

## SESSÕES SEJA BEM NUTRIDA

### Sessão 1— Iniciando com a Nutrição

#### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar os benefícios da alimentação saudável
- 2) Aumentar o conhecimento sobre como controlar o peso de forma saudável
- 3) Discutir a ineficácia das dietas e importância de monitorar o tamanho das porções e a percepção dos sinais de fome e saciedade.

#### Metas relacionadas ao New Moves:

Evitar a prática não saudável de controle de peso

Prestar atenção no tamanho das porções e aos sinais do corpo de fome e saciedade

#### Materiais necessários:

Escala de fome e saciedade, Figuras de tamanho das porções

Manual das Meninas: pg 10-17

#### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos começar a nossa sessão Seja Bem Nutrida do programa New Moves. Iremos conversar sobre como fazer escolhas saudáveis e avaliar como estão os hábitos alimentares de vocês. Pensem sobre o que vocês gostariam de trabalhar nas próximas semanas quanto aos seus próprios hábitos alimentares. Hoje iremos conversar sobre os benefícios de uma alimentação saudável, o que é balanço energético e o que é o “ciclo da dieta”. Tudo bem para vocês?

#### **Discussão/Atividades**

Os objetivos das sessões de nutrição são: incentivar a busca pelo prazer na alimentação; fazer mudanças graduais na alimentação; estimular o consumo do café da manhã, frutas, verduras e legumes e exercitar a atenção aos sinais de fome e saciedade. Esses são os temas principais que iremos conversar nos próximos encontros. Mas antes de conversarmos sobre esses temas, é importante refletirmos sobre a importância de uma alimentação saudável.

#### Atividade 1 - Por que alimentação saudável é importante para os adolescentes?

(Manual das Meninas pg.12)

Pergunte às meninas por que elas acham que comer saudável é importante para elas?

Discussão e Revisão pg.12

### Atividade 2 - Balanço energético/Tamanho da porção: (Manual das Meninas pg.13)

Conduza a discussão sobre balanço energético:

- Vocês sabem o que é balanço energético? (Entra energia = sai energia)
- Você acha que pode ser difícil para as pessoas manterem o balanço energético?
- Quais estratégias vocês poderiam usar para manter o balanço energético?
  - ✓ Serem mais ativas
  - ✓ Ficar menos tempo assistindo TV ou na frente do computador
  - ✓ Evitar o consumo excessivo de alimentos com muitas calorias, como salgadinhos, sorvetes, chocolates etc.
  - ✓ Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos integrais.
  - ✓ Prestar atenção ao tamanho das porções do que come.

### Atividade 3 - Fome, saciedade e tamanho das porções (Manual das Meninas pg.141)

Uma das melhores formas de manter-se em balanço é escutar o seu corpo. Nosso corpo é esperto, e se nós conseguirmos escutar ele, estaremos em balanço. Escutar o corpo é comer quando se está com fome e parar quando estiver satisfeito.

- Veja a escala de fome/saciedade p.141

- Como você pode usar essa escala? (faça uma breve fala sobre o assunto)

#### Tamanho da porção

Além de ouvir os seus sinais de fome e saciedade, também é importante prestar atenção ao tamanho das porções. Comer muitos alimentos densos em calorias pode levar ao desequilíbrio deste balanço. Há 20 anos atrás o tamanho das porções era bem menor que hoje, e as pessoas eram mais ativas. Atualmente, na maioria das vezes ficamos em desequilíbrio, pois as porções são maiores, assim como a oferta de alimentos, e o nós estamos mais sedentários com menor gasto de energia.

Mostrar alguns exemplos de diferenças de tamanhos de porção. (Passar folheto com as figuras comparando). Promover a discussão:

- O que vocês acham das mudanças do tamanho das porções?
- Como vocês sabem o que é uma porção ideal?
- O consumo de porções grandes pode determinar um aumento de peso, e levar as pessoas a se preocuparem com o peso e partir para os extremos de restringir a alimentação e fazer dietas.

#### Atividade 4 - O ciclo da dieta: (Manual das Meninas pg. 14)

Agora que já conversamos sobre alimentação saudável, balanço energético e a importância dos sinais de fome e saciedade, vamos falar um pouco sobre dietas. Vamos ver na pg 14, o ciclo da dieta.

