

CRESCER EM REDE Encontro 12

Nutrição saudável baseada no registro diário com MyFitnesspal



É possível tornar as aulas de Nutrição mais atrativas e dinâmicas?

É possível fazer com que os alunos passem a se importar com a qualidade da sua alimentação, de maneira fácil e divertida?

Que tal montar uma campanha de alimentação saudável baseada nos hábitos alimentares dos próprios alunos, de maneira prática e dinâmica?

PRINCIPAIS PROBLEMAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO:



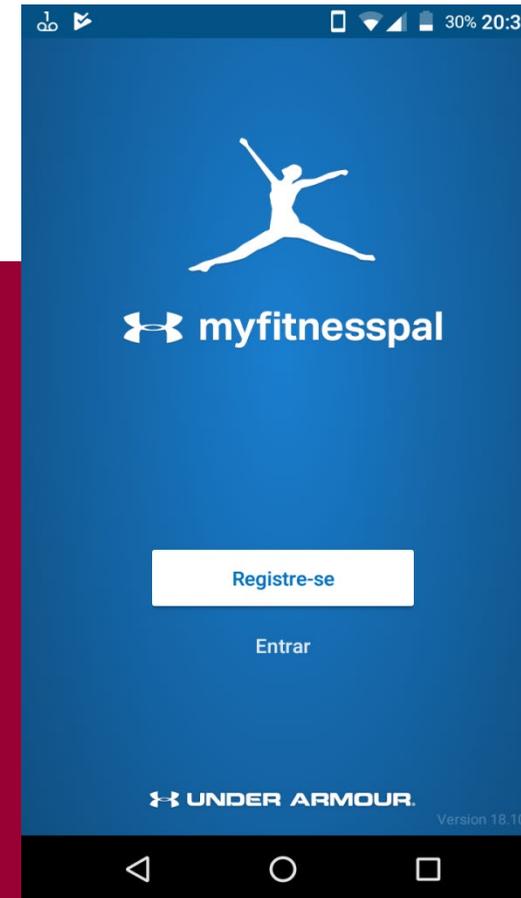
O aplicativo pode ser utilizado como/para:

- Substituto de tabelas de informação nutricional;
- Método prático de registro nutricional;
- Monitoramento de ingestão de alimentos;
- Conscientização da importância de uma alimentação saudável

A partir de sua utilização em aulas teóricas, aulas práticas e no dia a dia dos alunos, estes poderão:

- Trabalhar de maneira colaborativa;
- Compilar informações e elaborar registros;
- Avaliar e adequar hábitos
- Avaliar e comparar informações nutricionais de seus hábitos alimentares
- Preparar material informativo, tais como: tabelas, gráficos, cartazes, degustações, entre vários outros.

O Aplicativo MyFitnesspal



- Permite controle da ingestão calórica e nutrientes.
- Possui alertas e avisos de excessos.
- Permite a consulta aos valores nutricionais a partir de código de barras.
- Funciona em celulares iPhone ou Android.
- Permite acompanhamento do histórico de registros através de gráficos e relatórios.

UTILIZAÇÃO

- Instalação do aplicativo por meio da Appstore ou Google Play
- Login com email ou facebook
- Registro de metas (peso e nutrição)



← Entrar

E-mail

Senha

Entrar

[Esqueceu-se da senha?](#)

OU

 Continuar com o Facebook

Nunca publicaremos algo sem a sua permissão.

Registro de metas

📶 🔋 29% 20:34

Bem-vindo de volta!

Tire um tempinho para verificar se tudo está certo.

