



BEM-VINDO À ÁFRICA DO SUL, PAÍS ANFITRIÃO DO CAMPEONATO DO MUNDO DA FIFA 2010™

Todos nós desejamos sentirmo-nos saudáveis e ter um aspecto mais saudável. Se consumirmos alimentos mais seguros, adoptarmos uma nutrição mais saudável e praticarmos actividades físicas regularmente, podemos melhorar a nossa saúde ao longo de toda a vida. Estas opções são particularmente importantes, pois tratam-se de decisões pessoais que só nós mesmos podemos tomar.

Se conhecermos melhor as cinco chaves de comportamento relacionadas com cada um desses aspectos, será mais fácil a realização das escolhas. Esses comportamentos-chave são muito importantes para a nossa saúde, independentemente da nossa idade ou do lugar do mundo em que vivemos. Melhoraremos o nosso aspecto, sintamo-nos melhor, diminuamos as visitas ao médico, mantenhamos os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial normais, assim como um peso saudável. Estes são alguns dos benefícios que serão obtidos, caso os comportamentos-chave que são descritos neste folheto sejam adoptados.

Assim como as equipas evidenciam os níveis mais elevados de de forma física e saúde, o Mundial da FIFA 2010 apresenta uma oportunidade única para partilhar estas mensagens. Este folheto foi preparado pelo Departamento de Saúde da África do Sul em cooperação com o Escritório Regional Africano da Organização Mundial da Saúde. Faz parte de uma estratégia geral para melhorar a sensibilização do público sobre o contributo dos alimentos e da actividade física para estilos de vida mais saudáveis.



As Três Cinco



Escolhas saudáveis
para uma vida saudável...

Mais informações disponíveis em:
www.who.int/foodsafety/consumer/en



As Três Cinco

Cinco chaves para uma alimentação mais segura,
Cinco chaves para uma dieta mais saudável,
Cinco chaves para uma actividade física adequada



Cinco chaves para uma alimentação mais segura

1. Mantenha a limpeza.

- Lave as mãos com sabão antes de preparar os alimentos, e frequentemente durante toda a preparação.
- Lave as mãos com sabão depois de ir à casa de banho.
- Lave e desinfecte todas as superfícies e equipamentos usados na preparação de alimentos.
- Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra os insectos, pragas e outros animais.

2. Separe os alimentos crus dos alimentos cozinhados.

- Separe as carnes vermelhas, a carne de aves e peixes crus de outros alimentos.
- Use equipamentos e utensílios diferentes (por exemplo, facas ou tábuas de cortar) para os alimentos crus.
- Conserve os alimentos em recipientes para evitar o contacto entre os crus e os cozinhados.

3. Cozinhe completamente os alimentos.

- Cozinhe completamente os alimentos, especialmente as carnes vermelhas, as carnes de aves, os ovos e o peixe.
- Ferva os alimentos que contenham líquidos (por exemplo, sopas e guisados) para assegurar que a temperatura atinge os 70°C. No caso das carnes vermelhas e de aves, assegure-se de que os sucos são claros e não rosados. Recomenda-se o uso de um termómetro. Reaqueça completamente os alimentos cozinhados.
- Quando fritar, grelhar ou assar alimentos, evite fazê-lo em demasia porque estes processos podem produzir químicos tóxicos.

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras.

- Não deixe os alimentos já cozinhados à temperatura ambiente durante mais de 2 horas.
- Refrigere o mais rápido possível os alimentos cozinhados e perecíveis (de preferência abaixo dos 5°C).
- Mantenha a comida bem quente (a mais de 60°C) antes de servi-la.
- Não guarde os alimentos por muito tempo, mesmo que seja no frigorífico.
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.

5. Use água e matérias-primas seguras.

- Use água segura ou trate-a para que fique segura.
- Selecione alimentos são e frescos.
- Escolha alimentos que sejam processados para salvaguardar a sua inocuidade, por exemplo o leite pasteurizado.
- Lave os frutos e os legumes, sobretudo se forem comidos crus.
- Não consuma alimentos fora do prazo de validade.