Após a leitura, perguntem a elas se entenderam o ciclo da dieta e compartilhem o que acham deste ciclo.

- Faz sentido para vocês? Vocês conhecem alguém que já passou por isso?
- O que vocês pensam quando escutam a palavra dieta? (Ler a definição de dieta na pg.15)
- Se vocês conhecem alguém que está fazendo dieta...Como você acha que ela se sente? Como é o comportamento dela? Ela parece feliz?
  - ✓ Pontos de discussão: elas sentem-se cansadas, irritadas, com fome, agressivas, infelizes.
  - ✓ Vocês acham que as pessoas que perdem peso fazendo dieta conseguem permanecer neste peso? (checar as dicas da pg.14).

Dietas não funcionam para perder ou manter o peso. (Breve fala dos riscos). Então o que funciona? Fazer mudanças de comportamento viáveis como observar o tamanho das porções, e prestar atenção aos sinais do corpo de fome e saciedade.

#### **Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg. 16-17)

Para finalizar o nosso conteúdo de hoje, vamos dar uma olhada nas pgs 16-17.

Ler o quadrado do que “É bom saber...” e o do “Experimente...” Escolham duas ações que você acha que conseguiria fazer durante a próxima semana.

## Sessão 2– Aaahhh, água refrescante

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar as razões para beber mais água e limitar o consumo de refrigerantes.
- 2) Observar a quantidade de açúcar nos refrigerantes normais e outras bebidas adoçadas.
- 3) Discutir sobre as alternativas de bebidas que substituam os refrigerantes.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolher água ou outras bebidas ao invés de refrigerantes e bebidas adoçadas.

### Materiais necessários:

1 lata de refrigerante (350 ml), 1 garrafa de refrigerante (1 Litro), 1 saco de suco em pó, 1 bebida isotônica, 1 caixinha de suco de frutas adoçado, 1 caixinha de suco a base de soja, 1 litro de chá adoçado.

Tubos de ensaio com a quantidade de açúcar de cada bebida

Garrafas de água

Garrafas de suco concentrados de frutas

Água e copos para degustação

### Preparação:

Crie estações para a atividade do açúcar.

Separe um jarro de água e copos para degustação.

Manual das meninas: pg 28-31

## **Boas vindas e agenda**

Hoje nós vamos falar sobre a água e o quanto ela é importante para a hidratação do nosso corpo. Uma das metas do New Moves é escolher a água ao invés do refrigerante ou outras bebidas adoçadas. Hoje nós vamos fazer uma atividade que vai ajudar vocês a entenderem por que tomar água e limitar o consumo de refrigerantes é importante, e como achar formas simples de aumentar o seu consumo de água.

## **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão prévia sobre o balanço energético, tamanho da porção e ciclo da dieta.

## **Discussão/Atividades**

### Atividade 1 - Preferindo a água:

Uma das metas do New Moves é trocar ou reduzir o consumo de refrigerantes, por bebidas com pouco açúcar ou água.

- Por que vocês acham que estamos encorajando vocês a beberem água ao invés de refrigerantes ou sucos adoçados?
- ✓ Pois os refrigerantes normais e sucos de frutas adoçados fornecem muito poucos nutrientes e contém na sua maioria somente açúcar.
- Quais são os benefícios de beber água?
- ✓ Melhora a energia, o rendimento na escola/esportes/outras atividades etc, mantêm a pele bonita, saudável, os cabelos brilhantes.

Atividade 2 - Medindo o açúcar nas bebidas (Manual das Meninas pg. 29)

- Prepare estações ao redor da sala com exemplos de várias bebidas adoçadas.
- Peça para as meninas rodizarem através das estações anotando as gramas de açúcar e calorias de cada bebida no quadro de bebidas.
- Calcular o número de colheres de sobremesa ou de chá em cada bebida

Quadro de Bebidas

<b>Bebida</b>	<b>Kcal</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Colheres de açúcar (chá/sobremesa)</b>
Lata de refrigerante (350 ml)			
Suco em pó (1 copo)			
Bebida isotônica (500ml)			
Suco de Frutas em caixinha (200 ml)			
Suco a base de soja (200 ml)			
Chá saborizado (340 ml)			
Suco de laranja natural (1 copo)			
Suco de uva concentrado (1 copo)			

1 colher de chá = 5 g

1 colher de sobremesa = 16 g

- Depois de preencherem o quadro, mostre os tubos com as quantidades de açúcar em de cada bebida. Introduza a discussão:
  - ✓ O que você pensa sobre a quantidade de açúcar e de calorias que têm em algumas destas bebidas?
  - ✓ Essa quantidade de açúcar ou calorias das bebidas te surpreende?

