



178ª Edição- Novembro de 2013

Essa edição de tem como objetivo divulgar atividade educativa durante campanhas de vacinação na US Conceição do SSC. **Assinam esta edição:** Cristine Maria Bertolini, Gisele dos Santos Ganoza e Aline Gerlach.

Atividades educativas sobre alimentação saudável nas Campanhas de Vacinação da US Conceição

Durante a Campanha de Vacinação do dia 08 de junho e durante um dia reservado para atualização de carteiras de vacina das crianças, a Equipe da US Conceição organizou espaço de educação em saúde voltados para os usuários adultos, crianças e seus familiares. As atividades aconteceram na sala de espera, à medida que apresentavam interesse em ouvir um pouco mais sobre alimentação saudável.

Falando sobre hipertensão, redução de sódio e alternativas possíveis...

O território da Unidade de Saúde Conceição apresenta um significativo número de hipertensos em acompanhamento com nutricionista (dos 123 pacientes acompanhados, 45 são hipertensos). A HAS é a principal causa de sérios agravos, como IAM e AVC. O consumo elevado de sódio está associado ao aumento da pressão sanguínea, sendo que a população apresenta um consumo elevado de sal/sódio, principalmente através de produtos industrializados. Dessa forma, a confecção e

distribuição do sal aromático (receita abaixo) é uma estratégia para iniciar a abordagem sobre a redução do sódio, tornando a população mais disponível para conversar sobre o assunto. Durante o diálogo, foi abordada a utilização de sódio como conservante e aromatizante de produtos industrializados, demonstrando-se a quantidade de sal que eles representavam e buscando-se incentivar o consumo de produtos que passem por menos processamento. A demonstração da quantidade de sal presente nos produtos é uma forma de reduzir a alienação da população sobre a produção de alimentos.

O sal aromático como uma alternativa na redução do sal

<p>SAL AROMÁTICO</p> 	<p>Ingredientes: Manjericão, sálvia, orégano e sal.</p> <p>⌚ <i>Modo de Preparo:</i> Misturar partes iguais de todos os temperos mais o sal e bater no liquidificador até que fiquem em forma de pó.</p>	<p>Usar esse tempero no lugar do sal e de outros temperos prontos (caldo de carne, tempero de galinha, etc.)</p> <p>Elaborado por: Núcleo de Nutrição - SSC</p>
---	---	--

Falando sobre agrotóxicos e feiras orgânicas...

O Brasil é o país do mundo que mais consome agrotóxicos: 5,2 litros/ano por habitante. Muitos desses herbicidas, fungicidas e pesticidas que consumimos estão proibidos em quase todo mundo pelo risco que

Produtos	Agrotóxico Não Autorizado (%)	Acima do limite permitido (%)	Ambos (%)	Total (%)
Abacaxi	16,4	8,2	8,2	32,8
Alface	51,9	0	2,3	54,2
Arroz	7,4	0	0	7,4
Batata	0	0	0	0
Beterraba	30,6	1,4	0,7	32,6
Cebola	3,1	0	0	3,1
Cenoura	48,9	0	0,7	49,6
Couve	24,3	2,8	4,9	31,9
Feijão	5,2	1,3	0	6,5
Laranja	10,1	2	0	12,2
Maçã	5,5	3,4	0	8,9
Mamão	21,6	6,8	2	30,4
Manga	4	0	0	4
Morango	51,8	2,7	8,9	63,4
Pepino	55,9	1,5	0	57,4
Pimentão	84,9	0	6,8	91,8
Repolho	6,3	0	0	6,3
Tomate	14,2	0,7	1,4	16,3
<i>Total</i>	<i>24,3</i>	<i>1,7</i>	<i>1,9</i>	<i>27,9</i>

Obs: A alface, o morango, o pepino e o pimentão são os campeões no uso do agrotóxico não autorizado. A batata, pode até ter agrotóxico, mas não tem o não autorizado ou a concentração total não está acima do permitido.

