



**CRESCER EM REDE Encontro 12**

# Nutrição saudável baseada no registro diário com MyFitnesspal

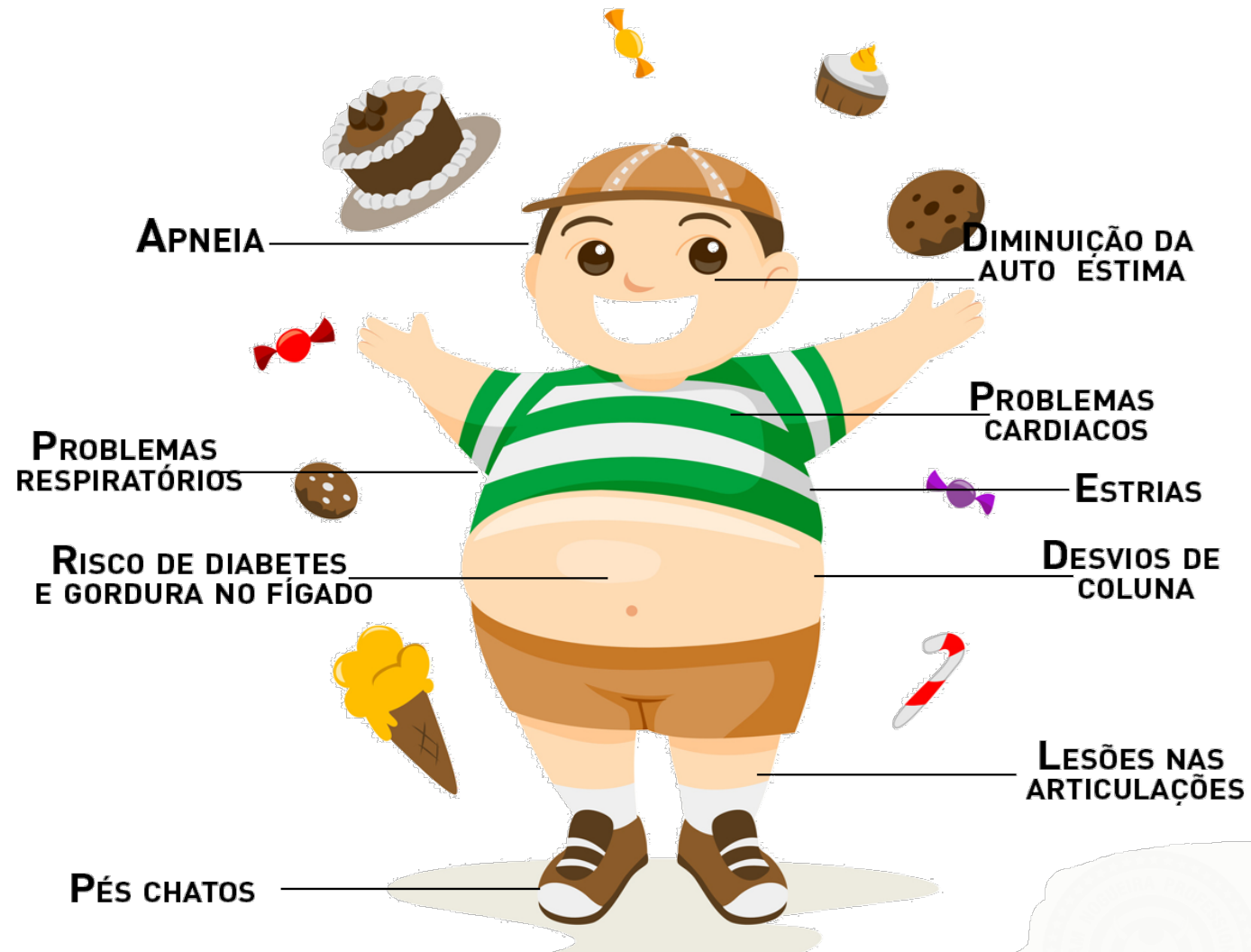


**É possível tornar as aulas de Nutrição mais atrativas e dinâmicas?**

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:



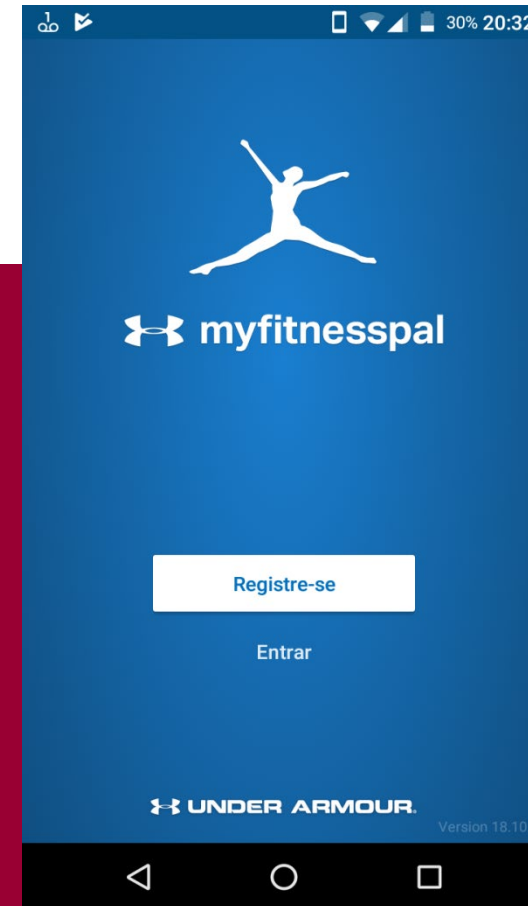
## O aplicativo pode ser utilizado como/para:

- 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)



The screenshot shows the login interface of the Crescer app. At the top, there is a blue header bar with a white back arrow and the text "Entrar". Below the header, there are two input fields: "E-mail" and "Senha". A light blue button labeled "Entrar" is positioned below the password field. Underneath the button is a link that says "Esqueceu-se da senha?". Below this is a horizontal line with the text "OU" in the center. Underneath the line is a button with the Facebook logo and the text "Continuar com o Facebook". At the bottom of the screen, there is a small line of text: "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

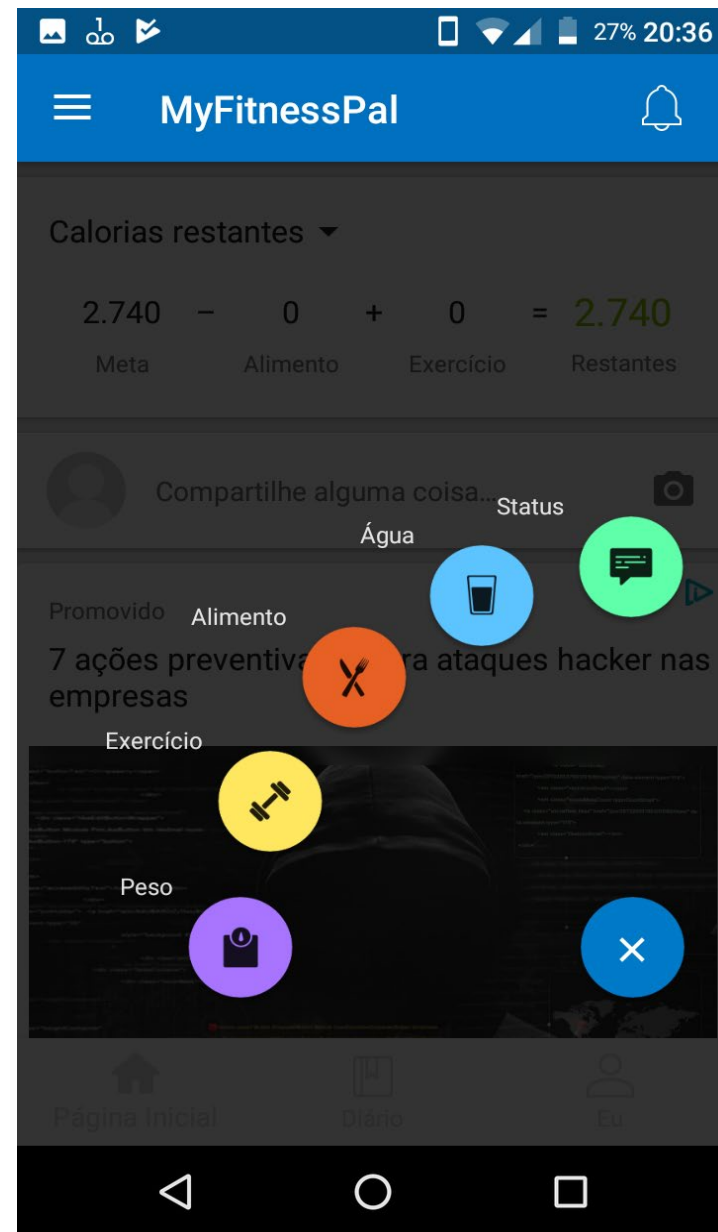
Salvar metas

# 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?