Fatos interessantes:

- A quantidade de açúcar em um refrigerante de 350 ml é mesma quantidade de 8 balas. Você comeria 24 balas num dia?
- Bebidas adoçadas fornecem calorias extras sem nenhum nutriente a mais.
- 1 litro de refrigerante têm a mesma quantidade de calorias que uma refeição completa (4 colheres sopa de arroz + 1 concha pequena de feijão + 1 bife pequeno + 1 colher de servir de abobrinha refogada).
- Uma lata de refrigerante equivale a um copo de leite integral em calorias, mas possuem muitos nutrientes essenciais (cálcio, proteínas, vitaminas).
- 1 copo refrigerante equivale as calorias de 1 copo de suco de laranja natural, no entanto o suco de laranja é mais nutritivo, com vitaminas, minerais e fibras.
- Pense nos refrigerantes e sucos adoçados como um doce e não como uma bebida que acompanha cada refeição ou é consumido para matar a sede o dia todo. Desta forma você pode saboreá-los sem cometer exageros.

Atividade 3 - Discussão sobre o consumo de água

- Em grupo discuta as seguintes questões:
- ✓ O que torna o hábito de beber água tão difícil?
- ✓ Vocês acham difícil substituir refrigerantes ou bebidas adoçadas por água?
- ✓ Em quais momentos vocês acham que podem substituí-los?
- ✓ Quais estratégias vocês podem usar para aumentar o consumo de água?
- ✓ O suco é um bom substituto para o refrigerante? Mesmo que o suco tenha mais nutrientes que os refrigerantes tentem manter seu consumo de 1 copo de suco por dia, para evitar o desbalanço. Se as únicas opções forem o suco e o refrigerante, escolha sempre o suco.

Atividade 4 - Teste do sabor:

- ✓ Distribua copos de água
- ✓ Faça amostras de copos com suco concentrado sem açúcar. Discutam as diferenças no sabor do suco sem açúcar.
- ✓ Peça para as meninas compartilharem dicas de como aumentar o consumo de água.

**Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg. 31)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

### **Sessão 3– O básico do café da manhã**

#### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar razões para tomar o café da manhã regularmente.
- 2) Discutir estratégias para facilitar o consumo do café da manhã.
- 3) Explorar opções de café da manhã rápidos e práticos.

#### Metas relacionadas ao New Moves:

Tomar o café da manhã todos os dias.

#### Materiais necessários:

Variedade de barras de cereais matinais (1 barra para cada 3-4 meninas experimentarem)

Variedade de frutas frescas (laranja, banana, maçã, pêra, etc) -1 por menina (opcional)

Guardanapos

#### Preparação

Corte as barras em pedaços pequenos

Guarde as embalagens das barras

Leve as frutas lavadas.

Manual das meninas: pg 51-57

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre o café da manhã, por que é importante consumi-lo, com que frequência vocês realizam essa refeição, e apresentar opções para o café da manhã, mesmo nos dias corridos.

### **Recordando**

Comece discutindo a última sessão sobre o consumo de água. Peça para as meninas dividirem suas histórias de sucesso de consumo de água e/ou redução do consumo de refrigerantes.

### **Discussão/Atividades**

Atividade 1 - Importância do café da manhã (Manual das Meninas pg. 51)

Uma das metas do New Moves é tomar o café da manhã todos os dias.

