



MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Manual operacional para profissionais de saúde e educação

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Brasília – DF
2008





© 2008 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série A. Normas e Manuais Técnicos

Tiragem: 1.ª edição – 2008 – 28.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
SEPN 511, bloco C, Edifício Bittar IV, 4.º andar
Tel.: (61) 3448-8040
Fax: (61) 3448-8228
Email: cgpan@saude.gov.br
Home-page: www.saude.gov.br/nutricao

Coordenação técnica:

Ana Beatriz Vasconcellos – Coordenadora-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Elaboração:

Mariana Carvalho Pinheiro – Consultora técnica da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Patrícia Chaves Gentil – Consultora técnica da Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

Criação e editoração eletrônica:

Saulo Sena

Apoio financeiro:

Ministério da Educação

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 152 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

ISBN 978-85-334-1504-1

1. Promoção da saúde. 2. Alimentação saudável. 3. Alimentação escolar. I. Título. II. Série.

NLM WA 590

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2008/0357

Títulos para indexação:

Em inglês: Operational Manual for Health and Educational Professionals: Healthy Food Promotion in Schools

Em espanhol: Manual Operacional para Profesionales de Salud y Educación: Promoción de Alimentación Saludable en las Escuelas



SUMÁRIO

Apresentação	5
Alimentação Adequada e saudável: uma questão de saúde e cidadania	7
A escola como espaço de promoção da alimentação saudável	9
Implementando os Dez Passos da Alimentação Saudável na escola	15
Unidade 1 – Intersetorialidade	17
Oficina 1 – Falando da saúde da família	25
Oficina 2 – Valorizando alimentos regionais	31
Unidade 2 – Ambiente escolar saudável	35
Oficina 3 – Trabalhar a terra para formar a horta escolar	42
Oficina 4 – Cuidados com os alimentos para quem prepara, compra e recebe os alimentos	50
Oficina 5 – Melhorando a qualidade e o sabor do lanche escolar	63
Unidade 3 – Alimentação Saudável na sala de aula	73
Oficina 6 – A Promoção da Alimentação Saudável no currículo escolar	78
Oficina 7 – Promoção da Alimentação Saudável para alunos: o Guia Alimentar para a População Brasileira	87
Considerações finais	111
Referências	113
Glossário Temático	117
Anexos	123
Anexo A – Textos Temáticos	123
Anexo B – Sugestões de Atividades	139
Anexo C – Implementando a Vigilância Alimentar e Nutricional na Escola	145



APRESENTAÇÃO

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Desta forma, promover saúde passa necessariamente pela eliminação da fome, da má nutrição e dos agravos relacionados ao excesso de peso, meta essencial para a qualidade de vida das coletividades.

A complexidade dos problemas alimentares e nutricionais que convivemos atualmente tem demandado reformulações no setor saúde, a fim de responder às novas demandas alimentares. Neste sentido, a promoção da alimentação saudável constitui-se numa das estratégias de saúde pública de vital importância para o enfrentamento desses problemas alimentares e nutricionais do contexto atual, pois consiste em uma abordagem integral capaz de prevenir, ao mesmo tempo, as doenças causadas por deficiências nutricionais (desnutrição, carências de ferro, de vitamina A e outras), reforçando a resistência orgânica para as doenças infecciosas, e na redução da incidência do excesso de peso e das outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer (BRASIL, 2006a).

A promoção de práticas alimentares saudáveis está inserida no contexto da adoção de modos de vida saudáveis, sendo, portanto, componente importante da promoção da saúde e qualidade de vida. Constitui um eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006b) e uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2005a), e está pautada na concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional da população.

Considerando a importância da escola como espaço de produção de saúde, auto-estima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, funcionários e comunidade, ou seja, como sendo o espaço propício à formação de hábitos alimentares saudáveis e à construção da cidadania, o Ministério da Saúde e da Educação instituíram pela Portaria Interministerial nº 1.010 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.

