



O PROFESSOR NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Patrocínio



MISSÃO

Promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania de crianças e adolescentes.

VISÃO

Uma sociedade justa e responsável pela proteção e pleno desenvolvimento de suas crianças e adolescentes.

VALORES

Ética, transparência, solidariedade, diversidade, autonomia e independência.



O PROFESSOR NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

2ª Edição

São Paulo

Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança e do Adolescente

2018





CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente

Carlos Antonio Tilkian

Vice-presidente

Synésio Batista da Costa

Conselheiros

Antonio Carlos Malheiros
Carlos Antonio Tilkian
David Baruch Diesendruck
Eduardo José Bernini
Fernando Vieira de Melo
Hector Nuñez
Humberto Barbato
José Eduardo Planas Pañella
Luiz Fernando Brino Guerra
Morvan Figueiredo de Paula e Silva
Otávio Lage de Siqueira Filho
Rubens Naves
Synésio Batista da Costa
Vitor Gonçalo Seravalli

CONSELHO FISCAL

Bento José Gonçalves Alcoforado
Mauro Antonio Ré
Sérgio Hamilton Angelucci

SECRETARIA EXECUTIVA

Administradora Executiva

Heloisa Helena Silva de Oliveira

Gerente de Desenvolvimento de Programas e Projetos

Denise Maria Cesario

Gerente de Desenvolvimento Institucional

Victor Alcântara da Graça

PROJETO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Márcia Cristina Pereira da Silva Thomazinho
Cintia da Cunha Otoni
Thais Cristina Cardoso Rabelo

FICHA TÉCNICA

Texto

Deysianne Costa das Chagas
Eduarda do Vale Gomes
Fabiana Pires Sciarotta

Edição

Cintia da Cunha Otoni
Márcia Cristina Pereira da Silva Thomazinho

Leitura crítica

Denise Maria Cesario

Colaboração

Juliana Oliveira Mamona
Maria Lucilene de Almeida Santos
Victor Alcântara da Graça

Projeto gráfico e diagramação

Denis Keiti Martines

Imagens

CEDOC
Eduardo Lazzarini
Flavio Cabral
Flavio Russo
Luciano Pereira
Pixabay
Pixel

Impressão

Nywgraf Editora Gráfica Ltda.

Tiragem

500

ISBN

978-85-88060-99-9

SUMÁRIO

- 6** Carta do Presidente
- 7** Alimentação como um Direito
- 9** Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)
- 10** Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)
- 11** Guia Alimentar da População Brasileira
- 12** A Escola na Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis
- 14** O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)
- 16** O Conselho de Alimentação Escolar (CAE)
- 18** O Programa Saúde na Escola (PSE)
- 20** Educação Alimentar e Nutricional (EAN)
- 22** Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas
- 24** Estudo de Caso
- 27** Atividades de Educação Alimentar e Nutricional
- 37** Referências Bibliográficas
- 39** Agradecimentos



CARTA DO PRESIDENTE

A alimentação é a base da vida e fundamental para as crianças em seu processo de desenvolvimento. Para quem acompanha o dia a dia na escola, sabe que se alimentar bem, nas quantidades adequadas e com alimentos nutritivos, seguros e de qualidade, é importante para todas as fases de vida de uma criança, seja dentro ou fora da sala de aula.

Nesse sentido, todo professor pode ser um agente de promoção da alimentação saudável e adequada das mais diversas maneiras. Seu poder está em levar não só informação sobre práticas alimentares para os alunos, mas também exercitar este aprendizado, ajudando cada criança a formar hábitos que poderão ser levados por toda a vida. Também está ao alcance do professor unir esforços com os funcionários da escola, famílias, governos e toda a comunidade local na promoção de uma cultura alimentar e nutricional satisfatória, acessível e que valorize a alimentação regional no ambiente escolar.

Além de ajudar a combater a fome, a desnutrição e a má alimentação, cada professor pode modificar o cenário em que se desenvolvem as relações com o alimento em seu círculo de atuação. Isso porque levar conhecimentos sobre novas frutas, hortaliças ou preparações para as crianças; ou ainda sobre a origem dos alimentos consumidos e a conjuntura das práticas alimentares ou de consumo com que têm contato, transforma a realidade de todos os públicos que se relacionam direta ou indiretamente com a escola.

Colocar, portanto, a escola como um importante centro de difusão de conhecimento e práticas em benefício de uma alimentação cada vez melhor, pode atingir para muito além do aluno, toda a comunidade.

Desde 2012, a Fundação Abrinq desenvolve iniciativas voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis para crianças de até cinco anos. Para isso, forma e orienta agentes comunitários de saúde, professores, merendeiros (as) e cozinheiros (as), profissionais da educação infantil, multiplicadores e famílias.

É com satisfação que esta cartilha divide com o público, em especial os educadores, o resultado de experiência vivenciada em mais de 20 municípios ao longo dos anos.

Ótima leitura!



Carlos Antonio Tilkian
Presidente



ALIMENTAÇÃO COMO UM DIREITO



A alimentação é um processo biológico, econômico, social, ambiental e cultural que abrange a escolha, a preparação e o consumo de um ou mais alimentos, e tem relação direta com a saúde e o bem-estar dos seres humanos. No dia 4 de fevereiro de 2010, a alimentação tornou-se um dos direitos sociais aos quais todos os brasileiros devem ter acesso.

O que são direitos sociais?

Direitos sociais são aqueles que buscam garantir uma mínima qualidade de vida aos seres humanos.

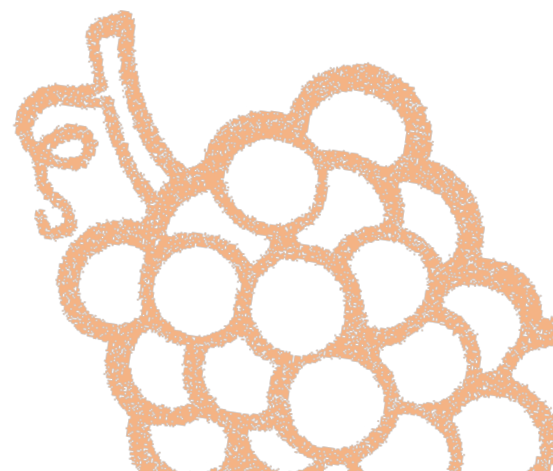
E quais são esses direitos?

De acordo com o artigo 6º da Constituição Federal brasileira 1988: São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância e a assistência aos desamparados.

Como o direito à alimentação foi conquistado?

Para incluir esse direito na Constituição Federal, que é a lei mais importante de nosso país, houve uma grande campanha nacional liderada pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), com a participação de entes públicos e privados, organizações não governamentais, movimentos sociais, artistas e cidadãos de todo o Brasil.

O direito à alimentação já tinha sido estabelecido em vários tratados internacionais sobre direitos humanos, mas sua inclusão na Constituição Federal foi uma forma de o Estado brasileiro reafirmar o seu compromisso de realizar suas obrigações de garantir uma alimentação de qualidade para toda a população.



DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA (DHAA)

A alimentação adequada é um direito humano fundamental e universal, reconhecido internacionalmente pela Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948) e pelo Pacto Internacional de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966), documentos que foram assinados pelo Brasil.

Ter Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) significa ter acesso físico e econômico a uma alimentação saudável, além de estar livre da fome e da má nutrição (desnutrição ou excesso de peso). Garantir que esse direito aconteça é de grande importância, pois a alimentação adequada é essencial para o desenvolvimento e a manutenção da saúde do ser humano, permitindo a ele a realização de suas atividades diárias, como o trabalho e o lazer.

