

Projeto



# Segurança Alimentar e Nutricional para crianças



Realização



Parceria







# Ficha técnica

## Produção de texto

Inayna Sabas

## Coordenação do Plano de Educação Ambiental

Kizzy Tupã

Priscila Queiroz

## Projeto Gráfico

Luan Jonathan

## Imagens

Gabriela Storino, Acervo AS-PTA e Freepik

## Revisão

Yasmin Abreu

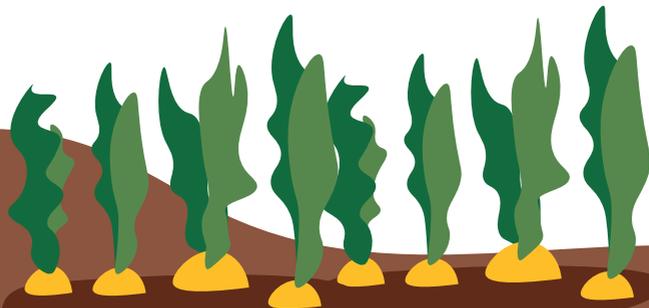
## Coordenação Editorial

Mariana Portilho

Kizzy Tupã



2023



# Sumário

- Página 6 Apresentação
- Página 8 Você sabe o que é Segurança Alimentar e Nutricional – SAN?
- Página 9 O que é uma Alimentação Adequada e Saudável?
- Página 11 Tipos de Alimentos
- Página 14 Boas Práticas de Manipulação de Alimentos
- Página 15 Desperdício de Alimentos
- Página 16 Aproveitamento Integral dos Alimentos
- Página 18 Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE
- Página 20 Referência Bibliográfica



# Apresentação

O Projeto Hortas Orgânicas em Faixas de Dutos realizado pela AS-P-TA, em parceria com a Petrobras, tem por objetivo contribuir com o desenvolvimento local sustentável através da prática da agricultura urbana e da agroecologia, ajudando a mitigar riscos sociais em faixas de dutos e linhas de transmissão nas comunidades de Geneciano, Pilar e Parque Marilândia localizados nos municípios de Nova Iguaçu e Duque de Caxias. O projeto prevê, entre outras coisas, a implantação de Unidades Produtivas nas faixas de dutos e o trabalho com as infâncias, de forma que crianças e adolescentes possam participar ativamente da preservação ambiental e da promoção da agroecologia através do livre brincar, em contato

com elementos da natureza. Assim, o Plantando Cirandas - plano de Educação Ambiental que corresponde às estratégias de ações educativas com o envolvimento de crianças da Educação Básica. O Plano foi implementado no segundo semestre de 2022, em diálogo permanente com as escolas públicas em dois territórios de atuação do projeto, a saber: a Escola Municipal Nossa Senhora do Pilar (Pilar), em Duque de Caxias e a Escola Municipal Paulo Roberto Fiorenzano de Araújo e o Projeto Raridades (iniciativa comunitária de reforço escolar), ambos em Geneciano, Nova Iguaçu. Esta iniciativa conta ainda com o apoio das respectivas Secretarias Municipais de Educação desses municípios.



As atividades do Plantando Cira-  
das visam contribuir com processos  
educativos, no qual o conhecimen-  
to é construído a partir da percep-  
ção que as crianças têm de seus  
territórios e da compreensão des-  
tes como parte do meio ambiente.  
Para isso, as atividades estão vol-  
tadas a processos de reconheci-  
mento dos territórios em que vivem,  
além de atividades centradas na  
implantação da horta escolar agro-  
ecológica. Como parte das ações,  
entre junho a dezembro de 2023,  
realizamos oficinas de Segurança  
Alimentar e Nutricional – SAN, nas  
quais foram feitas atividades lúdi-  
cas sobre a promoção da alimenta-  
ção saudável e outros temas. Esta  
cartilha é o resultado deste proces-  
so. A proposta deste material edu-  
cativo é orientar as crianças quanto  
aos seus direitos e deveres e à im-

portância da sua participação ativa  
nas problemáticas ambientais da  
comunidade, bem como incentivá-  
-las a desenvolverem o senso crí-  
tico para a realização de escolhas  
mais saudáveis no que diz respeito  
à alimentação. Por meio de um pro-  
cesso participativo envolvendo as  
crianças, as escolas, as comunida-  
des e a AS-PTA, desejamos cons-  
truir novos valores sociais e éticos,  
segundo as premissas da SAN. Es-  
peramos que as informações aqui  
disponíveis possam contribuir para  
que a SAN seja entendida como  
um direito e que as crianças pos-  
sam ser valorizadas como sujeitos  
ativos na transformação social para  
a construção de uma nova realida-  
de. Brincar é coisa séria!

