

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

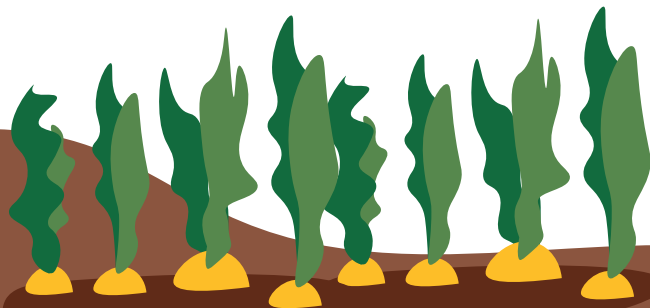
Coordenação Editorial

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.



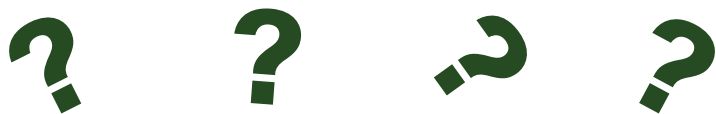
As atividades do Plantando Cidades visam contribuir com processos educativos, no qual o conhecimento é construído a partir da percepção que as crianças têm de seus territórios e da compreensão destes como parte do meio ambiente. Para isso, as atividades estão voltadas a processos de reconhecimento dos territórios em que vivem, além de atividades centradas na implantação da horta escolar agroecológica. Como parte das ações, entre junho a dezembro de 2023, realizamos oficinas de Segurança Alimentar e Nutricional – SAN, nas quais foram feitas atividades lúdicas sobre a promoção da alimentação saudável e outros temas. Esta cartilha é o resultado deste processo. A proposta deste material educativo 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 crítico para a realização de escolhas mais saudáveis no que diz respeito à alimentação. Por meio de um processo participativo envolvendo as crianças, as escolas, as comunidades e a AS-PTA, desejamos construir novos valores sociais e éticos, segundo as premissas da SAN. Esperamos que as informações aqui disponíveis possam contribuir para que a SAN seja entendida como um direito e que as crianças possam ser valorizadas como sujeitos ativos na transformação social para a construção de uma nova realidade. 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?

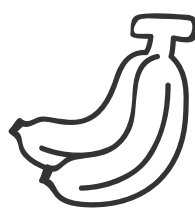
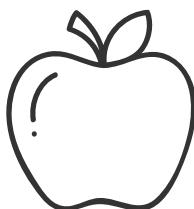
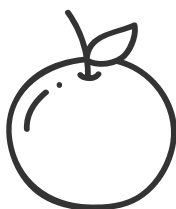
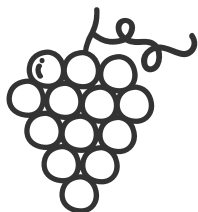
Uma alimentação saudável deve ser baseada em hábitos alimentares que tenham a percepção social e cultural dos alimentos, na qual podemos estimular a produção de alimentos (como a horta) e o consumo de alimentos saudáveis

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

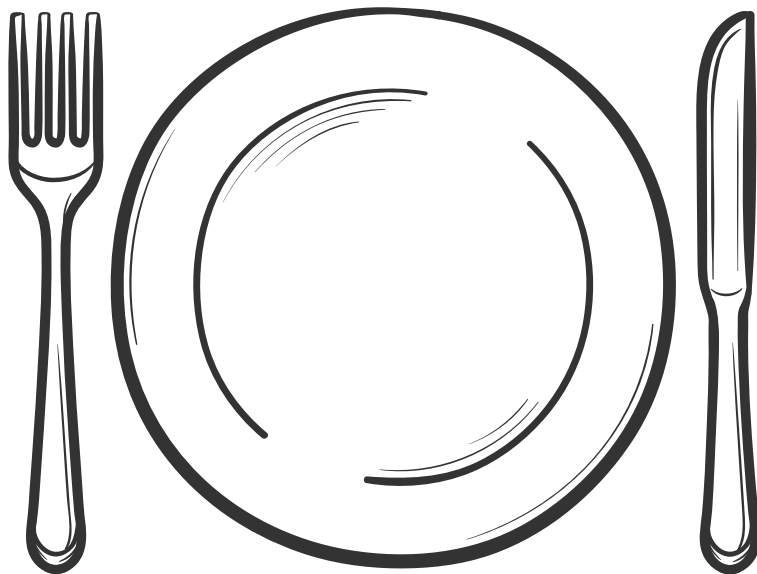
Não podemos nos esquecer de beber **bastante água!**
E de fazer **atividade física!**



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 de (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. 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