Além de um direito humano, a alimentação adequada é também um dever do Estado. Governos federal, estadual e municipal têm a obrigação de respeitar, proteger e realizar esse direito, devendo adotar as políticas e as ações que se façam necessárias.

Nos últimos anos, o Brasil teve avanços na garantia do direito humano à alimentação adequada. A criação de algumas políticas públicas ajudou nesse processo, como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e o Programa Bolsa Família. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o Brasil reduziu o número de pessoas que passavam fome no país entre 1992 e 2013, foi reduzido de 22,8 milhões para 13,6 milhões de pessoas.

Um destaque que a FAO traz no relatório *Estado da Insegurança Alimentar no Mundo*, é a saída do Brasil do Mapa da Fome em 2014. Esse relatório traz análise sobre o Indicador de Prevalência de Subalimentação, que é uma medida empregada pela FAO para dimensionar e acompanhar a fome em nível internacional, que chegou a nível menor que 5% no Brasil.

No relatório, publicado em 2017, *Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional na América Latina e Caribe*, a FAO aponta que o Brasil manteve o indicador da fome abaixo dos 2,5% nos últimos anos.

Contudo, o país ainda apresenta desigualdades regionais que fundamentam a importância de desenvolver ações em prol da segurança alimentar e nutricional.

Você, educador, pode ajudar a reduzir esse número, acompanhando se seus alunos recebem regularmente uma alimentação escolar de qualidade e em quantidade suficientes.

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN)

Todo brasileiro também tem direito a estar em situação de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

O que é segurança alimentar e nutricional?

É a realização do direito de todos a ter acesso de forma regular e permanente a alimentos de boa qualidade, em quantidade suficiente para manter a saúde, tendo como base práticas que respeitem a cultura alimentar regional e que sejam social, econômica, cultural e ambientalmente sustentáveis, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, como saúde, educação, moradia e trabalho.

Esse direito foi garantido a partir da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em 2004, com o tema “A construção da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional”. Discussões e decisões tomadas na conferência levaram à mobilização de várias organizações da sociedade civil e do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), resultando na criação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (Losan), que foi sancionada em 15 de setembro de 2006.

Mas, na prática, como se garante a segurança alimentar e nutricional?

Para estar em segurança alimentar e nutricional, todo indivíduo deve ter:

- Uma **alimentação saudável**, saborosa, variada, harmônica entre a quantidade e a qualidade dos alimentos consumidos, naturalmente colorida, que valorize os alimentos regionais, segura do ponto de vista higiênico-sanitário e de custo acessível.
- **Peso adequado**, que pode ser aferido pelo acompanhamento nutricional. Por isso, é tão importante medir regularmente o peso e a estatura das crianças para saber se elas estão com o peso adequado ou não.

- Uma **prática regular de atividade física**. Em seu trabalho como professor, incentive as crianças a realizarem atividades como pular corda, correr, brincar de esconde-esconde e pega-pega, andar de bicicleta etc.
- Acesso à **educação alimentar e nutricional**, ou seja, acesso a informações sobre alimentação saudável, que estimulem sua autonomia na escolha dos próprios alimentos.

Se as situações acima são de segurança, quais seriam, então, situações de Insegurança Alimentar e Nutricional (IAN)?

São exemplos de situações de insegurança alimentar e nutricional:

- **Não ter acesso à comida (fome)**: cerca de 13 milhões de brasileiros passam fome ou sofrem de desnutrição (FAO, IFAD & WFP, 2013).
- **Comer alimentos sem qualidade ou contaminados com agrotóxicos**: o Brasil consome 19% dos agrotóxicos do mundo (ABRASCO, 2012).

- **Estar abaixo do peso saudável (desnutrição)**: 6% das crianças brasileiras de 0 a 5 anos apresentam baixa estatura para a idade (IBGE, 2010).
- **Estar acima do peso saudável (sobrepeso ou obesidade)**: uma em cada três crianças brasileiras de 5 a 9 anos está acima do peso (IBGE, 2010).

■ **Não praticar atividade física (sedentarismo):** um em cada cinco brasileiros não pratica nenhum tipo de atividade física (KNUTH et.al., 2011).

■ **Ser influenciado por propaganda de alimentos não saudáveis:** a propaganda na televisão e em outras mídias influencia as pessoas, principalmente o público infantil, na escolha dos alimentos.

A produção predatória, o estabelecimento de preços abusivos e a imposição de padrões alimentares que não respeitem a diversidade cultural são exemplos de práticas que também podem provocar insegurança alimentar e nutricional.

Para refletir...

- Na escola em que você trabalha, há crianças em situação de insegurança alimentar e nutricional?
- Se sim, o que você poderia fazer para ajudar a reverter essa situação?
- Questões relacionadas à saúde e à nutrição são trabalhadas com as famílias dos alunos?

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira constitui uma das estratégias do Ministério da Saúde (MS) para implementação da diretriz da promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. O Guia publicado em 2014, traz como diferencial que a base da alimentação deve ser feita de alimentos *in natura* ou minimamente processados*. A recomendação é que a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar sejam utilizados em pequenas quantidades para temperar, cozinhar alimentos, entre outros.

O consumo de alimentos processados deve ser limitado em pequenas quantidades como parte das refeições. Exemplos: conserva de legumes, compotas de frutas, queijos, entre outros.

Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados, pois são nutricionalmente desbalanceados. Exemplos: bolachas recheadas, macarrão instantâneo, sorvetes, salgadinhos, refrigerantes, entre outros.

A regra de ouro do Guia Alimentar é “prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias à alimentos ultraprocessados”.

*alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou animais que não sofreram alterações após deixar a natureza; minimamente processados são aqueles que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam a agregação do sal, óleos, gorduras e outras substâncias ao alimento original. Exemplos: arroz, feijão, carne, entre outros.

A ESCOLA NA PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS





A escola é um espaço de ensino-aprendizagem, de convivência e de formação de valores. Por tais características, apresenta-se como um ambiente privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

O governo federal brasileiro desenvolve dois programas voltados à saúde, à alimentação e à nutrição de crianças que têm a escola como pilar central: o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa Saúde na Escola (PSE). Além disso, publicou, em 2006, os “Dez Passos para Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”.

Por ao menos dois motivos, essas iniciativas têm seu valor redobrado quando destinadas a crianças de zero a cinco anos que frequentam creches e pré-escolas. Primeiro: a educação infantil tem por finalidade principal o desenvolvimento físico, psicológico, intelectual e social das crianças, complementando as ações realizadas por sua família e pela comunidade. Segundo: em seus primeiros anos de vida, as crianças passam por um processo acelerado de crescimento, desenvolvem diferentes habilidades e adquirem hábitos que levarão por toda a vida. O consumo de uma alimentação adequada e saudável nessa fase é essencial para que as crianças atinjam todo o seu potencial físico e mental.

Dentro desse contexto, você, professor, pode assumir um papel importante, tornando-se um multiplicador de hábitos alimentares saudáveis. Para tanto, pode atuar em diferentes frentes, tais como: acompanhar a qualidade da alimentação escolar, dar sugestões para o Conselho de Alimentação Escolar (CAE), ou mesmo ser um dos seus membros, contribuir para as ações do Programa Saúde na Escola e promover atividades de educação alimentar e nutricional.

