

**Erasmus Plus Programme**  
**KA 2 Strategic partnerships for Adult Education**

**“EDUCAÇÃO – O DESAFIO DAS IDADES  
AVANÇADAS”**

**2014 -1-PL01-KA204-003408**

**INTELLECTUAL OUTPUT 2**  
**MATERIALS FOR TEACHERS**

**Sinergia società Cooperativa Sociale**

**ITALY**

**Portuguese version**

# Índice

- Introdução
- Exemplos
- Conclusão
  
- ANEXOS
  - Anexo 1: Hábitos alimentares
  - Anexo 2: Envelhecimento e nutrição
  - Anexo 3: Educação alimentar
  - Anexo 4: As vantagens da atividade física e do bem-estar
  - Anexo 5: Guia do líder
  - Anexo 6: Exemplos de exercícios e de desportos para idosos
  - Anexo 7: Hiperligações para cursos de informação relevante

## Introdução

Se é verdade que **somos o que comemos**, somos comida processada e desequilibrada, pouco saudável e muito elaborada.

Para dar um bom sentido á comida , a resposta é re-educar toda a gente. Apenas com o conhecimento sobre a comida é que podemos comer bem e equilibradamente.

Hoje o maior valor do nosso sistema alimentar é termos uma educação alimentar, feita diretamente nas escolas. A educação alimentar deve der incluída no currículo das escolas a todos os níveis.

E a outra parte da população??

Há 3 importantes tópicos que são cruciais para aprendemos mais sobre comida.

1. **Saúde e nutrição**
2. **Desperdícios alimentares**
3. **Bem-estar, exercício físico**

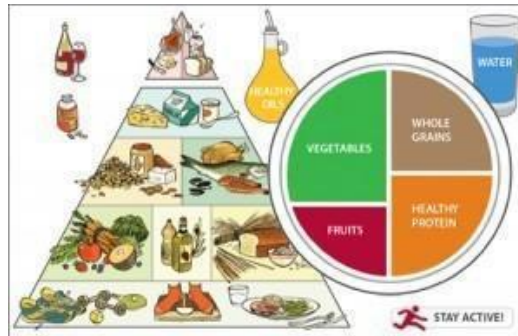
O objetivo deste documento é fornecer aos professores, operadores e treinadores de idosos a informação correta e metodologias para informar mais de 65 cidadãos sobre estes 3 tópicos.

Os idosos comem mal e pouco. Faltam mais de 400 calorias diárias, e por isso aumentam o risco de hospitalização. Causas? Crise económica.

Comer menos parece ser o segredo para ficar magro, especialmente entre os idosos. O sistema de limitar calorias não diminuí apenas o risco de problemas cardio-vasculares que estão ligados ao excesso de peso e também reduz as probabilidades de desenvolver um tumor. Mas quão pouco se pode comer?

O estudo intensivo “Nutrage” realizado pelo Conselho National de Pesquisa (CNP) em Paudra mostra que os idosos com mais de 65 comem pouco ou mal.

## 1. Health and nutrition



Num país como Itália, considerando a gastronomia (pasta e massas), os idosos consomem pouco: com 250 gramas por dia para os homens e 220 para as mulheres, passado apenas pela Grécia, estando no topo a Espanha e a Suécia. A que porções? No nosso país, um milhão de pessoas com mais de 65 não comem o suficiente, e cada dia traz 400 calorias menos que o mínimo recomendado.

O positivo é que o nosso país tem o menor número de consumo de lípidos que leva a um menor número de pessoas com o colesterol alto.

As comidas mais gordas são preferidas pelos idosos espanhóis e alemães.

CAUSAS – De acordo com a opinião dos especialistas, a razão da má nutrição entre os idosos é económica. A crise reduziu consideravelmente o consumo da comida. De acordo com um inquérito feito pelo Ministério da Saúde, aproximadamente 70% das pessoas dizem que é difícil de chegar ao fim do mês com pessoas a fazer greve para comprar carne e peixe, mais caros, mas cruciais para uma dieta equilibrada.