Cinco chaves para uma dieta saudável

1. Dê apenas leite materno ao seu bebé durante os seis primeiros meses de vida.

- Desde o nascimento até os seis meses de idade só é necessário alimentar o bebé com o leite materno, durante o dia e durante a noite. Amamente o bebé sempre que ele pedir.

2. Consuma alimentos variados.

- Combine diferentes alimentos: alimentos básicos, leguminosas, vegetais, frutos e alimentos de origem animal.

3. Coma muitos frutos e legumes.

- Consuma uma grande variedade de legumes e frutos (mais de 400 g por dia).
- Coma vegetais e frutos crus em vez de alimentos com alto teor de açúcar e de gorduras.
- Não cozinhe os legumes e os frutos mais do que o necessário, para minimizar a perda de vitaminas importantes.
- Podem ser consumidos legumes e frutos enlatados ou secos, mas prefira as variedades sem sal ou açúcar adicionado.

4. Consuma quantidades moderadas de gorduras e óleos.

- Prefira óleos vegetais insaturados (por exemplo, azeite, soja, girassol ou milho) em vez de gorduras animais ou óleos com elevado teor de gorduras saturadas (por exemplo, óleo de coco ou de palma).
- Escolha carnes brancas (por exemplo, de aves) e peixe, mais pobres em gorduras do que as carnes vermelhas.
- Modere o consumo de carnes processadas que contenham muitas gorduras e sal.
- Sempre que possível, utilize leite e laticínios meio-gordos ou magros.
- Evite os alimentos processados, assados ou fritos que contenham ácidos gordos trans de produção industrial.

5. Coma menos sal e açúcar.

- Cozinhe e prepare os alimentos utilizando a menor quantidade possível de sal.
- Evite os alimentos que contenham muito sal.
- Modere a ingestão de refrigerantes ou sumos açucarados.
- Para petiscar, prefira frutos frescos em vez de alimentos açucarados ou doces (p. exemplo, bolachas e bolos).



Cinco chaves para uma actividade física adequada.

1. Se não pratica nenhuma atividade física, nunca é tarde demais para começar a praticar uma atividade física regular e reduzir o sedentarismo.

- Escolha uma actividade física que seja divertida.
- Aumente gradualmente sua participação na actividade física.
- Faça com que os membros de sua família participem, dentro e fora de casa.
- Reduza os hábitos sedentários, como ver televisão ou jogar videogames.

2. Pratique actividades físicas todos os dias, de todas as formas possíveis.

- Experimente ir às lojas locais a pé.
- Vá pelas escadas em vez de utilizar o elevador.
- Desça do autocarro antes da sua paragem habitual e percorra o resto do caminho a pé.

3. Pratique pelo menos 30 minutos de actividade física de intensidade moderada, pelo menos cinco dias por semana.

- Inclua a actividade física na sua rotina diária.
- Reúna-se com seus amigos para a prática conjunta de uma actividade física.
- Pratique algum tipo de actividade física à hora do almoço, com seus colegas de trabalho.

4. Se puder, pratique regularmente uma actividade física intensa para aumentar ainda mais os efeitos benéficos e sua condição física.

- Pratique uma actividade física intensa como, por exemplo: jogar futebol, voleibol ou basquetebol, ou pratique aeróbica, corrida ou natação.
- Entre para uma equipa ou clube e pratique um desporto que goste.
- Vá para o trabalho de bicicleta em vez de utilizar o carro.

5. Os jovens em idade escolar devem praticar uma actividade física moderada ou intensa durante pelo menos 60 minutos por dia.

- Incentive os jovens a praticarem desportos ou actividades físicas por diversão.
- Proporcione aos jovens um ambiente seguro e estimulante para a prática de actividades físicas.
- Exponha os jovens a uma ampla variedade de actividades físicas na escola e em casa.

