposição EducAlimenta

18h15 - Conferência "Alimentação Saudável - Recomendações da Infância à Adolescência"
Dra. Carmo Faria, Nutricionista
Local: Fórum FNAC Madeira

17 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h00 - 21h30 - Avaliação do peso e estatura

18h15 - Conferência "Alimentação nos estabelecimentos de educação e ensino da RAM - uma visão integrada"
Dra. Lúcia Carvalho, Nutricionista
Local: Fórum FNAC Madeira

18 de Outubro

Exposição EducAlimenta

10h00 - 11h30 Animação do Espaço Infantil

20 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

18h15 - Conferência "Diabetes em crianças e adolescentes"
Dr. Silvestre Abreu, Médico Endocrinologista
Local: Fórum FNAC Madeira

21 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - Grávidas e Aleitantes

18h15 - Conferência "Saúde Oral na RAM - Intervenção em Crianças e Adolescentes"
Dr. Gil Alves, Médico Dentista
Local: Fórum FNAC Madeira

22 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00h - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - 1º ano de vida

18h15 - Conferência: "O papel dos pais e educadores no desenvolvimento da criança"
Dr.ª Amélia Cavaco, Médica Pediatra
Local: Fórum FNAC Madeira

23 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - Crianças dos 2 aos 5 anos

18h15 - Conferência "Alimente a saúde do seu coração"
Dr.ª Eva Pereira, Médica Cardiologista
Local: Fórum FNAC Madeira

24 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - Crianças dos 6 aos 9 anos

18h15 - Conferência "Programa Educativo *Apetece-me* - Contributo para as Escolas"
Dr.ª Leonor Perdigão, Nutricionista - Nestlé
Local: Fórum FNAC Madeira

27 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

18h15 - Conferência "A importância do Pequeno-Almoço: resultados de uma intervenção nas Escolas da RAM"
Dra. Gonçalina Góis, Nutricionista
Local: Fórum FNAC Madeira

28 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - Crianças dos 10 aos 13 anos

18h15 - Conferência "Obesidade Infantil"
Dr. Bruno Sousa, Nutricionista
Local: Fórum FNAC Madeira



29 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - Crianças dos 14 aos 18 anos

18h15 - Conferência "Actividade física em crianças e adolescentes da RAM - plano de intervenção nas escolas"
Dra. Júlia Andrade, Docente de Educação Física
Local: Fórum FNAC Madeira

30 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

18h15 - Conferência "Alterações do Comportamento Alimentar"
Dra. Manuela Parente, Psicóloga Clínica
Local: Fórum FNAC Madeira

31 de Outubro

Exposição EducAlimenta

Animação do Espaço Infantil

10h30 - Projecção do filme "Pular a cerca"
Público-alvo: Pré-escolar, 1º e 2º ciclos do ensino básico

16h30 - 18h00 - Distribuição de Manuais de Alimentação Saudável - 3ª idade

18h00 - Conferência: "A Educação Alimentar nas crianças e adolescentes, um grande desafio para a família e a escola"
Dra. Rita Ornelas, Nutricionista
Local: Fórum FNAC Madeira

18h45 - Sessão de encerramento presidida pelo Exmo. Sr. Director Regional de Educação
Apresentação do DVD: "Dr. Emilio Peres... Olhares"
Local: Fórum FNAC Madeira



**Comemorações do
Dia Mundial
da Alimentação**

**16 a 31 de Out.
Madeira Shopping**

**Exposição
EducAlimenta**



Patrocinadores Oficiais:

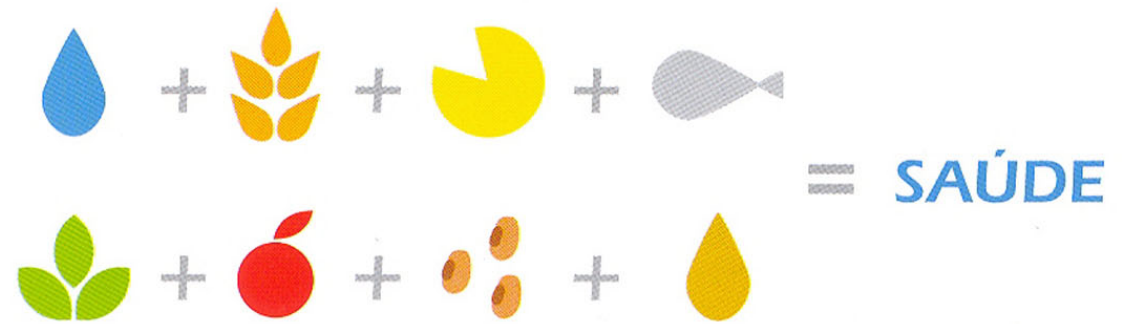


Apoios:





16.Outubro
Dia
Mundial
da
Alimentação



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



APN Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

R. João das Regras, 284, R/C3
4000-291 Porto
T 222085981
geral@apn.org.pt
www.apn.org.pt

1. Tomar sempre o
pequeno-almoço

2. Realizar cinco a seis
refeições por dia, com
intervalos não
superiores a 3h30'

3. Não comer muito
numa só refeição

4. Aumentar o consumo de
leite, cereais completos,
leguminosas, hortaliças,
legumes e frutos

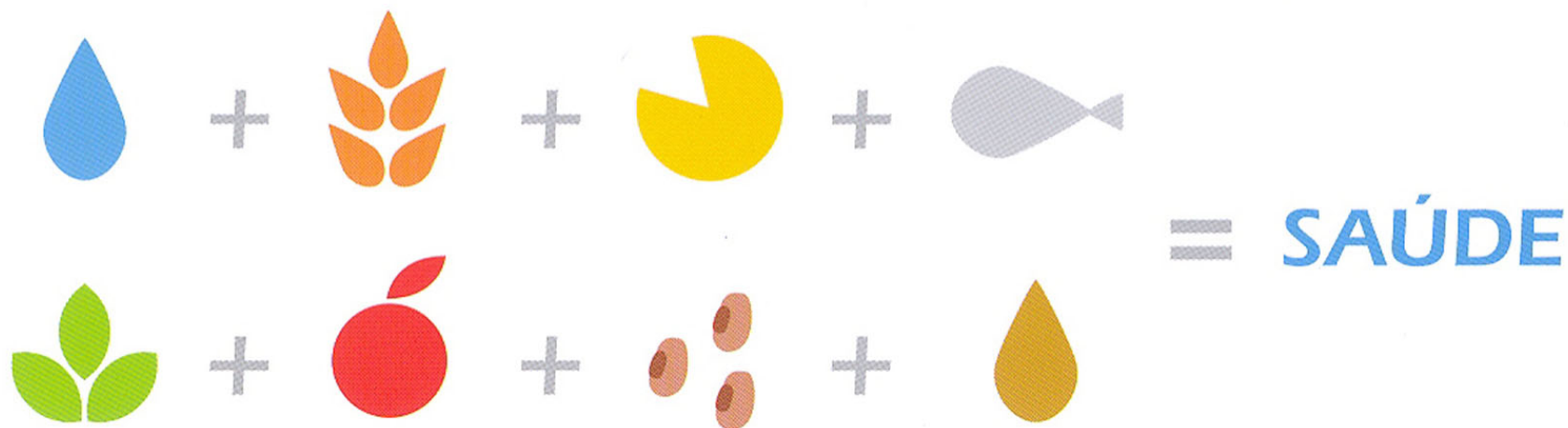
5. Diminuir o
consumo de sal,
gorduras e açúcar

6. Moderar o
consumo de
bebidas alcoólicas

7. Beber água com
abundância

8. Variar o mais
possível
de alimentos

Vigie o seu peso!



DATA _____ / _____ / _____

NOME _____

IDADE _____ anos

PESO (Kg) _____ ESTATURA [Cm] _____ IMC (kg/m²) _____

OBSERVAÇÕES _____

ASS. DO AVALIADOR _____

Verifique se tem um peso adequado para a sua estatura! Calcule o seu Índice de Massa Corporal (IMC)!



CRIANÇAS E ADOLESCENTES

IDADE (anos)	RAPAZES			RAPARIGAS		
	Pontos de corte de IMC para Baixo Peso (Kg/m ²)	Pontos de corte de IMC para Excesso Ponderal (Kg/m ²)	Pontos de corte de IMC para Obesidade (Kg/m ²)	Pontos de corte de IMC para Baixo Peso (Kg/m ²)	Pontos de corte de IMC para Excesso Ponderal (Kg/m ²)	Pontos de corte de IMC para Obesidade (Kg/m ²)
2	15,14	18,41	20,09	14,83	18,02	19,81
3	14,74	17,89	19,57	14,47	17,56	19,36
4	14,43	17,55	19,29	14,19	17,28	19,15
5	14,21	17,42	19,30	13,94	17,15	19,17
6	14,07	17,55	19,78	13,82	17,34	19,65
7	14,04	17,92	20,63	13,86	17,75	20,51
8	14,15	18,44	21,60	14,02	18,35	21,57
9	14,35	19,10	22,77	14,28	19,07	22,81
10	14,64	19,84	24,00	14,61	19,86	24,11
11	14,97	20,55	25,10	15,05	20,74	25,42
12	15,35	21,22	26,02	15,62	21,68	26,67
13	15,84	21,91	26,84	16,26	22,58	27,76
14	16,41	22,62	27,63	16,88	23,34	28,57
15	16,98	23,29	28,30	17,45	23,94	29,11
16	17,54	23,90	28,88	17,91	24,37	29,43
17	18,05	24,46	29,41	18,25	24,70	29,69
18	18,50	25,00	30,00	18,50	25,00	30,00

FONTE: Cole et al. BMJ 2000 / Cole et al. BMJ 2007

$$IMC = \frac{PESO (Kg)}{ESTATURA^2 (m)}$$

ADULTOS

Intervalos de IMC (Kg/m ²)	
< 18,5	Baixo Peso
18,5 - 24,9	Peso Normal
25 - 29,9	Excesso Ponderal
> 30	Obesidade

FONTE: OMS, 1995

Meça o seu perímetro da cintura (PC) e veja qual o seu risco de desenvolver uma Doença Cardiovascular!

ADULTOS

Pontos de corte de PC [cm]		
HOMENS	MULHERES	
< 91,3	< 83,4	Baixo risco
91,3	83,4	Risco moderado
104,1	94,2	Risco elevado

FONTE: Zhu et al. Am J Clin Nutr 2005

APN Associação Portuguesa dos Nutricionistas

R. João das Regras, 284, R/C3
4000-291 Porto
T 222085981
geral@apn.org.pt
www.apn.org.pt