CASAS DE RECUPERAÇÃO – De acordo com a informação apresentada no Projecto da Sociedade Europeia para a Nutrição Clínica e Metabolismo (ESPEN), Diz que em centros residenciais para idosos alcança de 30% a 60%, especialmente mulheres e pacientes mais velhos.

## 2. Lutar contra o desperdício da comida



O problema da perda de alimentos e o seu desperdício (FLW) recebeu agora muita atenção e foi muito trabalhado. De acordo com a FAO, um terço da comida produzida para o consumo – aproximadamente 1.3 biliões de toneladas por ano – é predida ou desperdiçada globalmente. A comissão Europeia fez uma estimativa dos alimentos gastos nesta geração na EU27, dando um total de 179kg per capita ou 89Mt.

Em cada etapa da cadeia há sempre alimentos que são desperdiçados – desde as quintas até às mesas – confeccionados por produtores, trabalhadores, vendedores, restaurantes e consumidores. O facto que representa uma evidente contradição no nosso mundo: numa das mãos, a fome (aprox. 870 milhões de pessoas subnutridas em 2010-2012) e noutra mão há aqueles que morrem de fome, ligada a falta de vitaminas, minerais e outras substâncias presentes nela, mas outros, na mesma mão, que morrem de demasiada comida (aprox. 2.8 milhões de mortes por doenças ligadas á obesidade ou acima do peso ideal). A redução das perdas de comida e o seu desperdício são apresentados por todas as instituições como um ponto essencial para aumentar a segurança dos alimentos, para reduzir as pegadas ambientais dos sistemas alimentares e lutar contra as doenças.

Os problemas do desperdício alimentar são muito debatidos não só na Europa, mas no resto do mundo: há muitas iniciativas que os diferentes estados e Organizações Internacionais fazem para promover o alerta entre as populações para se gerirem melhor os recursos alimentares.

Para citar alguns exemplos, há atividades preparadas pela Comissão Europeia para prevenir o desperdício de comida, que estão a apontar para as medidas feitas pela organização Programas Nacionais de Prevenção de Desperdício (NWPP) como pedido em 2008 pela Waste Frame Directive. Outra importante iniciativa é The Bologna Charter against Food Waste. 2015 foi de alguma forma um ano dedicado ao combate contra este desperdício, graças á EXPO.

Muitas instituições e organizações pegaram nesta oportunidade para começar a campanha e projetos educacionais em relação com a nutrição. Por exemplo a WWF lançou uma campanha chamada One Planet Food, para aumentar a consciência entre os mais jovens de uma maneira interativa.

A educação alimentar é promovida no nível escolar ou em exercícios educacionais, mas são prestados poucos cuidados aos hábitos alimentares dos adultos. Isto significa que as novas gerações são mais sensíveis e participam mais que os adultos, que governam o consumo da família. Este documento cria um treino inovado para treinar todas as gerações que são mais sensíveis, socialmente mais inclinadas para o desperdício de comida e regimes mais desequilibradas. (pessoas com mais de 60 anos, geralmente não envolvidas nestes avisos e sem sensibilidade no tópico).

Este guia serve para direcionar os avisos para todas as gerações, para travar o desperdício de alimentos.

*This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

### 3. Bem-estar, aptidão física



Ser fisicamente ativo é um papel importante na saúde e bem-estar, e há uma equipa de pesquisa que investiga os benefícios do exercício. Atividade física beneficia muitas partes do corpo – o coração, os músculos, ossos, sangue (os níveis de colesterol), o sistema imunitário e o sistema nervoso – e podem reduzir muitos fatores de risco para os DNCs (doenças não-comunicáveis)