- Por que é importante tomar o café da manhã?
- ✓ Ajuda a ficar mais alerta e ter melhor desempenho na escola
- ✓ Diminui a possibilidade de comer muito no almoço
- ✓ Aumenta a possibilidade de ficar com um peso saudável
- ✓ Fornece mais energia para realizar atividade física (principalmente se você tiver aula de educação física de manhã)

### Atividade 2 - Desafios de fazer o café da manhã

- Divida as meninas em pequenos grupos. Peça para as meninas em grupo discutirem as seguintes questões:
- ✓ Muitos adolescentes pulam o café da manhã, por que vocês acham que isso acontece?
- ✓ Por que tomar o café da manhã é um desafio para os adolescentes?
- Peça para as meninas compartilharem um desafio de fazer o café da manhã que o grupo levantou. Escreva as ideias no quadro branco/negro. Faça com que cada grupo escolha um desafio e pense em estratégias que podem ter para vencer esse desafio. Encoraje as meninas a observarem as ideias do manual das meninas. Reveja as estratégias que elas pensaram para cada desafio com o grupo todo.

### Atividade 3 - Teste das barras de cereais matinais:

- Passe as caixas de cereais em grupos pequenos. Cada grupo deve ler o rótulo e determinar qual é o tamanho da porção, quanta caloria, açúcar e fibra ele contém. Pontos a serem observados no rótulo:
  - ✓ Tamanho da porção - 3 vêm no pacote, mas só 1 é uma porção.
  - ✓ As fibras ajudam você se sentir saciado, procure por alimentos que tenham pelos menos 3 gramas de fibras por porção.
- Cada grupo apresenta o que eles encontraram e devem escrever essa informação no quadro branco/negro. As meninas devem anotar as informações na pg. 53 do Manual das Meninas. Peça aos participantes para provar uma amostra de cada barra e escolher um pedaço de fruta que poderia fazer parte de um café da manhã rápido.

### **Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg 56-57)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.



## Sessão 4– Explosão das frutas e vegetais

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender porque é importante comer frutas, verduras e legumes.
- 2) Identificar formas de aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolher frutas para o lanche – consuma pelo menos 3 porções por dia.

### Materiais necessários:

Lista de porções de verduras, legumes e frutas da pirâmide alimentar.

Manual das Meninas: pg 70-73

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre as frutas, verduras e legumes, o que é uma porção destes alimentos, como fazer escolhas saudáveis e econômicas no supermercado/sacolão e discutir formas de acrescentar mais frutas, verduras e legumes no nosso dia a dia.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior sobre o café da manhã.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - O que é uma porção? (Manual das Meninas pg. 70)

- O que é uma porção? (entregar a lista de porções da pirâmide)
- Peça para as meninas escolherem suas preferências na lista de frutas, verduras e legumes.
- Discuta com elas se esses alimentos são consumidos normalmente no dia a dia.
- Por que apesar de serem preferidos não são consumidos no dia a dia? Quais são as barreiras para o consumo?
- Como vocês poderiam aumentar o consumo? Vocês acham que conseguem consumir 5-9 porções por dia?
- ✓ Peça para as meninas dividirem suas ideias e discutirem formas de aumentar o consumo.

#### Atividade 2 - Custo de frutas, verduras e legumes (Manual das Meninas pg. 71)

Uma barreira para comer mais frutas e vegetais sempre é o custo, e muitos acreditam que comer saudável custa caro. Vamos discutir isso de perto.

Veja a pg.71 e compare o custo dos alimentos considerados não saudáveis consumidos habitualmente e o de frutas, verduras e legumes.

- Surpreso com o que você pode comprar com R\$20? Vamos refletir então sobre a possibilidade de comprar frutas, verduras e legumes no supermercado/sacolão ao invés de alimentos considerados não saudáveis.

### **Comprometimento com a mudança:** (Manual das meninas pg. 72-73)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## **Sessão 5– Bom para seu lanche**

### Objetivo da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender a reconhecer os sinais de fome e saciedade.
- 2) Identificar lanches saudáveis em situações variadas (em casa, fora de casa com os amigos, fazendo compras no shopping, etc.).
- 3) Levantar ideias de lanches saudáveis.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolha frutas nos lanches; consuma pelo menos 3 porções por dia.

Preste atenção ao tamanho da porção e aos seus sinais corporais de fome e saciedade.