O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)



Criado em 1955, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é responsável pela alimentação escolar dos alunos matriculados na educação básica da rede pública de ensino federal, estadual e municipal. É gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), ente federal que cuida de políticas educacionais do Ministério da Educação (MEC), e executado por estados e municípios.

Quais são os principais objetivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar?

- Oferecer aos alunos refeições que atendam às suas necessidades nutricionais durante o período em que estiverem na escola.
- Contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biológico, psicológico e social dos alunos.
- Contribuir para a aprendizagem e o rendimento escolar dos alunos.
- Fomentar práticas alimentares saudáveis por meio de ações de educação alimentar e nutricional.



E como o Programa Nacional de Alimentação Escolar funciona?

Em linhas gerais, o programa funciona da seguinte forma:

- O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação transfere, em caráter suplementar, os recursos financeiros pertinentes a estados e municípios.
- Governos estaduais e prefeituras devem obrigatoriamente utilizar tais recursos na aquisição de gêneros alimentícios para a alimentação escolar – ao menos 30% desses recursos devem ser utilizados na compra de alimentos provenientes da agricultura familiar.
- Cabe aos estados e aos municípios destinar recursos financeiros próprios para a alimentação escolar – seja para complementar a aquisição de alimentos, seja para arcar com todas as demais despesas do programa de alimentação escolar.
- Governos estaduais e prefeituras têm que contratar um nutricionista para assumir a responsabilidade técnica do programa de alimentação escolar. Entre outras atribuições, esse profissional deve elaborar o cardápio da alimentação escolar e acompanhar sua execução.

Como deve ser o cardápio da alimentação escolar?

O cardápio da alimentação escolar deve:

- Suprir as necessidades nutricionais dos alunos durante o período em que estiverem na escola.
- Ser saudável e adequado à faixa etária e às necessidades nutricionais específicas dos alunos.
- Respeitar a cultura alimentar dos alunos.
- Conter gêneros alimentícios básicos, variados e seguros.
- Respeitar a vocação agrícola da região.
- Oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana.

Vale ressaltar que:

- É vedada a oferta de bebidas com baixo valor nutricional, como refrigerantes e refrescos artificiais.
- É restrita a oferta de alimentos enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos (dois ou mais alimentos embalados separadamente para consumo conjunto), preparações semiprontas ou prontas para o consumo, ou alimentos concentrados (em pó ou desidratados para reconstituição).

A alimentação escolar deve ser ofertada, no mínimo, durante 200 dias letivos.

Para refletir...

- A prefeitura de seu município destina recursos próprios para comprar alimentos para a alimentação escolar?
- No seu município, há um nutricionista responsável pela alimentação escolar?
- Na escola em que você trabalha, há alimentação escolar todos os dias?
- Como é o cardápio oferecido aos alunos?
- O cardápio é divulgado para professores, pais e alunos?
- Como é o local onde os alunos consomem a alimentação escolar?

O CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (CAE)



O Conselho de Alimentação Escolar (CAE) é um órgão de caráter permanente e fiscalizador, que deve ser instituído no âmbito dos estados e dos municípios. A constituição do Conselho de Alimentação Escolar é um dos requisitos que governos estaduais e prefeituras têm obrigatoriamente que cumprir para receber a verba da alimentação escolar.

Quem participa do Conselho de Alimentação Escolar?

O Conselho de Alimentação Escolar é composto por, pelo menos, sete membros titulares e sete membros suplentes, divididos da seguinte forma:

- 1 representante indicado pelo governador ou pelo prefeito.
- 2 representantes de professores, trabalhadores na área de educação ou alunos (desde que maior de 18 anos ou emancipado).
- 2 representantes de pais de alunos.
- 2 representantes de entidades da sociedade civil.

O mandato dos membros do Conselho de Alimentação Escolar é de quatro anos. Os conselheiros podem ser reeleitos de acordo com a indicação de seu respectivo segmento. Vale lembrar que o exercício do mandato de conselheiro de alimentação escolar é considerado serviço público relevante e, por isso, não é remunerado.

Quais são as principais atribuições do Conselho de Alimentação Escolar?

- Acompanhar e fiscalizar a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar, especialmente a utilização dos recursos financeiros.
- Zelar pela qualidade e aceitabilidade dos cardápios.
- Elaborar um regimento interno.
- Elaborar um plano de ação com as atividades que pretende desenvolver ao longo do ano.
- Realizar reuniões e visitas às unidades escolares.
- Ouvir as demandas da comunidade escolar.
- Analisar a prestação de contas apresentada pelo governo estadual ou municipal.
- Aprovar ou não a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar por meio de parecer específico.

- Comunicar às entidades pertinentes qualquer irregularidade identificada na execução do programa. Para que possa exercer suas atribuições da melhor forma possível, estados e municípios devem disponibilizar para o conselho:
- Local apropriado e com condições adequadas para a realização de reuniões.
- Equipamento de informática.
- Transporte para o deslocamento dos conselheiros aos locais relativos ao exercício de suas atribuições.
- Recursos humanos, ou seja, uma ou mais pessoas para auxiliar os conselheiros a realizar suas atribuições.
- Recursos financeiros, ou seja, cabe ao governo estadual ou municipal arcar com os custos das atividades previstas no plano de ação.

Como um professor pode participar do Conselho de Alimentação Escolar?

Os representantes dos professores, trabalhadores na área de educação ou alunos devem ser escolhidos numa assembleia voltada especificamente para tal fim e registrada em ata. Os participantes da assembleia devem ser indicados pelo respectivo órgão de classe. Caso não existam órgãos de classe no estado ou no município, professores, trabalhadores na área de educação e alunos devem realizar uma reunião específica e registrada em ata para escolher seus integrantes no conselho.

Procure a Secretaria Municipal de Educação para obter informações sobre o Conselho de Alimentação Escolar de seu município.

Para refletir...

- Você conhece o Conselho de Alimentação Escolar de seu município?
- Os conselheiros de alimentação escolar costumam visitar a escola em que você trabalha?
- Alguma vez você procurou o conselho para conversar sobre a alimentação escolar oferecida a seus alunos?
- Você já pensou em fazer parte do Conselho de Alimentação Escolar?

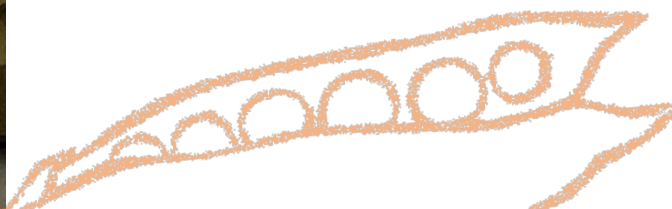
O PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE)



Instituído em 2007, o Programa Saúde na Escola (PSE) visa à realização de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde em escolas e outros equipamentos públicos, contribuindo para a cidadania, a formação integral e a qualidade de vida dos alunos matriculados na educação básica da rede pública de ensino. Desde 2013, suas ações também podem e devem ser promovidas em creches e pré-escolas. É gerenciado de forma articulada pelo Ministério da Saúde (MS) e pelo Ministério da Educação (MEC), e executado por estados e municípios, por meio do trabalho integrado das secretarias de saúde e de educação, com o envolvimento das equipes de ambas as áreas, além da participação da comunidade escolar.

Quais são os principais objetivos do Programa Saúde na Escola?