**A AS-PTA Assessoria e Serviços a  
Projetos em Agricultura Alternativa.**



# Você sabe o que é Segurança Alimentar e Nutricional – SAN?



A Lei de nº 11.346 de 2006 define a SAN como a “realização do direito de **todos** ao acesso regular e permanente a alimentos em quantidade e qualidade sem comprometer outras necessidades essenciais, tendo como base práticas promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural, além de serem ambiental, econômico, e socialmente sustentáveis.”



A SAN é um direito garantido em lei por meio da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional de nº 11.346 de 2006.

**Nesse espaço você pode escrever o que entende por política pública.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Agora que você já conhece a SAN, é importante saber que o direito à alimentação é garantido na Constituição Federal (1988) que nos diz o seguinte:

*o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma da constituição.*

... “Art. 6º - São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação,

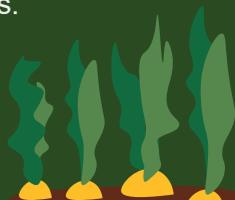
E agora? Como podemos exercer os nossos direitos?



## O que é uma Alimentação Adequada e Saudável?

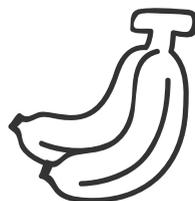
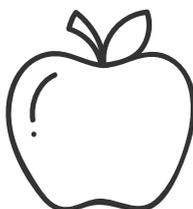
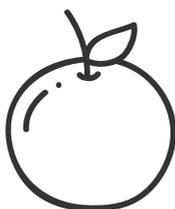
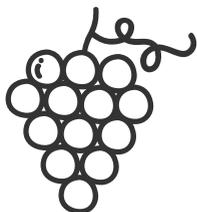
Uma alimentação saudável deve ser baseada em hábitos alimentares que tenham a percepção social e cultural dos alimentos, na qual podemos estimular a produção de alimentos (como a horta) e o consumo de alimentos saudáveis

regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados aos hábitos alimentares.



# Você conhece os alimentos produzidos na sua região?

Pinte somente os alimentos que são produzidos na sua região:



## Você Sabia ?

Que é tão importante que você esteja em segurança alimentar e nutricional que, no ano de 2006, o Ministério da Saúde e o Ministério da Educação se uniram em prol da Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

Sabe por que é tão importante a gente ter uma alimentação adequada?

- 1 - Promove a saúde do corpo;
- 2 - Ajuda no crescimento saudável;
- 3 - Ajuda no fortalecimento da imunidade; e
- 4 - Evita doenças como diabetes, pressão alta, obesidade, entre outras doenças.

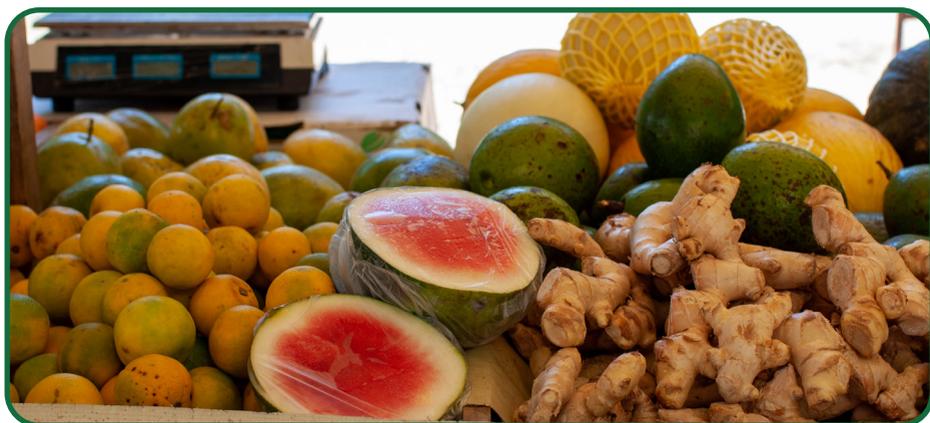


# Tipos de Alimentos

Vamos descobrir se temos uma alimentação saudável, conhecendo os alimentos que comemos?