### Materiais necessários:

Vários tamanhos de pacotes de batatas chips e salgadinhos

### Preparação

Se desejar, embalagens vazias de salgadinhos.

Manual das Meninas: pg 82-87

## **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre lanches, determinar quando vocês estão com fome, como fazer escolhas saudáveis, discutir o balanço energético e o tamanho das porções dos lanches mais populares.

## **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto a frutas, verduras e legumes.

## **Discussão/Atividades**

### Atividade 1 - Discussão sobre lanches

- Quantos de vocês comem lanche regularmente?
- O que determina o que vocês vão comer? Vocês conseguem perceber se estavam com fome?
- Quais sinais o corpo de vocês dá quando estão com fome?
- Quais sinais o corpo de vocês dá quando vocês estão satisfeitas?
- Reveja a escala de fome/saciedade (Manual das Meninas pg. 141)
- Se você não está com fome procure outra coisa para fazer – ligue para um amigo, vá caminhar, etc.
- Qual a diferença entre refeição e lanche?
- Um lanche deve incluir 1-2 alimentos de grupos alimentares diferentes, enquanto a refeição deve ter pelo menos 3 alimentos de grupos alimentares.

### Atividade 2 - O que os adolescentes comem nos lanches?

- Em grupos pequenos peça para as meninas criarem uma lista de alimentos que os adolescentes costumam comer nos lanches. Depois, peça para as meninas verificarem a lista e identificar os lanches que elas consideram serem saudáveis e os que não consideram saudáveis.
- Reúna os grupos em um único grupo e peça para as meninas compartilharem o que elas pensam sobre lanches saudáveis e não saudáveis. Escreva essas observações no quadro, e pergunte às meninas:
  - ✓ O que torna um lanche mais saudável ou menos saudável?
  - ✓ Por que a tarefa de procurar um lanche saudável pode ser tão difícil?
  - ✓ Quais estratégias vocês usaram ou podem usar para escolher lanches saudáveis quando vocês estão em casa ou fora de casa?
  - ✓ Preste atenção ao tamanho da porção, divida, compartilhe ou guarde para depois.

### Atividade 3 - A escolha é sua: (Manual das Meninas pg. 82)

Conhecer qual é a melhor opção de lanche pode ser um desafio. A indústria de alimentos pode ajudar (ou não) fornecendo várias opções, assim como a informação nutricional, que pode guiar nossas escolhas. Todos os alimentos podem ser consumidos, no entanto, sabemos que alguns alimentos fornecem mais calorias do que outros e, portanto, demanda maior gasto energético para manter o balanço. Pegue por exemplo uma variedade de tipos e tamanhos de batatas chips.

- Distribua pacotes de batata chips e salgadinhos de tamanhos diferentes em grupos pequenos.
- Faça as meninas lerem o rótulo de cada pacote e anotarem as calorias por porção, número de porções por pacote, e o número de calorias totais por pacote.
- Peça aos grupos para relatarem os achados e escrever esses relatos no quadro.
- Pergunte as meninas o que elas acharam desta informação.
- Facilite a discussão sobre o balanço energético incluindo:
  - ✓ A quantidade do que você come deve ser balanceado com o quanto você faz de atividade física.
  - ✓ Mantenha o balanço e coma quando você está com fome e pare quando estiver satisfeita.
  - ✓ Escute seu corpo, e preste atenção ao tamanho das porções com o objetivo de manter o equilíbrio.
  - ✓ O tamanho das porções é importante. Coma pequenas porções de alimentos densos em calorias e gorduras (batata chips, queijos, etc.), e complemente com alimentos densos em nutrientes como frutas, verduras e legumes

### Atividade 4 - Planejamento para semana

Baseado na discussão sobre como encontrar opções saudáveis de lanches, peça aos participantes para identificar os lanches que funcionam para eles, utilizando o Manual das Meninas pg. 84-85 'Pegue e leve' ou 'prepare você mesma'. Copie estas ideias ou circule elas no seu manual. Se tiver tempo os participantes podem compartilhar as ideias de lanches.