- Avaliar e monitorar as condições de saúde dos alunos matriculados na educação básica da rede pública de ensino.
- Promover a saúde e a cultura de paz.
- Prevenir doenças e agravos à saúde.
- Integrar as secretarias, as redes públicas e as equipes de saúde e de educação.
- Promover a troca de informação entre as áreas de saúde e de educação.
- Otimizar o uso de espaços, equipamentos e recursos humanos e financeiros.
- Promover a participação da comunidade nas políticas de saúde e de educação.



Quais ações podem fazer parte do Programa Saúde na Escola?

Ao planejar as ações do Programa Saúde na Escola, os municípios devem levar em consideração o contexto escolar e social, o diagnóstico existente em saúde do escolar e sua capacidade operativa.

Dentre as ações que podem fazer parte do programa, vale a pena destacarmos duas:

■ Avaliação do estado nutricional dos alunos por meio de dois procedimentos principais.

Primeiro: avaliação antropométrica, ou seja, coleta dos dados de peso e estatura dos alunos usando os equipamentos apropriados.

Segundo: interpretação dos dados coletados para identificar o estado nutricional dos alunos e verificar se o seu desenvolvimento está adequado a seu sexo e à sua idade. Recomenda-se que os alunos de creches sejam avaliados semestralmente e os demais, anualmente. Os professores podem participar dessa ação explicando para os alunos o processo de pesagem e medição da estatura, tranquilizando-os durante a coleta dos dados e colaborando com os profissionais que forem fazer a avaliação antropométrica.

■ Promoção da alimentação adequada e saudável por meio de um leque variado de atividades, tais como: palestra com nutricionista, ações de educação alimentar e nutricional, oficinas culinárias com a comunidade escolar, inclusão de alimentos regionais no cardápio da alimentação escolar etc.

Vale lembrar que o Programa Saúde na Escola também abarca outras ações, tais como: avaliação clínica, oftalmológica, auditiva, psicossocial, da saúde e higiene bucal; atualização e controle do calendário de vacinas; prevenção e redução do consumo de álcool e do uso de drogas; controle do tabagismo e outros fatores de risco de câncer; promoção da saúde sexual e da saúde reprodutiva; realização de atividade física; e inclusão das temáticas de educação em saúde no projeto político-pedagógico das escolas.

Para refletir...

- A escola em que você trabalha participa do Programa Saúde na Escola?
- Se sim, alguma ação relacionada à alimentação e à nutrição é desenvolvida?
- Como você pode contribuir com o desenvolvimento dessas ações?

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)



Segundo o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma área do conhecimento e um campo de ação transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que tem por objetivo estimular os seres humanos a adotarem de forma permanente, autônoma e voluntária, hábitos alimentares saudáveis, além de outras práticas que favoreçam sua saúde e sua qualidade de vida.

Para que tal objetivo seja alcançado, as ações de educação alimentar e nutricional devem fazer uso de abordagens e recursos educacionais didáticos, lúdicos, instigantes e reflexivos, que permitam o estabelecimento de um diálogo com as pessoas, levando em consideração sua fase de vida (infância, adolescência, fase adulta ou velhice), sua cultura e sua realidade.

Além disso, devem abordar as etapas do sistema alimentar (desde o acesso aos recursos e aos meios de produção, passando pelas formas de processamento, abastecimento, comercialização, distribuição, escolha e consumo dos alimentos, até a geração e a destinação de resíduos), incentivar a sustentabilidade social, ambiental e econômica, valorizar a cultura alimentar local e apresentar a culinária como prática emancipatória.

A educação alimentar e nutricional contribui para a promoção da saúde, a prevenção e o controle de doenças e de problemas alimentares e nutricionais, a valorização de hábitos alimentares regionais, a redução do desperdício de alimentos, a garantia da segurança alimentar e nutricional, e a realização do direito humano à alimentação adequada.



DEZ PASSOS PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS



Com o objetivo de envolver toda a comunidade escolar na promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis, o Ministério da Saúde (MS) e o Ministério da Educação (MEC) publicaram, em 2006, os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”. São eles:

- 1** A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.
- 2** Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.
- 3** Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação nesse processo.
- 4** Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, e garantindo a oferta de água potável.
- 5** Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
- 6** Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
- 7** Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.
- 8** Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
- 9** Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.
- 10** Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

Os dez passos devem ser implantados de maneira complementar, sem a necessidade de seguir uma ordem.

E como eles podem ser implantados?

Para cada passo, as escolas e a comunidade escolar devem formular e desenvolver atividades e ações de acordo com sua realidade, abrangendo o maior número possível de atores: alunos, famílias, professores, coordenadores, diretores, merendeiras, nutricionista da alimentação escolar, profissionais da área da saúde, entre outros.

As escolas podem adotar iniciativas, como:

- Incluir no calendário escolar a comemoração do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro).
- Promover palestras para as famílias sobre aleitamento materno, alimentação complementar e hábitos alimentares saudáveis.
- Promover oficinas culinárias para os familiares dos alunos.
- Solicitar que o nutricionista inclua preparações regionais no cardápio da alimentação escolar.
- Implantar hortas ou pomares, aproveitando sua produção no cardápio da alimentação escolar e usando seu espaço para realizar atividades pedagógicas.
- Levar os alunos para visitar a propriedade de agricultores familiares que fornecem gêneros alimentícios para a alimentação escolar.
- Promover capacitações para as merendeiras, abordando temas como boas práticas e aproveitamento integral dos alimentos.

ESTUDO DE CASO



Mariana é Secretária de Educação de um município localizado no interior do Tocantins. No início do ano, ela convocou os diretores das três escolas de educação infantil que fazem parte da rede municipal de ensino para um encontro. Milagres, nutricionista responsável pela alimentação escolar, também participou da conversa.

O propósito principal da reunião era o lançamento do projeto “As Escolas de Educação Infantil na Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis”. Mariana comunicou aos diretores que gostaria que cada um deles apresentassem uma proposta para comemorar o Dia Mundial da Alimentação, em 16 de outubro. A prefeitura teria um recurso disponível para financiar as ações pensadas e planejadas pelas escolas. A Secretária estabeleceu apenas uma condição: as propostas deveriam levar em consideração os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”. A nutricionista Milagres colocou-se à disposição dos diretores para auxiliá-los no que fosse preciso.

Os diretores saíram muito animados do encontro e com mil ideias na cabeça! Não viam a hora de compartilhar a novidade com coordenadores, professores, merendeiras, serventes, pais, alunos e todas as demais pessoas envolvidas no dia a dia escolar. Em conformidade com o passo 1, a primeira atitude tomada pela direção das três escolas foi convocar a comunidade escolar para uma assembleia, na qual seria definida a ação que eles colocariam em prática em outubro.

Como tinha um espaço ocioso, o Jardim de Infância Mundo Infantil optou pela implantação de uma horta escolar. Toda a comunidade iria se responsabilizar pela limpeza da área, pela construção dos canteiros, pela preparação da terra e pelo plantio de mudas e sementes. Foi decidido que aqueles que se candidatassem a cuidar da manutenção da horta depois que ela estivesse pronta receberiam mensalmente 25% de sua produção. O restante das hortaliças seriam incorporadas ao cardápio da alimentação escolar, incrementando as preparações estabelecidas pela nutricionista. Além disso, a horta iria servir de espaço pedagógico, no qual os professores poderiam desenvolver diferentes atividades com alunos, abordando, por exemplo, o ciclo de vida dos vegetais.