Peso atual	100 kg
Meta de peso	100 kg
Meta semanal	Manter o peso
Nível de atividade	Levemente ativo

Sua nova meta de calorias líquidas diárias é:

2.740

Me mantenha no caminho certo com lembretes

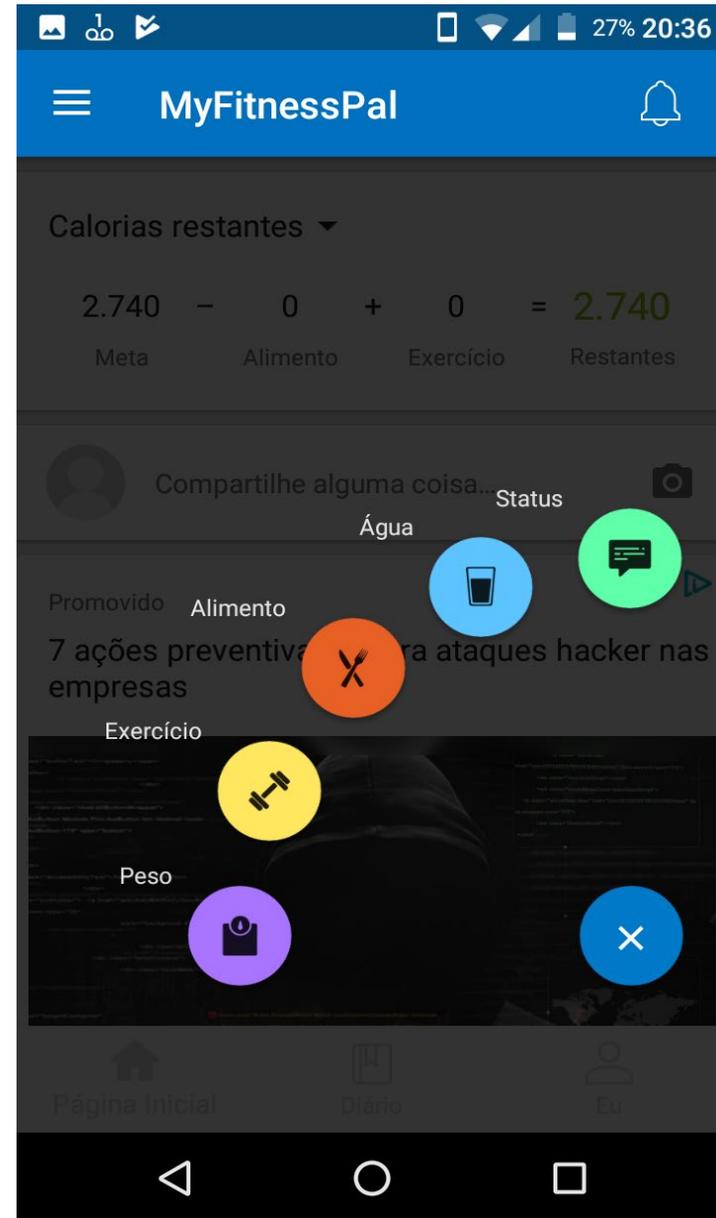
Salvar metas

Objetivos diários

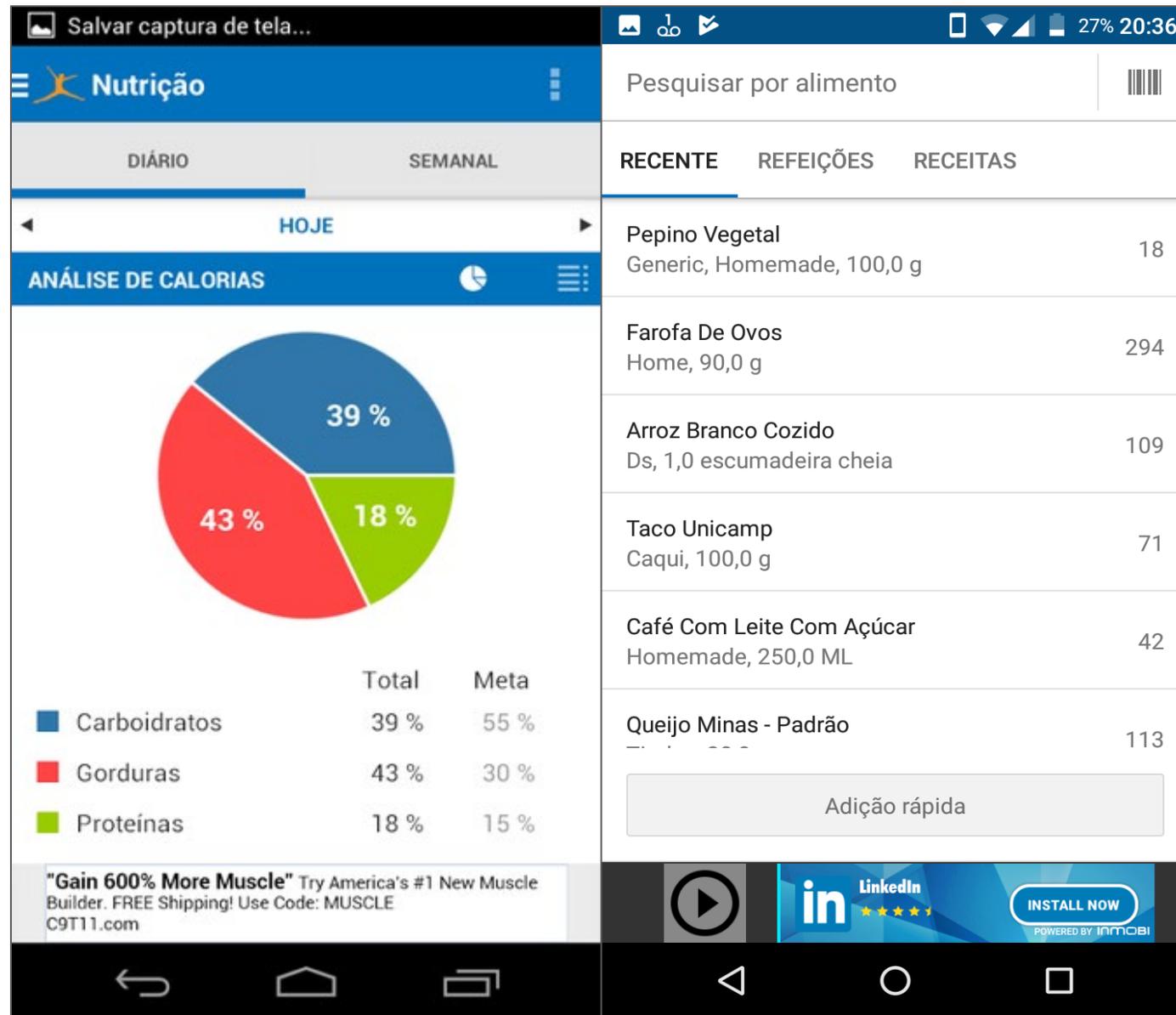


Acesso ao menu de registros

Registro de Alimentos Consumidos e Exercícios Realizados



Resumo diário de Ingestão de alimentos e nutrição



Progresso



Experimentação com o aplicativo

Os professores e os alunos deverão treinar e habituar-se a:

- Cadastrar usuário
- Adicionar alimentos via busca ou fotografia do código de barras
- Analisar porções
- Registrar ingestão de alimentos
- Analisar relatórios de progresso
- Analisar e comparar dietas

Criando uma campanha

Peça para seus alunos:

- Registrarem suas refeições
- Compilarem dados
- Compararem dados entre eles
- Criar tabelas e gráficos (com o auxílio do professor de matemática!)
- Preparar material de conscientização: cartazes, gráficos, textos

A ferramenta:

- Atende às necessidades das aulas sobre nutrição no ambiente escolar?
- Engaja o estudante a fazer considerações sobre seus modos e hábitos alimentares?
- Facilita o trabalho do docente e dos alunos no levantamento de informações sobre hábitos saudáveis?
- Pode ser utilizada na montagem de uma campanha de alimentação saudável?