- Para promover e manter uma vida saudável, os adultos com idades dos 18-65 anos devem manter um estilo de vida ativo.
- Devem fazer aeróbica de intensidade moderada (endurance), atividade física no mínimo 30 minutos em 5 dias cada semana ou aeróbica de intensidade vigorosa no mínimo 20 minutos em 3 dias da semana
- Combinações entre a intensidade moderada e vigorosa podem ser feitas para atingir as recomendações. Por exemplo, uma pessoa pode atingir o nível recomendado apenas por andar 30 minutos duas vezes por semana e fazer jogging em 20 minutos em 2 dias.
- These moderate- or vigorous intensity activities are in addition to the light intensity activities frequently performed during daily life (e.g. self care, washing dishes, using light tools at a desk) or activities of very short duration (e.g. taking out trash, walking to parking lot at store or office).
- Atividade de intensidade moderada, que geralmente equivale a uma caminhada viva ou uma corrida que acelere o coração, que pode ser acumulada durante o mínimo de 30 minutos fazendo sprints com uma duração de 10 ou mais minutos.
- Atividade de intensidade vigorosa, como jogging, pode causar períodos de respiração pesada, aumentando os batimentos por segundo.
- Além disso, pelo menos 2 vezes por semana os adultos beneficiam de uma força muscular superior á que tinham antes, fazendo com que o seu corpo se desenvolva e mantenham uma resistência e força muscular superior.
- Por causa da relação dose-resposta entre a atividade física e a saúde, para reduzir o risco de doenças crónicas e deficiências, ou para prevenir o ganho de peso, é sempre melhor fazer mais desporto
- Para adultos mais velhos (com mais de 65, ou aqueles com idades entre os 50-64 com condições crónicas difíceis), o recomendado é o mesmo, com exercícios de equilíbrio recomendados. É nesses casos que os objetivos neste limite são necessários para outros adultos que têm problemas físicos ou limitações funcionais.

## ***Exemplos de exercicios que os professores podem ensinar aos idosos***

### **Exercício 1: Saúde e Nutrição**

#### **Programa de Educação Nutricional**

As classes seniores têm 7 lições sobre nutrição. Cada lição inclui atividades para ajudar os participantes a aplicar o que aprenderam na sua vida diária. Os participantes completam a seguinte lição: Atividade de Testar Alimentos com muitos grãos.

Coisas necessárias:

- Seleção de cereais e pães com sementes
- Pratos pequenos e copos de plástico, um por participante
- Guardanapos

Para a Atividade:

- Usar tecnicas de preparação and food safety practices.
- Cortar o pão de uma maneira que possa ser possível testar o sabor
- Pôr os cereais em pratos para testar
- Dar a oportunidade de lavar as mãos aos participantes.
- Fazer uma atividade de teste pequena. O objetivo é ajudar a explorar opções de dieta melhores. Com essa atividade pode comer comidas cheias de grão e outros cereais.
- Dar a cada participante um pequeno prato com pedaços de comida com muitos cereais
- • DIZER: O foco da atividade de degustação é aprender a selecionar e desfrutar de alimentos mais saudáveis, como bagels inteiros de trigo, muffins, pães e cereais. Como você saborear cada amostra de alimento, explorar o sabor e textura.
- • FAZER: Resumidamente discutir como grãos integrais pode ser uma adição saudável para nossas dietas.
- • DIZER: alimentos de grãos integrais fornecem fibras e outros nutrientes valiosos. A fibra de grãos integrais pode reduzir o nosso risco de doença cardíaca, diabetes, alguns tipos de câncer, e pode até melhorar a nossa saúde digestivo. Comer grãos integrais também podem ajudar a manter-nos de comer demais e ganhar peso. E alimentos de grãos integrais gosto muito!
- Administração 1. Resource Food
- 2. Fundamentos MyPlate
- 3. Food Groups MyPlate
- 4. Segurança Alimentar