## ***Alimentos in natura* ou minimamente processados**

Esses alimentos são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, como as frutas e ovos.



## **Alimentos Processados**

São alimentos que sofreram alterações mínimas, como por exemplo a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento *in natura*, como os queijos, e os pães.



## Óleos, Gordura, Sal e Açúcar

São substâncias extraídas de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza usadas para temperar, cozinhar e criar preparações culinárias.



## Alimentos Ultraprocessados

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial. Por exemplo: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.



E você? Tem uma alimentação saudável e adequada?

## Que tal seguir 10 passos para uma alimentação mais saudável?

- 😊 Escolher comer alimentos *in natura* como frutas, legumes e carnes (montando um prato colorido e variado).
- 😊 Consumir e utilizar sal, açúcar, óleos e gorduras em pequenas quantidades.
- 😊 Diminuir o consumo de alimentos processados.
- 😊 Evitar o consumo de ultraprocessados.
- 😊 Fazer as refeições em ambientes tranquilos e com pessoas que você gosta.
- 😊 Ajudar a montar a lista de compras com a família e ir a lugares que ofereçam diversos alimentos.
- 😊 Ajudar a preparar os alimentos com a sua família.
- 😊 Evitar comer correndo, organizando a hora de se alimentar.
- 😊 Quando comer fora de casa, preferir alimentos preparados na hora.
- 😊 Ter o costume de ler os rótulos dos alimentos para prevenir o consumo de alimentos inadequados.

### ATENÇÃO

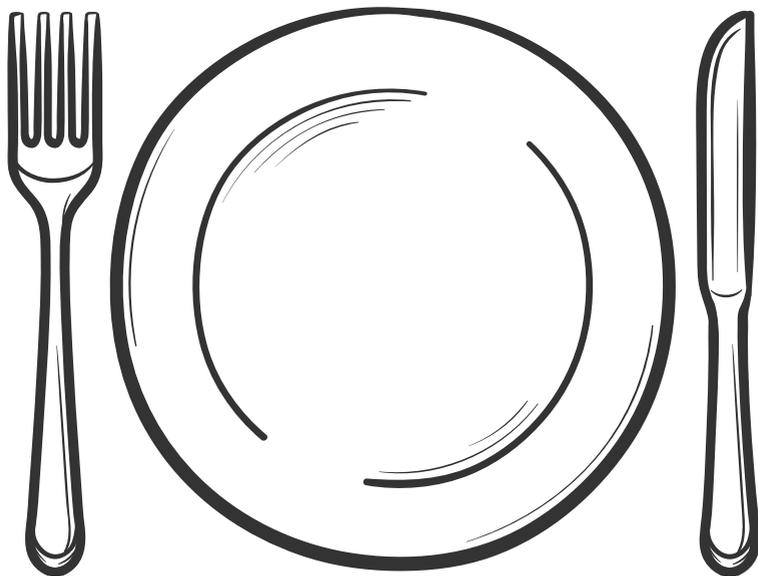
Não podemos nos esquecer de beber **bastante água!**  
E de fazer **atividade física!**



Fazer boas escolhas na alimentação desde a infância é importante para se tornar um adulto saudável.



Que tal agora você desenhar seu prato saudável?



Agora que você já sabe preparar seu prato saudável, vamos falar sobre a higiene dos alimentos.

## Boas Práticas de Manipulação de Alimentos

As boas práticas de manipulação de alimentos são um conjunto de ações para que os alimentos não estejam sujos nem contaminados, e sim seguros para o consumo.

Algumas vezes os alimentos podem ser contaminados por umas pequenas criaturas que estão no nosso dia a dia, e algumas vezes elas podem causar doenças, como

aquela dor de barriga. Ou podem ser benéficas para a saúde, (como as que estão nas bebidas lácteas fermentadas).

