



International Federation of  
Library Associations and Institutions

# Acesso Público a Informação de Saúde





International Federation of  
Library Associations and Institutions

# Nutrição para a Boa Saúde





# Um programa da biblioteca sobre nutrição

- É possível que já exista informação sobre nutrição na biblioteca sob a forma de livros de culinária. Eles trazem uma importante contribuição.
- Precisam ser enfatizados os fatos essenciais sobre uma boa dieta para bebês, crianças em desenvolvimento e velhos.
- Fontes de informação e aconselhamento podem ser mostradas pela biblioteca.



# O papel da tradição

- A nutrição é uma área em que o conhecimento tradicional está quase sempre certo.
- Quando as pessoas eram dependentes de suas próprias hortas, campos e rebanhos, elas usualmente escolhiam uma boa dieta com um equilíbrio saudável de alimentos vegetais e animais disponíveis localmente.
- Em contraste, a dieta moderna é influenciada por propaganda, alimentos processados e níveis não saudáveis de sal, açúcar e outras substâncias artificiais para dar sabores.



# Alimentação de bebês

- A mensagem de que não existe um substituto real para o leite materno necessita ser enfatizada.
  - Ele não só fornece o tipo certo de nutrição, mas
  - Protege contra infecções, e
  - Contribui para o bom planejamento familiar.
- A biblioteca pode colaborar com programas para apoiar e estimular a amamentação materna e desestimular o uso de produtos comerciais.
- Clubes de mães e bebês constituem uma boa maneira de fazer isso.



# NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO PARA CRIANÇAS DE MENOS DE DOIS ANOS



# Alimentação para crianças em desenvolvimento

- Existe um importante conjunto de mensagens a serem comunicadas aos pais e crianças
- Exercício e boa dieta são ambos vitais para crianças em desenvolvimento e eram parte da vida tradicional das aldeias.
- Nas cidades as crianças podem
  - Perder refeições
  - Tentar contrabalançar os efeitos da falta de exercício comendo menos, ou coisas erradas
  - Desenvolver o gosto por refeições rápidas comerciais (fast food) e alimentos pre-preparados
  - Rejeitar como antiquados os alimentos saudáveis tradicionais.
- Os pais precisam de informações e apoio sobre nutrição infantil.



# Nutrição para pessoas velhas

- Os velhos tendem a negligenciar sua dieta, mas eles precisam de
  - Muita proteína (de carne, peixe, feijões) e
  - Menos carboidratos (de pão, mingau de aveia, etc).
  - Muitas frutas e vegetais para fornecerem fibras, vitaminas e minerais
  - Menos sal e muita água.







# O meio ambiente e alimentação saudável

- Bons ingredientes alimentares são importantes, mas o saneamento e fornecimento de água potável também são vitais.
- A contaminação dos poços e outras fontes de água podem ser ocasionadas por maus hábitos de higiene.
- Lixo e excrementos humanos e de animais devem ser evitados perto das fontes de água.
- A boa água significa menor perigo de diarreia e outras situações de perda de água, com melhoria sensível dos índices de mortalidade infantil.





# Uma campanha de nutrição, pela biblioteca

- A biblioteca precisa assegurar-se de que possui um bom acervo de materiais sobre nutrição e saúde.
- O estímulo ao reconhecimento das práticas tradicionais de obtenção de produtos agrícolas, hortigranjeiros e alimentos pode ser feito através da cooperação com fazendeiros locais.
- Livros de culinária podem trazer uma boa contribuição e a biblioteca pode estimular a criação de clubes e concursos de culinária.
- A educação alimentar para jovens é importante e lições simples de culinária, usando receitas tradicionais, podem fazer parte das atividades de um grupo de aprendizagem infantil.