- 5. Cuidado com a gordura, açúcar e sal
- 6. O pequeno-almoço.
- Os conceitos de segurança alimentar, preparação de alimentos, Actividade Física e Definição de Metas estão ligados a cada lição. Quando os participantes completar as sete lições, eles recebem um certificado e um livro de receitas NEP. As aulas são ministradas individualmente, em pequenos grupos em sites de agências ou da comunidade, em casa através de aulas mail, internet ou visitas de telefone.
- Este projecto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação e todo o seu conteúdo reflecte apenas as opiniões do autor, ea Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.
- Exercício 2: Os resíduos alimentares
- Seu Plano de Ação
- Simulação de três cenários da vida diária (1. Na loja - 2. Em Casa - 3. durante as refeições), mostrando boa prática virtuosa para combater o desperdício de alimentos:
- Na loja
- 1. Loja inteligente. Planejar as refeições, use listas de compras, e evitar compras por impulso. Desta forma, você é menos propenso a comprar coisas que você não precisa e que é improvável que você realmente consumir. Mas itens somente quando você tem um plano para usá-los, e esperar até perecíveis são tudo esgotado antes de comprar mais. Confira essas aplicações para o planeamento da refeição extra-fácil.
- 2. Comprar exatamente o que você precisa. Por exemplo, se uma receita pede duas cenouras, não comprar um saco todo. Em vez disso, comprar produtos solta para que você possa adquirir o número exato que você vai usar. Da mesma forma, tentar comprar grãos, nozes e especiarias de silos para que possa medir exatamente o que você precisa e não sobre-compra (Basta notar que há uma diferença entre a compra a granel e de compra de silos; o primeiro pode realmente criar mais lixo se comprar mais do que podemos realisticamente usar). Bônus: Esta dica vai poupar algum dinheiro, para arrancar.
- 3. Seja realista. Se você mora sozinho, você não vai precisar do mesmo número de maçãs como uma família de quatro pessoas (a menos que você realmente gosto de maçãs). Se você raramente cozinhar, não estocar mercadorias que têm de ser preparados para serem consumidos (como material de cozimento ou grãos secos e feijão).
- 4. comprar produtos de aparência engraçada. Muitas frutas e legumes são jogados fora porque seu tamanho, forma, ou cores não combinam muito bem o que achamos que esses itens "deve" parecer. Mas para a maior parte desses itens são perfeitamente bom para comer, e comprá-los no mercado de um fazendeiro ou na mercearia ajuda a usar os alimentos que poderiam ser atiradas.



- 5. Tenha um plano B. Vamos dizer que você comprar Camembert para fazer um prato de fantasia para que jantar chique - e, em seguida, o jantar é cancelada. Não misture o queijo! Em vez disso, vem com uma receita de backup e usá-lo em um prato diferente (ou apenas comê-lo simples, porque vamos lá - é queijo).
- Em casa
- 1. Prática FIFO. Fica para First In, First Out. Ao desembalar mantimentos, mover produtos mais antigos para a frente da geladeira / freezer / despensa e colocar novos produtos na parte de trás. Desta forma, você é mais propensos a usar o material mais antigo antes de expirar.
- 2. Monitorar o que você jogar fora. Designar uma semana em que você anote tudo o que você jogar fora em uma base regular. Jogando metade de um pedaço de pão a cada semana? Talvez seja hora de começar a congelar metade desse naco do momento que você comprá-lo para que ele não ir obsoleto antes que você é capaz de comê-lo.
- 3. Fazer um balanço. Observe as próximas datas de expiração em alimentos que você já tem em casa, e planejar as refeições em torno dos produtos que estão mais próximos de seu vencimento. Em uma nota similar, manter uma lista do que está na
- 1. congelador e quando cada item foi congelado. Coloque isso na porta do congelador para itens de referência e de fácil utilização, antes de passar sua prima.
- Este projecto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação e todo o seu conteúdo reflecte apenas as opiniões do autor, ea Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.
- 4. Designar um jantar a cada semana como uma refeição "use-it-up". Em vez de cozinhar uma nova refeição, olhar ao redor nos armários e geladeira para as sobras e outros alimentos que poderiam passar despercebidos.
- 5. Comer sobras! Brown-bag-los para o trabalho ou escola para um almoço livre. Se você não quer comer sobras no dia depois que são cozidos, congelar e guardá-las para mais tarde (basta lembrar de nota quando você congelou-los para que você possa usá-los em tempo hábil).
- 6. Use tudo. Ao cozinhar, usar cada pedaço de qualquer alimento que você está cozinhando com, sempre que possível. Por exemplo, deixar a pele em pepinos e batatas, brócolis refogado hastes juntamente com as florzinhas (que gosto muito bom; nós prometemos!), E assim por diante. Bônus: Peles e caules muitas vezes têm fornecer nutrientes adicionais para os nossos corpos.
- 7. loja melhor. Se você jogar regularmente afastado obsoleto chips / cereais / bolachas / etc, tente armazená-los em recipientes hermeticamente fechados -. Isso deve ajudá-los a manter por mais tempo (ou, é claro, basta comprar menos destes produtos).