### **Comprometimento com a mudança:** (Manual das Meninas pg. 86-87)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## Sessão 6– Vamos almoçar

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender como fazer um almoço saudável e balanceado.
- 2) Identificar opções saudáveis de almoço em casa, na escola ou fora de casa.
- 3) Entender a importância de realizar a refeição com a família

### Metas relacionadas ao New Moves:

Evitar práticas inadequadas de controle de peso.

Prestar atenção ao tamanho das porções e aos seus sinais de fome e saciedade.

### Materiais necessários:

Pratos descartáveis, facas, garfos, copos descartáveis, guardanapos.

### Preparação:

Prepare e leve no dia da atividade preparações que possam ser compartilhados em grupo (Ex: tortas, saladas, frutas, bolos, etc.)

Manual das Meninas: pg 98-103

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar em como fazer escolhas adequadas quando pensamos num almoço saudável fora de casa ou quando vocês não têm tempo para preparar uma refeição em casa.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto aos lanches.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 – Almoço e discussão:

Converse com a meninas durante o momento do compartilhamento do almoço. Possíveis perguntas:

- Por que é importante fazer o almoço?
  - ✓ Um almoço saudável melhora a qualidade do seu dia.
  - ✓ Evita que você coma excessivamente de tarde ou no final do dia.
  - ✓ Ajuda a evitar oscilações no apetite durante o dia.
  - ✓ Pular ou trocar o almoço por um salgadinho pode indicar uma perda importante de nutrientes.
- O que é um almoço típico quando você está em casa ou fora de casa?
- Vocês acham fácil ou difícil escolher um almoço saudável? O que torna isso fácil ou um desafio?
  - ✓ Limitação de tempo, disponibilidade de alimentos em casa, gosto dos alimentos, aparência dos alimentos.
    - Estratégias para um almoço saudável em casa:
      - ✓ Mantenha uma variedade de alimentos disponíveis em casa.
      - ✓ Limite a quantidade de alimentos e bebidas com baixo valor nutricional  
Ex: refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos, doces.

- ✓ Leve em consideração o tamanho das porções
  - Estratégias para um almoço saudável na lanchonete ou restaurante:
- ✓ Observe todas as opções do menu.
- ✓ Escolha um prato ou sanduíche completo – que inclua alimentos de todos os grupos, de carboidratos, proteínas, e de vitaminas e minerais.
- ✓ Preste atenção no tamanho das porções, se for muito grande divida com alguém, e se houver sobras, leve para casa.
- ✓ Assim como em casa, evite o excesso de alimentos com baixo valor nutricional

**Comprometimento com a mudança:** (Manual das Meninas pg. 102-103)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## **Sessão 7– Verdades e mitos sobre o “Fast Food”**

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Reconhecer que você pode fazer escolhas saudáveis, mesmo comendo fora de casa.
- 2) Aprender como se ajustar a refeições quando come fora de casa.
- 3) Discutir sobre estratégias para comer fora de casa.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Prestar atenção no tamanho das porções e aos seus sinais de fome e saciedade.  
Escolher frutas nos lanches, pelo menos 3 por dia.

### Materiais necessários:

Cardápios de restaurantes “Fast Food”  
Iogurte natural líquido  
Frutas vermelhas frescas  
Granola  
Potinhos para servir  
Colheres de sobremesa

### Preparação:

Prepare os iogurtes com uma camada de iogurte, uma de frutas e uma de granola.

Manual das meninas: pg.118-123

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar um pouco sobre os restaurantes “Fast Food”, como comer fora de casa e fazer escolhas saudáveis.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto ao almoço

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 – “Fast Food”

Comer fora se tornou um evento social. Hoje as pessoas saem muito para comer fora ou participam de eventos sociais, em que a comida sempre está presente. Nestas situações, também é importante saber fazer escolhas saudáveis. Facilite a discussão sobre o “Fast Food” e comer fora.