A maioria dos alunos da Creche Girassóis vive na zona rural. Seus pais são agricultores familiares e fornecem diversos produtos para a alimentação escolar do município. Por isso, a comunidade decidiu organizar um evento para difundir e valorizar o trabalho realizado por essas pessoas. Barracas foram montadas no pátio da escola, onde as famílias de agricultores puderam expor e vender um leque variado de produtos, como frutas, legumes, verduras, laticínios, bolos, pães e doces. Um carro de som percorreu a cidade, convidando a população a comparecer ao evento. A rádio local também ajudou na divulgação. Ao final do dia, houve o sorteio de cestas com gêneros alimentícios doados por cada produtor.

Já a Pré-Escola Anjinhos preferiu promover uma reforma no espaço onde os alunos consomem a alimentação escolar. Paredes foram pintadas e o piso antigo foi trocado por outro, feito de um material mais fácil de limpar. Mesas e cadeiras velhas foram substituídas por um mobiliário

recém-adquirido e condizente com o tamanho das crianças. A escola também recebeu utensílios e eletrodomésticos novos, como panelas, recipientes, pratos, talheres, copos, batedeira e liquidificador. Um painel de cortiça foi pendurado em uma das paredes do espaço: ali, o cardápio mensal da alimentação escolar ficaria disponível para quem quisesse consultá-lo. Para decorar o ambiente, cada turma preparou cartazes com imagens e desenhos de alimentos. O espaço foi reinaugurado com uma oficina culinária promovida pela nutricionista e aberta a toda a comunidade.

Todas as três escolas de educação infantil cumpriram com a condição estabelecida pela Secretaria Municipal de Educação, pois as ações que desenvolveram dialogaram com ao menos um dos seguintes passos: 2, 3, 4, 6 e 7.

A fim de reforçar a importância dos passos 6 e 7, a nutricionista Milagres aproveitou a oportunidade e montou um cardápio especial, apenas com preparações de alimentos regionais. Durante a semana do dia 16 de outubro, as crianças puderam saborear receitas como arroz com carne seca e pequi, galinhada, pão de mandioca com geleia de manga, escondidinho de carne seca e abóbora, e baião de dois. A cada dia também era servido um suco natural feito com frutas regionais, tais como acerola, bacuri, cajá, cupuaçu e graviola.

No início de novembro, Mariana, pautando-se pelo passo 9, reuniu os diretores e os principais envolvidos na execução das ações para relatarem suas experiências e avaliarem os resultados obtidos. Todos concluíram que o projeto foi um sucesso e concordaram de forma unânime que ele deveria ser incorporado ao planejamento anual da Secretaria Municipal de Educação!



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



Você, professor, assim como outros profissionais, pode e deve desenvolver ações de educação alimentar e nutricional com os alunos. A seguir, damos sugestões de atividades simples e interativas que podem ser feitas com poucos recursos.

A descrição de cada atividade abrange duas partes: “materiais” e “modo de fazer”. Na primeira parte, você encontra os materiais que serão necessários para a realização da atividade. Na segunda parte, há um passo a passo de como a atividade pode ser desenvolvida. Além disso, trazemos “dicas” de como incrementá-las.

Fique à vontade para adaptar as atividades conforme a realidade de seus alunos e da escola em que você trabalha. Você também pode substituir os materiais sugeridos por itens que são mais fáceis de encontrar no comércio de seu município.

Convém ressaltar que, para além de atividades pontuais e isoladas, é importante que a educação alimentar e nutricional faça parte do projeto político-pedagógico das escolas e integre o currículo escolar como um tema transversal e interdisciplinar. Vale lembrar que uma das atribuições do nutricionista responsável pela alimentação escolar é coordenar e realizar, em conjunto com as escolas, ações de educação alimentar e nutricional.



Cartazes informativos

Materiais:

- 1 cartolina verde;
- 1 cartolina vermelha;
- Jornais e revistas velhos;
- Tesouras sem ponta;
- Cola ou durex.

Modo de fazer:

- Divida os alunos em grupos.
- Entregue para cada grupo de alunos alguns jornais e revistas velhos.
- Peça para cada grupo recortar dos jornais e revistas velhos seis imagens de diferentes alimentos.
- Terminados os recortes, peça para todos os alunos formarem uma roda.
- Pregue a cartolina verde e a cartolina vermelha numa das paredes da sala de aula.
- Chame um grupo por vez para pregar as imagens dos alimentos que consideram saudáveis na cartolina verde e as imagens dos alimentos que consideram não saudáveis na cartolina vermelha.
- Peça para os grupos explicarem os motivos de suas escolhas.
- Complemente as explicações dadas pelos alunos com informações sobre os benefícios dos alimentos saudáveis e os malefícios dos alimentos não saudáveis.

Dica:

- Exponha os cartazes no espaço em que a alimentação escolar é servida!

Caixa surpresa

Materiais:

- 3 caixas de papelão de tamanho médio (aproximadamente 40 x 40 x 40 cm);
- Frutas, verduras e legumes diversos;
- 4 vendas de olhos;
- Fita adesiva e tesoura.

Modo de fazer:

- Peça aos alunos que levem para a aula uma fruta, uma verdura ou um legume.
- Sugira que, de preferência, eles levem um alimento que encontrem no quintal de casa.
- Higienize adequadamente os alimentos.
- Separe os alimentos conforme a característica que você considerar mais relevante: forma ou textura, cheiro e sabor.
- Identifique cada uma das caixas com um dos seguintes sentidos humanos: tato, olfato e paladar.
- Coloque os alimentos que se sobressaem pela forma ou pela textura na caixa do tato; os alimentos que se sobressaem pelo cheiro na caixa do olfato; e os alimentos que se sobressaem pelo sabor na caixa do paladar. Caso haja alimentos repetidos, explore mais de uma de suas características.
- Feche as caixas com a fita adesiva.
- Utilize a tesoura para fazer um furo em um dos seus lados. O furo tem que ser grande o suficiente para que se possa colocar a mão dentro da caixa.
- Divida os alunos em grupos de quatro.
- Chame grupo por grupo para participar da brincadeira: vende os olhos dos alunos e peça que cada um retire um alimento de uma das caixas.
- Peça que eles identifiquem os alimentos por meio do sentido indicado na caixa de onde os retiraram.
- Durante a brincadeira, aproveite para explorar aspectos como nome, cor, tamanho, textura e forma.



Dicas:

- Você também pode pedir para os alunos levarem temperos e especiarias, tais como: salsinha, cebolinha, coentro, orégano, alecrim, manjeriço, tomilho, açafão, hortelã, canela e noz-moscada. Coloque cada um deles num pequeno recipiente. Vende os olhos dos alunos e peça que eles descubram esses itens por meio dos diferentes sentidos.
- Quando a brincadeira acabar, repasse os alimentos que sobrarem para as merendeiras a fim de que elas possam reaproveitá-los para incrementar o cardápio da alimentação escolar.

Oficina culinária

Materiais:

- Papelão para confecção de molde, tecido TNT e tesoura;
- Toucas descartáveis;
- Frutas diversas (exemplos: banana, laranja, mamão, manga, melancia e melão);
- Tábuas de corte e facas sem ponta;
- Bandejas descartáveis, vasilhas e colheres;
- Copos e talheres utilizados no dia a dia da escola ou descartáveis;
- Água e hipoclorito de sódio.