- 8. Adapte sobras restos. Use vegetais e carne sucatas em ações caseiros, e usar cascas de frutas cítricas e entusiasmo para adicionar sabor a outras refeições. Quer mais ideias? Verifique estes recursos para usar até restos de comida.
- 9. Verifique o frigorífico. Certifique-se de que está a funcionar com a máxima eficiência. Olhe para selos apertados, temperatura adequada, etc. - o que irá garantir que o frigorífico mantém os alimentos frescos o maior tempo possível.
- 10. Preservar produtos. Produtos não tem de ser jogado só porque está chegando ao fim de seu pico. fruta macia pode ser utilizado em batidos; verduras murchas pode ser usado em sopas, etc. E ambas as frutas e verduras murchas pode ser transformado em suco delicioso, nutritivo.
- 11. Doe o que você não vai usar. Nunca vai comer isso lata de feijão? Doá-lo para uma cozinha de alimentos antes que ele expire para que ele possa ser consumido por alguém que precisa. Confira este recurso para localizar um banco de alimentos perto de você.
- 12. Doe o material bruto, também! Muitos agricultores aceitar alegremente restos de alimentos para a alimentação de porcos ou a adição de uma pilha de compostagem. Para encontrar fazendas perto de você, confira um desses recursos.
- 13. loja alimentos adequadamente na geladeira. Saiba como e onde armazenar produtos específicos no frigorífico, e eles estão propensos a manter por mais tempo (dica: eles não chamá-lo de "gaveta de produtos" por nada!).
- 14. Armazene as coisas corretamente no congelador. O mesmo que acima: Como e onde armazenar os produtos no congelador faz a diferença em quanto tempo eles vão durar.
- 15. Pode-lo. Tem mais fruto do que você sabe o que fazer com? Tente conservas que por isso vai durar meses vindouros. (Além disso, quem não gosta de comer pêssegos "frescos" no inverno?)
- 16. salmoura lo. Ambas as frutas e legumes podem ser preservados através de um processo de decapagem fácil.
- 
- 17. Entenda as datas de expiração. Acontece que essas datas de validade nem sempre têm a ver com a segurança dos alimentos; em vez disso, eles são geralmente sugestões dos fabricantes para a qualidade de pico. Se armazenado corretamente, a maioria dos alimentos (até mesmo carne) ficar fresco vários dias após a "usar" pela data. Se a comida parece, cheiros e gostos bem, ele deve estar bem. Se qualquer um desses elementos estão fora, então é hora de lançá-lo.
- 
- 18. adubo! Odeio peles de batata? Não sente como o giro verduras murchas em caldo? Não se preocupe; restos de comida ainda não precisa ser atiradas. Basta começar uma pilha de compostagem no quintal ou até mesmo debaixo da pia, e converter o desperdício de alimentos em um recurso útil.