- Com que frequência vocês comem fora com seus amigos ou família?
- Por que vocês optam por comer fora?
- Quando vocês saem para comer, onde vocês vão? “Fast Food”, restaurantes à la carte, lanchonetes etc.
- Quais são os maiores desafios de se comer fora de casa? Vocês acham fácil ou difícil comer saudável fora de casa? Por que sim ou por que não? (se quiser escreva as respostas na lousa)

- Quais estratégias vocês poderiam usar quando comem fora de casa?
  - ✓ Escolher restaurantes que oferecem uma variedade de alimentos, o que torna mais fácil a escolha saudável.
  - ✓ Leiam as páginas 118 a 120, para ideias de como comer saudável fora de casa

### Atividade 2 - Posso anotar seu pedido? (pg. 121)

Agora que nós já discutimos alguns desafios de comer fora, e algumas ideias de comer fora de forma saudável, vamos praticar escolhas saudáveis nos restaurantes “Fast Food”.

- Distribua menus de restaurantes locais de “Fast Food” e peça que elas preencham a pg 121 “Posso pedir? ”
- Peça para as meninas escolherem uma refeição do menu que elas gostariam de comer.
- Oriente as meninas a fazerem modificações para tornar a refeição mais saudável. Ideias para as mudanças:
  - ✓ Acrescente uma salada, suco de frutas, água
  - ✓ Em restaurantes do tipo buffet, procurem visualizar todas as opções, antes de fazer o prato. Faça as escolhas de acordo com as preferências, evitando colocar muitas opções.
  - ✓ Escolha fruta de sobremesa, ou uma sobremesa a base de fruta
  - ✓ Solicite a mudança na preparação, por exemplo peça grelhado
  - ✓ Coma metade da porção e leve o resto para casa, ou dívida com alguém
  - ✓ Peça para trazer o molho separado (Ex: maionese, molho quatro queijos, etc.)
  - ✓ Evite pedir o couvert.
- As meninas devem compartilhar depois em pequenos grupos as mudanças que fizeram, e depois apresentar para o grupo todas suas modificações.

### Atividade 3 – Degustação

As alunas vão experimentar o iogurte com frutas e granola.

### **Comprometimento com a mudança** (Manual das meninas pg.122-123)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## Sessão 8– Planejando seu futuro

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Discutir seu progresso durante o programa.
- 2) Discutir formas de continuar motivada a se manter nas metas.
- 3) Celebrar as conquistas.

### Materiais necessários:

Comidas e bebidas para a celebração (opcional)

Manual das meninas: pg 123-137

### **Boas vindas e agenda**

Esse é o nosso último encontro do seja bem nutrida. Queremos incentivar vocês a manterem os hábitos que adquiriram durante o programa e refletir sobre formas de enfrentar as barreiras para a manutenção destas mudanças no dia a dia. Vamos comemorar as nossas conquistas conversando sobre as mudanças que vocês fizeram, assim como ajudar a planejarem o futuro.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto a comer fora de casa.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - Mudanças que eu fiz (pg. 132-133)

Depois de terminar essa fase do programa, é importante olharmos para trás e refletirmos sobre nossas experiências e conquistas. Vocês todas fizeram um bom trabalho. Vamos começar revisando o que nós aprendemos?

- Quem pode citar um comportamento que trabalhamos aqui? Algum mais?
- Peça para cada uma das alunas preencher “Mudanças que eu fiz”
- Vocês de surpreenderam com alguma coisa?
- O que mais surpreendeu vocês?

#### Atividade 2 - Regras de manutenção e motivação

- Pergunte para uma voluntária: Numa escala de 1 a 10, sendo 1 não estou tão motivada a manter as metas do New Moves e 10 eu sei que vou continuar com ela. Qual número você escolheria?
  - ✓ Por que você escolheu o \_\_\_\_\_?
  - ✓ Por que você não escolheu o \_\_\_\_\_?  
(Abaixo do que ela escolheu, para reforçar os aspectos positivos)
  - ✓ O que seria necessário para você escolher um \_\_\_\_\_?  
(Acima do que ela escolheu, para assim determinar o que falta para ser ter mais motivação para continuar)



- . Existem muitas formas de vocês se manterem motivadas. Aqui vão alguns passos que vocês podem seguir para continuar seu progresso. Vamos ler a página 134.
  - ✓ Identifique seus benefícios
  - ✓ Procure se cercar de um ambiente de suporte: pessoas, lugares e pensamentos.
  - ✓ Reconheça seus sucessos
- Peça para as meninas preencherem as pg. 135-137, e se tiver tempo, compartilhem o plano delas.