Modo de fazer:

- Utilize o papelão para fazer o molde de um avental infantil. Para simplificar, o molde do avental pode ter o formato de um colete.
- Use o molde e o tecido TNT para confeccionar aventais para os alunos.
- Divida os alunos em grupos.
- Peça para que cada grupo de alunos leve para a aula um tipo diferente de fruta.
- Distribua as toucas descartáveis e os aventais.
- Convide as merendeiras para participar da atividade, supervisionando os alunos e auxiliando-os nas tarefas mais difíceis.
- Peça para os alunos higienizarem adequadamente as frutas, lavando-as primeiramente em água corrente e, depois, deixando-as de molho por 15 minutos na água clorada.

Atenção: Para cada litro de água, deve-se usar uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (ou de água sanitária sem alvejante).

- Peça para os alunos cortarem as frutas em pedaços pequenos. Dê para eles cortarem as frutas de consistência mais “mole”, como banana e mamão. Solicite que as merendeiras cortem as frutas de consistência mais “dura”, como laranja e manga.



Atenção: Para evitar acidentes, use facas sem pontas e não tire os olhos das crianças em nenhum momento.

- Depois que todas as frutas estiverem cortadas, coloque cada uma delas numa bandeja descartável e disponha-as sobre uma mesa.
- Peça para os alunos reunirem-se em grupos.
- Entregue uma vasilha para cada grupo.
- Peça para os alunos colocarem um pouco de cada fruta na sua respectiva vasilha.
- Oriente os alunos a misturarem as frutas delicadamente a fim de confeccionarem uma salada de frutas.
- Feita a mistura, peça para os alunos se servirem e experimentarem a salada.
- Enquanto estiverem degustando a salada de frutas, estimule os alunos a descrever todos os sabores que sentirem e a identificar a qual fruta corresponde cada sabor.

Atenção: Não acrescente açúcar, leite, creme de leite, leite condensado, iogurte, groselha ou produtos afins à salada de frutas, pois eles mascaram o sabor das frutas.

Dicas:

- Em vez de preparar a salada, os alunos podem arrumar os pedaços de frutas sobre bandejas descartáveis, formando imagens coloridas e criativas. Prontos os desenhos, coloque as bandejas sobre uma mesa e promova uma degustação das frutas.
- As frutas também podem ser utilizadas na preparação de diferentes sucos.
- Realize outra oficina para preparar uma salada com legumes e verduras.
- Chame o nutricionista responsável pela alimentação escolar para participar da oficina e explicar as propriedades nutricionais das frutas para as crianças.



Jogo da memória

Materiais:

- 1 folha de papel cartão;
- Régua, caneta hidrográfica e tesoura;
- Lápis de cor ou giz de cera.

Modo de fazer:

- Divida e recorte o papel cartão em 50 quadradinhos de 5 cm.
- Separe os quadradinhos em pares.
- Em cada par, desenhe o contorno de um mesmo alimento saudável. Não se restrinja apenas a frutas, verduras e legumes. Desenhe também animais cuja carne é consumida, bem como leite, ovos, queijo etc.
- Entregue um par de quadradinhos idênticos por aluno.
- Peça para os alunos colorirem os desenhos de forma idêntica.
- Feito isso, é só começar a brincar!

Dicas:

- Você pode fazer um jogo da memória com o desenho de alimentos saudáveis e outro com o desenho de alimentos não saudáveis. A cada rodada, um grupo diferente de alunos pode brincar com um dos jogos.
- Use a imagem de alimentos para confeccionar outros jogos, como quebra-cabeças e dominó!



Colagem com sementes e grãos

Materiais:

- Duas cartolinas brancas;
- Caneta hidrográfica;
- Sementes e grãos diversos (exemplos: arroz, feijão,

lentilha, milho, ervilha, grão de bico, amendoim, alpiste etc.);

- Cola branca;
- Pincéis.

Modo de fazer:

- Usando a caneta hidrográfica, faça o contorno de um desenho geométrico de grandes dimensões em cada cartolina branca, explorando todo o seu espaço.
- Peça aos alunos que levem para a aula uma xícara de chá de algum tipo de semente ou grão.
- Disponha-os sobre uma mesa.
- Pergunte se os alunos conhecem aquelas sementes e aqueles grãos e explore aspectos como nome, cor, tamanho, textura e forma.
- Em seguida, divida os alunos em dois grupos.
- Entregue para cada grupo uma das cartolinas, um bastão de cola branca e pincéis.
- Peça para os alunos passarem bastante cola nos espaços vazios da cartolina, espalhando-a com os pincéis.
- Estimule-os a usar as sementes e os grãos para “colorir” o desenho geométrico.

Atenção: Devido ao tamanho das sementes e dos grãos, essa atividade não é recomendada para crianças menores de quatro anos.

Painel de votação

Materiais:

- 1 folha de papel cartão;
- 4 caixas de leite vazias;
- Tesoura;
- 4 folhas de papel laminado, sendo cada uma nas cores azul, verde, amarela e vermelha;
- Pistola e bastões de cola quente;
- 1 pacote de palitos de sorvete com 100 unidades.

Modo de fazer:

- Lave as caixas de leite e corte-as ao meio – apenas a parte inferior da caixa será utilizada nessa atividade.
- Encape cada caixa com uma das folhas de papel laminado (azul, verde, amarela e vermelha).
- Usando a pistola de cola quente, cole as caixas no papel cartão, alinhando-as horizontalmente conforme a seguinte ordem: azul, verde, amarela e vermelha.
- Pendure o painel numa das paredes da sala de aula, numa altura em que possa ser facilmente alcançado pelos alunos.
- Coloque todos os palitos de sorvete na caixa azul.
- Antes de realizar a atividade pela primeira vez, explique-a de forma clara para os alunos: sempre que voltarem do recreio para a sala de aula, eles devem pegar um palito de sorvete na caixa azul e, em seguida, colocá-lo na caixa cuja cor corresponda à sua opinião sobre a alimentação escolar servida naquele dia.

+ **Verde:** eles adoraram a preparação servida.

+ **Amarela:** eles acharam a preparação razoável.

+ **Vermelha:** eles não gostaram da preparação.

- A cada dia, designe um aluno para contar os votos.



Dicas:

- Decore o painel com desenhos de alimentos feitos pelos próprios alunos.
- Anote os votos obtidos por cada preparação e, periodicamente, compartilhe os resultados com as merendeiras, com a direção da escola e com o nutricionista responsável pela alimentação escolar. Em conjunto, vocês podem pensar por que uma preparação não está sendo bem aceita e sobre o que é possível fazer para modificá-la ou substituí-la.

Mini-horta

Materiais:

- Caixas de leite e potes de margarina vazios para a confecção de vasilhos;
- Tesoura;
- 1 saco de terra vegetal adubada;
- Pacotes de sementes de temperos (exemplos: salsinha, cebolinha, coentro, orégano, alecrim, manjeriço, tomilho, açafraão e hortelã);
- Vasilhas de plástico;
- 5 regadores de tamanho pequeno;
- Água;
- Etiquetas e caneta hidrográfica.

Modo de fazer:

- Verifique com a direção da escola a possibilidade de comprar o saco de terra vegetal adubada, os regadores e os pacotes de sementes.
- Peça para cada aluno levar para a aula uma caixa de leite ou um pote de margarina vazio.
- Ajude os alunos a lavar as caixas e os potes.
- Corte as caixas de leite ao meio – apenas a parte inferior da caixa será utilizada nessa atividade.

Atenção: Devido ao grau de dificuldade, a tarefa de cortar as caixas de leite não deve ser repassada às crianças.