Estas diretrizes apontam para a necessidade de ações intersetoriais e transdisciplinares, fundamentadas a partir da articulação entre as políticas de educação e saúde, envolvendo ainda a participação da sociedade



SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

civil, de modo a permitir a manifestação de suas capacidades, recursos e responsabilidades que possibilitem a efetiva transformação do ambiente escolar como promotor de saúde. Assim, o êxito para a consecução das ações de promoção da alimentação saudável nas escolas depende do compromisso de gestores, profissionais de saúde e de educação e da participação ativa da comunidade escolar.

É nesse contexto que o Ministério da Saúde e da Educação apresentam o "Manual Operacional – Promoção da alimentação saudável nas escolas", destinado aos gestores, educadores e profissionais da área de saúde e da educação, como instrumento para incentivar e fornecer subsídios para o fortalecimento e planejamento das ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, considerando a história, as singularidades da realidade local e, sobretudo, a situação alimentar e nutricional de cada comunidade.

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: UMA QUESTÃO DE SAÚDE E CIDADANIA

A decisão política de garantir o direito humano à alimentação adequada para todos os indivíduos do território nacional já foi tomada pela sociedade e o governo brasileiro. Isto significa que toda pessoa tem direito humano a um padrão de vida que lhe assegure saúde e bem-estar.

Este direito começa com o dever do Estado e a responsabilidade da sociedade de garantir a todos, indistintamente, condições para produzir ou ter acesso à uma alimentação nutritiva e saudável.

O Direito Humano à Alimentação Adequada é composto por duas partes inseparáveis: toda a pessoa tem o direito de estar livre da fome e da má-nutrição e, além disso, ter acesso a uma alimentação adequada. Este direito não deve ser interpretado no sentido estrito ou restritivo, equacionando-o em um pacote de calorias, proteínas e outros nutrientes. Ele tem significado mais amplo, na medida em que se refere à segurança sanitária dos alimentos, à qualidade, à diversidade, à sustentabilidade de práticas produtivas e ao respeito às culturas alimentares tradicionais.

Portanto, a realização do direito humano à alimentação adequada permite alcançar a segurança alimentar e nutricional cuja base é a adoção de práticas promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. O Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), instituído no país, articula as múltiplas dimensões do desenvolvimento econômico social com soberania, da produção e acesso aos alimentos, e da saúde e nutrição, com participação social e diversidade étnica-cultural.

Reconhecer que a alimentação é uma parte vital da cultura de um indivíduo e levar em conta as práticas, costumes e tradições exige algumas medidas que possibilitem manter, adaptar ou fortalecer a diversidade e hábitos saudáveis de consumo e de preparação de alimentos, garantindo que as mudanças na disponibilidade e acesso aos alimentos não afete negativamente a composição da dieta e do consumo alimentar. A repartição justa dos alimentos nas comunidades e na família, sem qualquer tipo de prática discriminatória, o aproveitamento do valor nutritivo dos alimentos e a educação e informação para evitar o consumo excessivo e desequilibrado de alimentos que podem levar à má-nutrição, à obesidade e às doenças degenerativas, também fazem parte do conjunto de medidas a serem adotadas para a concretização do direito humano e promoção da alimentação adequada e saudável.



SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, orientando-se em práticas alimentares promotoras de saúde com respeito à diversidade e de forma sustentável, é a síntese da segurança alimentar e nutricional, que deve ser garantida em todos os espaços sociais de formação da cidadania. Assim, promover a alimentação saudável na escola, na perspectiva do direito humano, é melhorar padrões de saúde, garantir segurança alimentar e nutricional e, sobretudo, construir cidadania.

A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O conceito ampliado de saúde e a necessidade de criar políticas públicas para promovê-la a partir do imperativo da participação social são fundamentos para a construção e consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS) e da Política Nacional de Saúde, que reconhecem a impossibilidade do setor sanitário de responder sozinho à transformação dos determinantes e condicionantes da saúde. Assim, promover saúde é promover qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes, compreendendo que, para tal, é fundamental ampliar a autonomia das pessoas e das coletividades no cuidado integral à saúde, minimizando ou extinguindo as desigualdades de toda e qualquer ordem.

