

BOLETIM INFORMATIVO



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS

VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Julho a Setembro de 2014 – Ano II, nº6

NUTRISUS – Estratégia de Fortificação da Alimentação Infantil



O que é?

É uma Estratégia Nacional de Fortificação da Alimentação Infantil com micronutrientes (vitaminas e minerais) em pó nos alimentos, que o Ministério da Saúde está implantando.

Para que serve?

O programa visa promover o pleno desenvolvimento da criança, por meio da prevenção e controle das deficiências de vitaminas e minerais na infância. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a fortificação por meio de poli vitamínicos para promover a ingestão de vitaminas e minerais em crianças. A ação faz parte do programa Brasil Carinhoso, que compõe o Plano Brasil Sem Miséria do Governo Federal.

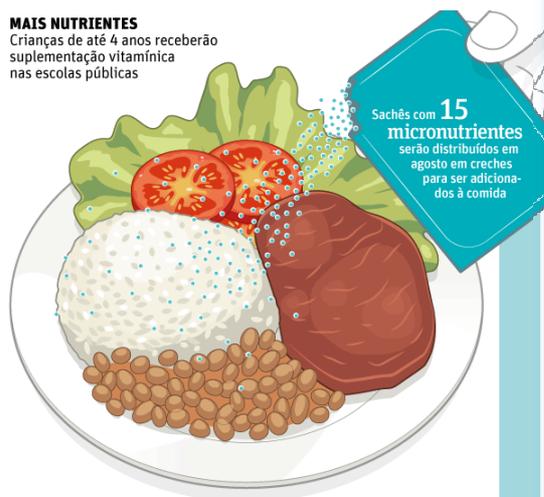
Como funciona?

A estratégia determina a adição direta do pó contendo as vitaminas e minerais nos alimentos. Os sachês são compostos pelos seguintes micronutrientes: Vitamina A RE, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina C, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B6, Vitamina B12, Niacina, Ácido Fólico, Ferro.

A partir de agosto de 2014 serão distribuídos os sachês contendo 15 micronutrientes, destinados à alimentação de crianças de seis meses a 3 anos e 11 meses matriculadas em creches participantes do Programa Saúde na Escola (PSE) e pré escolares.

MAIS NUTRIENTES

Crianças de até 4 anos receberão suplementação vitamínica nas escolas públicas



O pó não altera o sabor da comida e será adicionado uma vez ao dia.

PROGRAMA PESO SAUDÁVEL: Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis!

O Programa Peso Saudável é uma iniciativa do Ministério da Saúde, na Secretaria do Estado da Saúde o programa será conduzido pela Coordenação de Vigilância Nutricional, o qual visa prevenir o ganho de peso corporal entre os seus colaboradores.

Os objetivos do programa são:

- Prevenir o ganho de peso;
- Incentivar a adoção de uma rotina de auto monitoramento do peso;
- Estimular práticas alimentares mais saudáveis;
- Tornar a atividade física parte da rotina do trabalhador.

O programa tem um período de duração de 12 meses. Durante esse período serão disponibilizados diversos materiais para ajudarem os colaboradores a alcançar o peso saudável, como: software interativo para o monitoramento do peso; balanças para pesagem no ambiente de trabalho; cartazes; cartão de peso; folder de divulgação do programa; e Guia Alimentar de bolso.

Para avaliação do estado nutricional dos indivíduos cadastrados no programa, será utilizado o índice de massa corporal (IMC).

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

O participante deverá se pesar mensalmente e informar esse peso no software, o qual irá fornecer orientações referentes ao seu estado nutricional e orientações de alimentação saudável e atividade física.

Dessa forma os colaboradores do Ministério da Saúde são estimulados a manterem um hábito de vida saudável, evitando assim o ganho excessivo de peso e o sedentarismo, fatores esses que podem desencadear diversas Doenças Crônicas não transmissíveis, tais como diabetes e hipertensão.



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE

MURAL DE RECADOS



O Programa Medida Certa é uma iniciativa da Coordenação de Vigilância Nutricional em parceria com a Universidade Federal de Goiás. No Programa é realizado o acompanhamento nutricional e disponibiliza orientações a respeito de alimentação saudável por meio de atendimento individual e coletivo dos servidores da SUVISA

Caso tenha interesse em participar ou em receber as orientações entre em contato conosco por meio do email: cvngoias@gmail.com

Tenha uma alimentação saudável nas férias

Muitas vezes, a falta de tempo é a grande desculpa para adiar as mudanças nos hábitos alimentares. Durante as férias, fica mais fácil organizar e planejar as refeições, assim como investir em outros hábitos saudáveis:

- ✓ Mantenha o consumo de alimentos saudáveis;
- ✓ Mantenha horários para refeições e lanches;
- ✓ Faça atividades ao ar livre, ou pratique algum exercício físico;
- ✓ Limite o consumo de alimentos na frente da televisão ou do computador;
- ✓ Evite o excesso de doces, refrigerantes e guloseimas;
- ✓ Beba bastante líquido ao longo do dia;
- ✓ Evite usar sobremesas e doces como uma compensação por ter comido direito;

DÊ A SUA OPINIÃO: Responda o e-mail: cvngoias@gmail.com com a sua opinião sobre o que achou do conteúdo do nosso boletim e aproveite para enviar as suas sugestões. Obrigado!

CRÉDITOS

Secretaria de Saúde de Estado de Goiás
Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis
Coordenação de Vigilância Nutricional

AUTORIA

Cibele Souto de Paiva
Lorena Elza E. de Moura e Silva
Maria Janaína Cavalcante Nunes



GOVERNO DE
GOIÁS
Juntos, já fizemos muito e faremos mais.