- Leve as crianças para o pátio ou para outra área disponível na escola.
- Entregue uma caixa ou um pote para cada aluno.
- Coloque a terra nas vasilhas de plástico.
- Disponha as vasilhas sobre uma mesa ou sobre o chão.
- Oriente os alunos a usarem as próprias mãos para encher as caixas e os potes com a terra.
- Em seguida, peça para eles colocarem água nos regadores e para umedecerem a terra levemente.
- Solicite aos alunos que abram um pequeno buraco na terra para colocar as sementes.
- Em seguida, oriente-os a fechar o buraco com a própria terra e a regarem-na por mais uma vez.
- Cole uma etiqueta em cada vasilho com o nome do tempero que ali foi plantado.
- Anote também o nome do aluno que será responsável por cuidar do vasilho.

Atenção: Fique sempre atento para nenhuma criança ingerir as sementes.



Dicas:

- Você pode consultar os agricultores familiares que fornecem produtos para a alimentação escolar do município para verificar se eles podem doar o saco de terra vegetal adubada, os regadores ou os pacotes de sementes.
- Decore a sala de aula ou outro espaço da escola com os vasilhos. Todos os dias, estimule os alunos a cuidarem deles por alguns minutos, levando-os, por exemplo, para receber um pouco da luz do sol. Dessa forma, as crianças poderão acompanhar o desenvolvimento das plantinhas dia a dia.
- Quando as plantinhas estiverem crescidas, os alunos podem levar os vasilhos para casa a fim de presentear a família e incentivá-la a criar uma horta caseira.

Mercadinho

Materiais:

- 1 pacote de sacos de “pão” de tamanho médio;
- Lápis de cor ou giz de cera;
- Frutas, legumes, verduras e alimentos não perecíveis (arroz, feijão, macarrão, sal, açúcar, leite, óleo etc.) diversos;
- Quatro mesas.

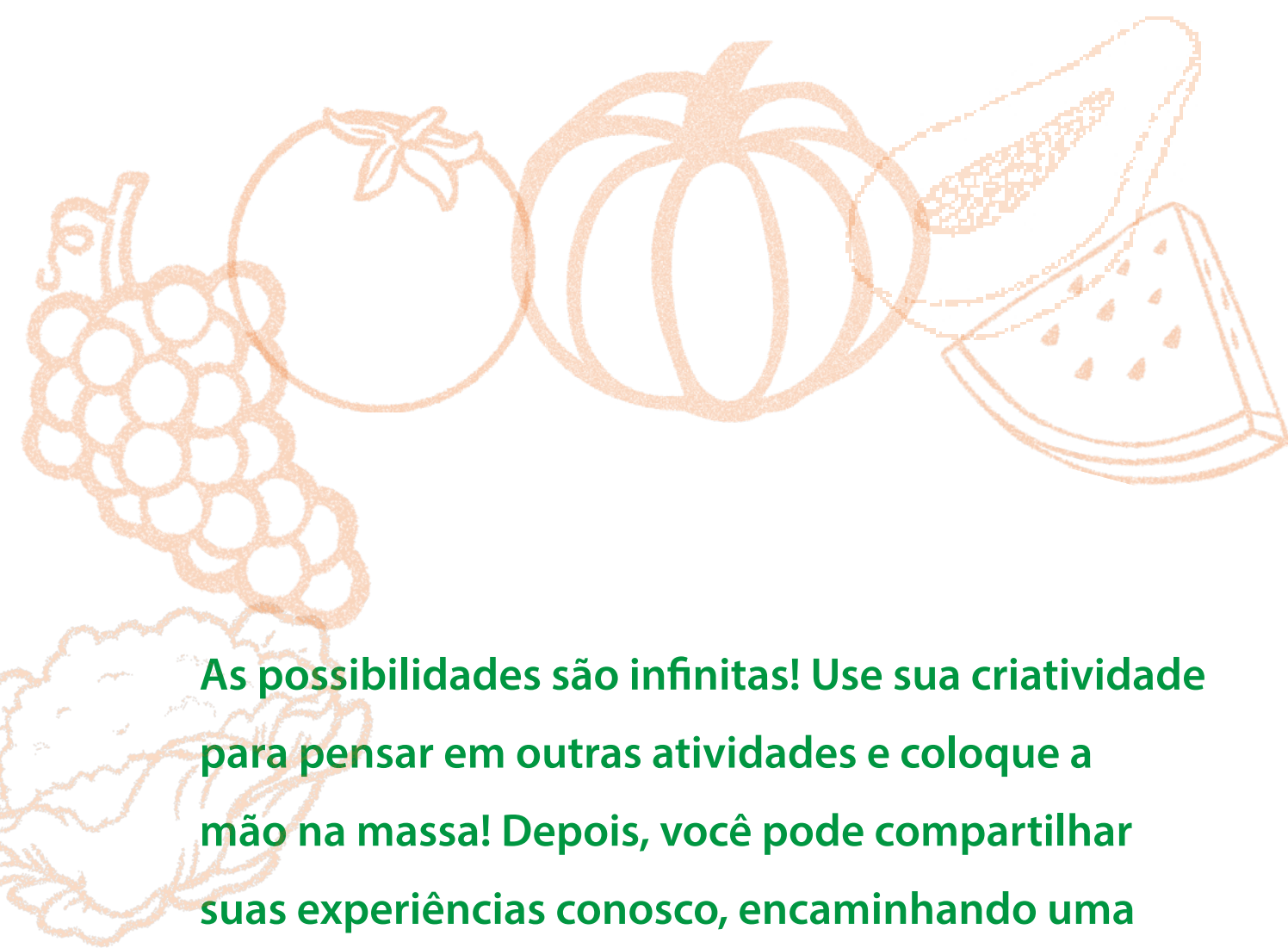
Modo de fazer:

- Entregue um saco de “pão” para cada aluno.
- Peça para eles decorarem os sacos usando lápis de cor ou giz de cera.
- Peça para os alunos levarem para a aula diferentes alimentos (frutas, legumes, verduras e alimentos não perecíveis).
- Disponha as quatro mesas num espaço adequado – pode ser na própria sala de aula ou no pátio da escola.
- Oriente os alunos a organizar os diferentes alimentos pelas mesas. Você pode explorar aspectos como cor, tamanho, textura e forma para fazer essa organização.
- Divida os alunos em dois grupos. Na primeira rodada, um grupo vai atuar como “vendedores” e outro como “fregueses”.
- Subdivida os alunos que vão atuar como “vendedores” em quatro grupos: cada um vai ser responsável por cuidar de uma das mesas.
- Peça para os alunos que vão atuar como “fregueses” para pegarem seu respectivo saco de “pão”, no qual vão colocar os alimentos que “comprarem”.
- Organizado o “mercadinho”, é só começar a brincadeira e deixar as crianças usarem a imaginação!
- Depois, inverta o papel dos grupos.



Dicas:

- Palitos de sorvete podem ser usados como “dinheiro”.
- Você pode, por exemplo, entregar imagens de diferentes refeições para os alunos “fregueses” para que eles possam “comprar” no “mercadinho” os alimentos ali ilustrados.
- Chame o nutricionista responsável pela alimentação escolar para participar da brincadeira e explicar para as crianças as propriedades nutricionais dos alimentos à venda no mercadinho!



As possibilidades são infinitas! Use sua criatividade para pensar em outras atividades e coloque a mão na massa! Depois, você pode compartilhar suas experiências conosco, encaminhando uma mensagem para o e-mail saude@fadc.org.br. Ficaremos aguardando!