representam à saúde pública. O perigo é tanto para os trabalhadores, que manipulam os venenos, quanto para os cidadãos, que consomem os produtos agrícolas. Só quem lucra são as transnacionais que fabricam os agrotóxicos. Dessa forma, essa atividade teve como objetivo mostrar para população quais os alimentos que possuem maior quantidade de agrotóxicos (não autorizado e acima do limite permitido), fazer com que questionem como são tomadas as decisões em nível de governo que afetam sua saúde e divulgar as feiras com produtos orgânicos. Foi entregue também um calendário anual com as frutas da época, que além de serem mais acessíveis economicamente, concentram maior teor de vitaminas e são utilizadas cargas menores de agrotóxicos.

Saiba mais assistindo ao vídeo “O Veneno está na mesa” – disponível no YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=8RVAqD44AGg>

Foi entregue também aos usuários, um calendário indicando data e local das principais feiras orgânicas em Porto Alegre.

FEIRAS ORGÂNICAS

Feira Quarta Orgânica: Av. Loureiro da Silva, 515.
Centro. Quarta-feira, pela manhã.

Feira de Orgânicos Mulheres da Terra: Rua Paulo Gama, 110
– Farroupilha. Terça-feira, das 14h às 18h.
Contato: <http://mulheresdaterramst.com.br>

Redenção: Feira de Agricultores Ecologistas – FAE
Av. José Bonifácio, 500 – Farroupilha. Sábado das 7h às 13h.
Contato: (51) 9819-9887
<https://www.facebook.com/feiradosagricultoresecologistas.fae/>
<http://www.agrisustentavel.com/feiras.htm>

Feira de Produtos Orgânicos Menino Deus
Avenida Getúlio Vargas, 1384 - Menino Deus.
Quarta-feira, das 13h às 19h, e Sábado, das 7h30 às 13h.
Contato: <http://www.agrisustentavel.com/feiras.htm>

Petrópolis: R. Felizardo, 90 – Petrópolis. Sábado, das 7h às 12h.

Viver de Orgânico: Tele-entrega de produtos orgânicos.
Contato: e-mail: viverdeorganico@hotmail.com
Fone: (51) 8468077



Incentivo do consumo de frutas por crianças



As frutas e verduras devem fazer parte da alimentação de todas as pessoas e, especialmente das crianças, por serem fonte de fibras, vitaminas e minerais que irão auxiliar no crescimento e desenvolvimento saudável. Sabemos que muitas vezes as crianças não consomem esses alimentos, os quais são substituídos por fast food, salgadinhos e guloseimas, mais rápidos e práticos, contudo ricos em sódio, açúcar e gordura. O hábito alimentar da família a qual a criança convive acaba influenciando diretamente na escolha dos alimentos pela criança e formação do seu hábito alimentar. Sendo assim, essa atividade teve como intuito incentivar a experimentação de frutas, as quais foram cortadas para degustação e entregues para as crianças e sensibilizar os pais da importância de oferecer frutas diariamente para as crianças para uma alimentação saudável.

As fotos das crianças ao lado foram autorizadas pelos pais para divulgação

Calendário Anual – Frutas da Época

Material Recomendado:

Assista o vídeo sobre obesidade infantil!!!

<http://www.youtube.com/watch?v=TsQDBSfgE6k>



PRODUTOS	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate												
Abacaxi												
AbacaxiPérola												
Acerola												
Ameixa Nacional												
Banana Nanica												
Banana Prata												
Bergamota Poncam												
Bergamota												
Caqui												
Carambola												
Figo												
Goiaba												
Kiwi												
Laranja												
Limão												
Limão Taiti												
Maçã Fuji												
Maçã Gala												
Mamão Formosa												
Manga												
Maracujá												
Melancia												
Melão Amarelo												
Morango												
Nectarina												
Pera												
Pêssego												
Romã												
Uva Itália												
Uva Niagara												



FRACO



MÉDIO



FORTE