A promoção da alimentação saudável considera o peso multiplicado das doenças, entendendo que as políticas e os programas brasileiros de alimentação e nutrição precisam orientar práticas que promovam a saúde e previnam as doenças relacionadas à alimentação, tais como a desnutrição e as deficiências por micronutrientes (anemia ferropriva, hipovitaminose A e distúrbios por carência de iodo), que ainda permanecem sendo desafios da Saúde Pública em nosso país, e as doenças crônicas não-transmissíveis - DCNT (diabetes, obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer), que vêm aumentando vertiginosamente e de forma cada vez mais precoce, processo caracterizado como transição nutricional.

Esse cenário está associado às mudanças econômicas, sociais e demográficas ocorridas nas últimas décadas decorrentes da crescente modernização e urbanização que provocaram alterações no estilo de vida da população e, em particular, dos hábitos alimentares. Sabe-se que o predomínio da dieta ocidental (caracterizada pelo consumo de alimentos altamente calóricos, ricos em açúcar, gordura saturada e gordura trans e com quantidades reduzidas de carboidratos complexos e fibras) está associado ao aumento da obesidade e conseqüente aumento das DCNT (MONTEIRO, 2000). Aliado à mudança do padrão alimentar da população, ocorreu a redução da prática de atividades físicas, em função das modificações dos padrões de trabalho e lazer da população.

A prevenção e controle dessas doenças e seus fatores de risco é fundamental para conter o crescimento epidêmico e as conseqüências na qualidade de vida da população. Além disso, as DCNT estão entre as doenças que mais demandam ações, procedimentos e serviços de saúde,

onerando em aproximadamente 70% do total de custos do SUS, excluídos os custos indiretos (BRASIL, 2005b). O problema também vem acometendo a população infantil, de forma que, atualmente, corresponde ao problema nutricional mais comum nesta fase do curso da vida nos países desenvolvidos (GARCIA et al, 2004), assumindo também grande proporção no Brasil (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIONE, 2004).

A obesidade infantil é mais preocupante que a adulta, pois cerca de 50% de crianças que são obesas aos seis meses de idade e 80% das crianças obesas aos cinco anos de idade permanecerão com esta condição (TROIANO, 1995; GOTMARKER, 1987 apud ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002). Além disso, sabe-se que, quanto mais intenso e precoce é seu aparecimento, maior o risco de persistência no adulto, sendo mais graves as co-morbidades a ela relacionadas (MAGALHÃES; AZEVEDO; MENDONÇA, 2003). Sendo assim, os hábitos alimentares assumem importante papel, porque são estabelecidos durante a infância, consolidados na adolescência e estão diretamente relacionados ao risco do desenvolvimento dessas doenças crônicas na vida adulta (CAROLI; LAGRAVINESE, 2002).

O número crescente e alarmante dos casos de DCNT ensejou a aprovação da Estratégia Global para Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, proposta pela OMS durante a 57ª Assembléia Mundial de Saúde em 2004. Um dos pontos abordados neste documento foi a necessidade de fomentar mudanças sócio-ambientais, em nível coletivo, para favorecer as escolhas saudáveis no nível individual, contribuindo para a reversão deste quadro alarmante (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2004). A responsabilidade compartilhada entre sociedade, setor produtivo e setor público é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde e a prevenção das doenças. Desse modo, é necessário construir estratégias intersetoriais de proteção à saúde e à vida, estimulando e desencadeando ações que favoreçam o compromisso da sociedade de tornar as escolhas saudáveis mais acessíveis a todos.

As diretrizes alimentares nacionais estabelecidas pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira apresentam abordagem multifocal e integrada e constituem instrumento adequado e culturalmente referenciado para a promoção de práticas alimentares saudáveis ao longo do curso da vida, trazendo recomendações para a ação do governo, do setor produtivo, dos profissionais de saúde e das famílias (BRASIL, 2006a). A construção de ambientes favoráveis às escolhas adequadas dos alimentos e refeições é elemento-chave para o alcance da alimentação saudável para todos.

A escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto

sobre a saúde, auto-estima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar: alunos, professores, pais, merendeiros, responsáveis pelo fornecimento de refeições e/ou lanches e funcionários. Exerce grande influência na formação de crianças e adolescentes e constitui, portanto, espaço de grande relevância para a promoção da saúde, principalmente na constituição do conhecimento do cidadão crítico, estimulando-o à autonomia, ao exercício dos direitos e deveres, às habilidades com opção por atitudes mais saudáveis e ao controle das suas condições de saúde e qualidade de vida (BRASIL; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2006c).

Além disso, está comprovado que programas de promoção da saúde na escola favorecem a ampliação de conhecimentos para as famílias e comunidades, melhoria da situação de saúde das populações, prevenção de hábitos negativos à saúde, redução dos índices de absenteísmo escolar e do professorado, conhecimento de utilização dos serviços de saúde e estímulo aos educadores para o trabalho (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 1997; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 1997). Em função de sua ampla abrangência, escolas podem fazer mais do que outras instituições para a formação de atitudes mais saudáveis do viver hoje e no futuro.

A escola não pode ser vista apenas como um sistema eficiente para produzir educação, mas como uma comunidade humana que se preocupa com a saúde de todos os seus membros e com aquelas pessoas que se relacionam com a comunidade escolar. A escola saudável precisa, portanto, ser entendida como um espaço vital gerador de autonomia, participação, crítica e criatividade, dado ao escolar para que tenha a possibilidade de desenvolver suas potencialidades físicas e intelectuais (SECRETARIA DISTRITAL DA SAÚDE DE SANTA FÉ DE BOGOTÁ, 1997 apud PELICIONI; TORRES, 1999).

Considerando o ambiente escolar (e não apenas a alimentação) como indutor de práticas alimentares saudáveis e a avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médio e longo prazo, a promoção da alimentação saudável na escola trabalha com os seguintes eixos:

- Ações de Educação Alimentar e Nutricional, com respeito à alimentação regional;
- O estímulo à produção de hortas escolares, a partir da realização de atividades com os alunos e o uso dos alimentos produzidos na alimentação escolar;
- O estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos serviços que ofertam alimentação escolar;
- A restrição ao comércio de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gorduras trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes; e
- O monitoramento da situação nutricional dos escolares.

Com o propósito de favorecer a adesão da comunidade escolar e facilitar a implementação de estratégias, os eixos apresentados acima foram traduzidos nos **“Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas”**, consistindo em um conjunto de estratégias a ser trabalhadas de maneira complementar e permitindo a formulação de ações ou atividades de acordo com a realidade de cada local.

- 1º passo:** A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.
- 2º passo:** Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.
- 3º passo:** Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.
- 4º passo:** 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.
- 5º passo:** restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
- 6º passo:** Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
- 7º passo:** Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.
- 8º passo:** Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
- 9º passo:** Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.
- 10º passo:** 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.



Como dissemos, a proposta desse **Manual Operacional** é a implementação dos passos para a manutenção ou transformação da escola num espaço promotor de práticas alimentares saudáveis, num trabalho

que envolve toda a comunidade escolar. Mas antes de avançarmos nessa discussão, é importante inicialmente avaliarmos de que forma o grupo de trabalho compreende a importância da adoção de práticas alimentares saudáveis. Por isso, sugerimos que realize um *brainstorming*, ou seja, uma tempestade de idéias, técnica no qual cada um livremente expõe palavras ou frases relacionadas ao conceito próprio de alimentação saudável. A partir daí, o grupo pode discutir e consensuar de que forma o termo "alimentação saudável" é percebido pelo grupo. Depois, registre abaixo a definição identificada pelo coletivo. As sugestões dadas pelo grupo podem ser comparadas: o texto introdutório da Unidade 2 apresenta o conceito atualmente considerado para o termo "alimentação saudável"; consulte-o se necessário.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

Tempestade de idéias: O que eu entendo por "alimentação saudável"?