- Este projecto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação e todo o seu conteúdo reflecte apenas as opiniões do autor, ea Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.
- durante Mealttime
- 1. Verifique com sua barriga. Aqui está, senhoras e senhores: A solução para o problema "limpar o prato!". Basta ter um momento para pedir ao seu corpo o que ele quer comer, e quanto
- - E, em seguida, servir-se disso. Ou simplesmente começar com menos comida no seu prato. Se você quer mais, você sempre pode voltar para ele - mas desta forma você não vai descobrir que você está cheio e ainda tem um monte de comida na frente de você. Na verdade, um estudo constatou que a redução de tamanho das porções é uma maneira fácil de reduzir o desperdício de alimentos.
- 2. Divida o prato. Se comer fora, dividir um prato com um amigo para que você não perca metade dos tamanhos das porções gigantes encontrados em muitos restaurantes.
- 3. sobras levar para casa. Mesmo se você não estiver em refeições de divisão, os tamanhos de porção não tem que ser desperdiçado. Basta perguntar para tomar sobras casa (pontos de bónus eco se você levar seu próprio recipiente reutilizável!), E você tem-se um almoço gratuito no dia seguinte.
- 4. Share. Feito uma receita quadruple de uma caçarola que você acabou não gostando? Presente a amigos, familiares ou vizinhos - eles são susceptíveis de ser grato para o dinheiro e tempo economizado.
- 5. Vá trayless. Ao comer em uma lanchonete, pule a bandeja. Se o fizer, está associada com uma redução no desperdício de alimentos, possivelmente porque é mais difícil para as pessoas a transportar mais alimentos do que eles realmente podem comer.
- 6. Educar outras pessoas. Claro, ninguém gosta de um Debbie Downer na mesa de jantar. Mas acaba por simplesmente estar ciente do problema dos resíduos alimentares pode ajudar a tornar as pessoas mais atenta a desperdiçar menos.
- Exercício 3: Dicas de Fitness
- 1. Exercício do pescoço para cima. Manter o cérebro ativo e em forma é imperativo para a saúde de adultos mais velhos. Não se limita a evitar doenças, perda de memória, como Alzheimer e outras formas de demência, mas também promove a função executiva. Tente jogos de palavras e exercícios de recall. Por exemplo, encontrar cinco objetos vermelhos durante uma caminhada no bairro e recuperá-los quando voltar para casa.
- 2. caminhada Pole. pólos que anda permitir uma mobilidade mais equilibrada do que andadores ou bengalas. Caminhando com pólos envolve os músculos da parte superior do tronco, o que aumenta a

força superior do corpo e resistência cardiovascular. Consulte um médico antes de fazer a mudança para pólos.

- 3. A dança como se não houvesse amanhã. Os adultos mais velhos fazer exercício físico regular são 60% menos propensos a receber demência. O exercício aumenta o oxigênio para o cérebro e libera uma proteína que fortalece as células e neurônios. Dança envolve todos os itens acima mais a atividade cerebral presente na aprendizagem e memória.
- Este projecto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação e todo o seu conteúdo reflecte apenas as opiniões do autor, ea Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nele contidas.
- conclusões

De acordo com os analysys do tema e os exercizes propostas é evidente que um programa educacional estruturado sobre alimentos, nutrição e resíduos pode ser muito eficaz para promover a saúde (nutrição factos) e de cidadania activa (resíduos alimentares) dos estudantes Elderly.

Os principais conteúdos destas actividades de formação podem ser referidos:

- A importância da implementação de estratégias para reduzir o desperdício de alimentos na vida cotidiana;
- Os princípios básicos da redução do desperdício de alimentos: evitar o desperdício de alimentos, reduzir a produção de resíduos alimentares / eliminação;
- Alimentação e Sustentabilidade;
- consumo de Solo e agriculture;
- tradições alimentares locais;
- Rótulo
- Boas práticas
- Avaliar e formular políticas
- Projeto de Compras e um menu
- armazenamento e manuseamento dos alimentos
- classificação de resíduos de cozinha
- Doação ou reciclagem

- Educação e monitoramento
  
- Os requisitos para acalantar alimentar e reduzir o desperdício de alimentos
- O menu verde
  
- "Reduzir o desperdício de alimentos" estudo de caso;
- Aula de culinária com alimentos resíduos.

A metodologia proposta para o treinamento é baseado em métodos não formais e informais, como:

- jogos psicológicos (técnica de identificação: os participantes podem entrar em contato com aspectos não percebidos de si mesmos; Dramatização: permite-lhes experimentar muitas situações e papéis diferentes)
- A educação de pares
  
- A APRENDIZAGEM COOPERATIVA: método que o grupo prevê uma condição na qual os conteúdos são transferidos e tratados por meio da contribuição de cada pessoa presente