Para refletir...

- Na escola em que você trabalha, é viável realizar as atividades anteriormente sugeridas?
- Que outras atividades de educação alimentar e nutricional você poderia promover com seus alunos?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alimentação como um direito

BRASIL. Constituição Federal (1988). **Emenda constitucional nº 64.** Altera o art. 6º da Constituição, para introduzir a alimentação como direito social. Diário Oficial da União 2010; 4 fev. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Glossário temático:** alimentação e nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf

Brasil. Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA). **Exposição de Motivos 002/2009** - Campanha do direito à alimentação na Constituição. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/pec-alimentacao/exposicao-de-motivos-no-002-2009-consea>.

Brasil. Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA). **A importância da inserção do direito à alimentação no artigo 6º da Constituição Federal.** Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/pec-alimentacao/documentos/a-importancia-da-insercao-do-direito-a-alimentacao-no-artigo-6o-da-constituicao-federal>

Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>

BURITY, Valeria [et al.]. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional.** Brasília: ABRANDH, 2010.

FAO, IFAD & WFP. **The State of Food Insecurity in the World 2013.** The multiple dimensions of food security. Rome, FAO, 2013.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** Adotada e proclamada pela resolução 217 A (III) da Assembleia Geral das Nações Unidas em 10 de dezembro de 1948. Disponível em: http://portal.mj.gov.br/sedh/ct/legis_intern/ddh_bib_inter_universal.htm

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)

BORZEKOWSKI, D.L.G. & ROBINSON, T. N. **The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers.** *Journal of the American Dietetic Association*, 101 (1): 42-46, 2001.

PANORAMA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud Santiago de Chile, 2017.

BRASIL. Lei Orgânica de Segurança Alimentar Nutricional (Losan). **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, Seção 1, 18 set. 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira:** promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARNEIRO, F. F.; PIGNATI, W.; RIGOTTO, R. M.; AUGUSTO, L. G. S.; RIZOLLO, A.; MULLER, N. M.; ALEXANDRE, V. P.; FRIEDRICH, K.; MELLO, M. S. C. **Dossiê ABRASCO:** Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. ABRASCO, Rio de Janeiro, abril de 2012. 1ª Parte.

FAO, IFAD & WFP. **The State of Food Insecurity in the World 2013.** The multiple dimensions of food security. Rome, FAO, 2013.

KNUTH, Alan Goularte et al. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros:** resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. *Ciênc. saúde coletiva*. Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, set. 2011.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009.** Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil. Rio de Janeiro, 2010.

Guia Alimentar para a População Brasileira

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira/ Ministério da Saúde,** Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - 2. ed., 1. reimp.- Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.: il.

A escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis

ACCIOLY, Elizabeth. **A escola como promotora da alimentação saudável.** *Ciência em tela* [on-line]. 2009, vol. 2, n. 2, pp. 1-9. Disponível em: <http://www.cienciaemtela.nutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm

BRASIL. **Lei nº 12.796, de 4 de abril de 2013.** Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para dispor sobre a formação dos profissionais da educação e dar outras providências.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/112796.htm

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável:** guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2010, 2ª edição.

Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/enpacs_10passos.pdf

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) | O Conselho de Alimentação Escolar (CAE)

BRASIL. **Lei 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória no 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei no 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm

BRASIL. Conselho Deliberativo do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/fnde/legislacao/resolucoes/item/4620-resolu%C3%A7%C3%A3o-cd-fnde-n%C2%BA-26,-de-17-de-junho-de-2013>

PEIXINHO, Albaneide Maria Lima. **A trajetória do Programa Nacional de Alimentação Escolar no período de 2003-2010:** relato do gestor nacional. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2013, vol.18, n.4, pp. 909-916. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n4/02.pdf>

O Programa Saúde na Escola (PSE)

BRASIL. **Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007.** Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências.

Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm

BRASIL. Programa Saúde na Escola. **Orientações Gerais sobre a ação de Avaliação do Estado Nutricional (Avaliação Antropométrica) no Programa Saúde na Escola.**

Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/concurso_pse_avaliacao_nutricional_antropometrica.pdf

[concurso_pse_avaliacao_nutricional_antropometrica.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/concurso_pse_avaliacao_nutricional_antropometrica.pdf)

BRASIL. Programa Saúde na Escola. **Orientações Gerais sobre a ação de Promoção da Segurança Alimentar e da Alimentação Adequada e Saudável no Programa Saúde na Escola.**

Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/concurso_pse_paas.pdf

Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília: MDS, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

Disponível em: http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf

Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. **Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006.** Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/legislacao/portaria1010_08_05_06.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas.**

Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/dez_passos_pas_escolas.pdf

Sites consultados e indicados

- Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE): www.fnde.gov.br
- Ministério da Educação (MEC): www.mec.gov.br
- Ministério da Saúde (MS): www.ms.gov.br
- Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS): www.mds.gov.br
- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN): <http://nutricao.saude.gov.br/>
- Programa Saúde na Escola (PSE): http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_content&id=14578;programa-saude-nas-escolas&Itemid=817 e <http://dab.saude.gov.br/portaldab/pse.php>
- Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): <http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar>
- Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável: http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Fundação Carrefour pelo patrocínio do Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis desenvolvido em João Pessoa.

Ao Ministério da Saúde, à Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição e à Secretaria Estadual de Saúde do Maranhão, pelo apoio institucional.

À Secretaria Estadual de Saúde do Tocantins, à sua Coordenação de Alimentação e Nutrição e à nutricionista Terezinha de Jesus Pinheiro Franco, pelo apoio institucional e logístico, com a cessão de um veículo para levar nossa equipe à região do Jalapão.

Aos 16 municípios participantes do projeto: Belágua, Buriti, Chapadinha, Mata Roma, Milagres do Maranhão, São Benedito do Rio Preto e Urbano Santos/MA; Magalhães Barata, Maracanã e São Domingos do Capim/PA; Carrasco Bonito, Novo Acordo, Praia Norte, Rio Sono, São Félix do Tocantins e Sítio Novo do Tocantins/TO.

Aos prefeitos, secretários municipais, coordenadores e servidores dos 16 municípios, pela presença nas reuniões, cessão de espaços e liberação dos profissionais pertinentes para participação nas oficinas de capacitação.

Aos representantes da sociedade civil, pela presença e contribuição nas reuniões.

A todos os participantes das oficinas de capacitação, pela troca de conhecimentos e experiências.

À equipe da Universidade Federal do Maranhão e da Universidade Federal do Tocantins, pela parceria e pelo comprometimento entre os anos de 2012 e 2015.

Universidade Federal do Maranhão

Professora Doutora Deysianne Costa das Chagas (nutricionista, professora universitária);

Eduarda do Vale Gomes (nutricionista);

Kelly Cristina Chagas Costa (nutricionista);

Sâmara Letícia Silva de Lima (nutricionista).

Universidade Federal

Professor Mestre Clemilson Antonio da Silva (nutricionista, professor universitário);

Professora Doutora Fabiane Aparecida Canaan Rezende (nutricionista, professora universitária);

Ludmilla Barros Araújo e Silva (nutricionista);

Thalyta Rayanne Silva Almeida (nutricionista).



Av. Santo Amaro, 1.386 | 1º andar
Vila Nova Conceição | 04506-001 | São Paulo/SP
55 11 3848-8799

www.fadc.org.br

 /fundabrinq

 /fundacaoabrinq

 /fundacaoabrinq