Essas criaturas são conhecidas como as bactérias, fungos, vírus e protozoários (Os vírus e os protozoários são as únicas dessas criaturas que podem sempre nos adoecer).

# Algumas dicas para ter um alimento seguro para o consumo

Lave as mãos sempre que for manusear alimentos, para comer e ao usar o banheiro.

Separe os alimentos crus dos alimentos que já foram preparados (cozidos).

Lave os alimentos (como frutas, verduras e legumes) e proteja-os de insetos e outros animais.

Lave todos os utensílios que for usar no preparo dos alimentos.

Cozinhe bem os alimentos.



**A Escolha de alimentos saudáveis + boas práticas de manipulação é?**

---

---

---

## Desperdício de Alimentos

Já reparou na sua casa ou na escola quanto alimento vai para o lixo? E se isso acontece muitas vezes? Isso se chama desperdício de alimentos.

E você sabia que no Brasil milhões de alimentos vão parar no lixo todos os dias?

O desperdício de alimentos ocorre de várias formas, como:



**E existem formas de evitar, vamos ver?**

- Compre aquela fruta ou legume que esteja fora do padrão, mas bom para o consumo.
- Faça lista de compras, para comprar o suficiente para você e sua família, evitando excessos.
- Tome cuidado ao manusear os alimentos para não apertá-los.
- Compre dos produtores locais.
- Armazene corretamente os alimentos.
- Aproveite as sobras de alimentos.
- Aproveite integralmente os alimentos.
- Coloque no seu prato o suficiente para se alimentar e não ter que jogar fora se sobrar.

**Esses simples hábitos vão ajudar a diminuir o desperdício dos alimentos.**

## Aproveitamento Integral dos Alimentos

Consiste em utilizar o alimento por completo, incluindo talos, cascas, folhas e sementes.

Através do aproveitamento integral dos alimentos podemos diminuir o desperdício, a produção de lixo, os gases poluentes e ainda obter nutrientes de partes que seriam jogadas fora.

## Seguem algumas partes que podemos e devemos utilizar



Folhas da Cenoura



Casca de Banana



Semente de Abóbora



Talos de Couve

## Que tal umas receitas para preparar com a sua família?

### BOLO DE BANANA COM CASCA

#### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Cobertura:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 4 bananas
- metade de um limão

#### Preparo da massa:

Lave as bananas, descasque-as e utilize 2 xícaras de cascas para fazer o bolo. Bata no liquidificador as gemas, o leite, o óleo, o açúcar e as cascas de banana. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, bata as claras em neve e misture-as delicadamente com o fermento. Transfira a massa para uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno médio pré aquecido por aproximadamente 40 minutos.

#### Preparo da cobertura:

Caramelize o açúcar em uma panela e junte a água. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão. Cozinhe. Espalhe sobre o bolo ainda quente.

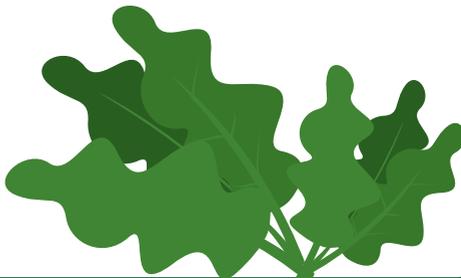
## CARNE MOÍDA COM TALOS

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de carne moída  
3 xícaras (chá) de talos bem lavados e picados (de couve, brócolis, ora-pro-nóbis, beterraba, etc.)  
2 tomates  
1 cebola picada  
1 colher (sopa) de óleo  
Cheiro-verde e temperos a gosto

### Preparo:

Refogue a cebola e o tomate no óleo. Acrescente a carne e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar até que a carne e os talos estejam macios.



## FANTA UVA CASEIRA

### Ingredientes:

2 beterrabas médias  
suco de 1 limão  
1 laranja com casca  
1 litro de água  
açúcar e gelo a gosto

### Preparo:

Lavar bem as beterrabas e a laranja. Bater no liquidificador as beterrabas com 1 litro de água. Coar e reservar o resíduo da beterraba para usar no feijão ou na farofa. Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar a laranja com casca e sem sementes, o suco de limão, o açúcar e gelo a gosto. Bater, coar e servir imediatamente.

# Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE

A alimentação escolar é um direito de todos os alunos regularmente matriculados. O PNAE é o mais antigo programa do Brasil na área de alimentação escolar e segurança alimentar e nutricional.

Para ofertar o alimento, a nutricionista elabora um cardápio pensando numa alimentação saudável e as merendeiras preparam no refeitório da escola, para servir na hora marcada.

Você sabe o que é um cardápio?

---

---

---

Na sua escola tem o cardápio disponível para  
você acompanhar?

---

---

---

Vamos ao refeitório observar esse cardápio?

---

---

Parte dos alimentos *in natura* que chega à escola é produzida pela agricultura familiar, que entrega os alimentos frescos. Essa compra valoriza o agricultor e os alimentos produzidos na região, estimulando

o desenvolvimento econômico.

**Você conhece alguma agricultora que está participando da entrega desses alimentos?**



# Referência Bibliográfica

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável.** *Ciência em tela*, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009. Acesso em: 01 set. 2023.

Brasil. Lei no 11.947 de 16 de julho de 2009. **Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica.** *Diário Oficial da União* 2009; Acesso em: 25 agosto 2023.

Brasil. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN - com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.** *Diário Oficial da União* 2006. Acesso em: 25 agosto 2023.

DA SILVEIRA, Milena Silva; BEDÊ, Teresa Palmisciano; DOS SANTOS NICOMEDES, Wandella Holanda. **Aproveitamento Integral de Alimentos: Uma possível ferramenta de consumo sustentável.** *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 8, p. 80729-80738, 2021. Acesso em: 31 agosto 2023.

DE ÁVILA, Renata Silva *et al.* **Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis.** *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 7, n. 3, p. 39-48, 2019. Acesso em: 29 agosto 2023.

GREGÓRIO, Maria João *et al.* **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2020. 2020.** Acesso em: 01 set. 2023.

HENRIQUES, Patrícia *et al.* **Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável?.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 3135-3145, 2021. Acesso em: 01 de set. 2023.

MACHADO, Patrícia Maria de Oliveira *et al.* **Compra de alimentos da agricultura familiar pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): estudo transversal com o universo de municípios brasileiros.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 4153-4164, 2018. Acesso em: 25 agosto. 2023.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4251-4262, 2019. Biagiotto, R. H., & de Azevedo, M. A. R. (2019). Acesso em: 01 set. 2023.

MESA BRASIL SESC. **Programa Alimentos Seguros. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45p. Acesso em: 03 set. 2023.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [citado 2020 jan 9]. 156 p. Disponível em: Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 02 set. 2023 às 11:00h.

OLIVEIRA, Ozzano Galvão de *et al.* **Metodologias ativas e gastronomia sustentável: o lúdico como método de ensino no aproveitamento integral dos alimentos.** *Conedu*, [s. l], v. 2, n. 8, p. 1-12, 2020.

SOUZA, Rosenir Korpalski de; BACKES, Vanessa. **Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4463-4472, 2020. Acesso em: 02 set. 2023 às 18:00h.

TROIAN, Alexandre *et al.* **Desempenho dos municípios do Rio Grande do Sul na execução dos recursos do PNAE com a agricultura familiar.** *Revista de Economia e Sociologia Rural*, v. 58, 2020. Acesso em: 25 agosto 2023 às 18:00h.

# **Equipe do Projeto Hortas Orgânicas em Faixas de Dutos**

**Coordenador do Programa de Agricultura Urbana**  
Marcio Mendonça

**Coordenadora do Projeto Hortas Orgânicas em Faixas de Dutos**  
Larissa Cabral

**Coordenadora Social**  
Kizzy Tupã

**Técnica Agrícola**  
Josiane Fausto

**Assessora Agrícola**  
Ana Milanez

**Coordenadora de Comunicação**  
Mariana Portilho

**Assistentes Administrativas**  
Camilla Lima  
Jandira Batista

**Estagiários**  
Lucas Fernando dos Santos  
Livia Duarte  
Priscila Queiroz

## **Projeto**





## Realização



## Parceria