IMPLEMENTANDO OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

Para auxiliar na implementação dos “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas”, este Manual foi estruturado sob a forma de oficinas de trabalho, organizadas a partir de três unidades temáticas. São elas:

UNIDADE 1 – INTERSETORIALIDADE: O ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS E O ENVOLVIMENTO COM O SERVIÇO DE SAÚDE E A FAMÍLIA

Oficina 1 – Falando da Saúde da Família

Oficina 2 - Valorizando as receitas regionais

UNIDADE 2 – AMBIENTE ESCOLAR SAUDÁVEL

Oficina 3 – Trabalhar a terra para formar a horta escolar

Oficina 4 – Cuidados com os alimentos para quem prepara, compra e recebe os alimentos

Oficina 5 – Melhorando a qualidade e o sabor do lanche escolar

UNIDADE 3 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA SALA DE AULA

Oficina 6 – A Promoção da Alimentação Saudável no currículo escolar

Oficina 7 – Promoção da Alimentação saudável para alunos: o Guia Alimentar para a População Brasileira

Em cada unidade, o tema central é discutido e sugerido no formato de oficinas a partir de um estudo de caso, no qual uma situação hipotética é apresentada para gerar reflexões pelo grupo e sugestões são apresentadas para o manejo e/ou resolução das situações ou problemas levantados. Antes da apresentação do estudo de caso, conceitos introdutórios ao tema da Unidade são apresentados na seção “Para início de conversa...”, com o objetivo de debater, sensibilizar e consensuar coletivamente as definições a serem trabalhadas em cada oficina.

Como sugestão de forma de trabalho, são apontados os possíveis participantes para cada oficina, que podem ser gestores das áreas de educação e saúde, demais trabalhadores da educação, profissionais da saúde no nível local, representações da comunidade escolar e de outros setores e organizações, a exemplo do comércio, sociedades de classe e organizações não-governamentais. Os critérios para a composição das oficinas deverão ser estabelecidos no nível local, considerando-se o papel desempenhado por cada uma dessas representações no planejamento e desenvolvimento das ações de promoção da alimentação saudável na comunidade ou no município.

Cada oficina é apresentada de acordo com a seguinte estruturação:

- **Objetivos principais e secundários** (se necessários): indicam o que

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

se pretende alcançar com a realização das oficinas sugeridas na unidade, oferecendo aos facilitadores um fio condutor para o planejamento, as adaptações locais e a avaliação crítica;

- **Participantes;**
- **Materiais necessários:** envolve a especificação de quais recursos materiais são indispensáveis à realização das oficinas;
- **Metodologia;**
- **Tempo estimado:** corresponde à uma estimativa da carga horária necessária para o desenvolvimento da(s) atividade(s);
- **Sugestões para encaminhamentos;**
- **Comentários.**

A proposta é que este Manual sirva de ponto de partida como um exercício para os gestores e toda a comunidade escolar, com o objetivo final de favorecer a criação de um ambiente produtor de práticas alimentares saudáveis que sejam reflexivas e adaptadas à realidade e cultura local. A partir das discussões geradas, necessidades locais podem ser identificadas e analisadas e, a partir daí, decisões podem ser pactuadas coletivamente e, dependendo do nível das proposições, as oficinas podem fundamentar a elaboração de políticas ou planos de ação para as escolas.

Ressaltamos ainda que as oficinas não têm caráter prescritivo, de forma que as soluções apontadas, bem como os participantes, constituem apenas em sugestões, respeitando-se a necessidade de consideração e adequação à realidade local. Com esta estruturação, esperamos que gestores das Secretarias de Educação e Saúde possam contextualizar as situações apresentadas às vivências de cada localidade e favorecer a discussão, análise e a proposição de soluções em conjunto com a comunidade escolar e demais representações.

Unidade 1 – Intersetorialidade

Para início de conversa...

O ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS

Por *comunidade escolar* entende-se o território próximo à escola, que engloba o comércio local, associações comunitárias e os serviços de saúde, além das representações da própria escola (direção, funcionários, professores, alunos e pais ou responsáveis). O território é espaço de produção de vida e, portanto, de saúde, e pode ser definido como espaço geográfico, histórico, cultural, social e econômico, sendo coletivamente constituído e construído. Pensar em educação em saúde nas escolas (nesse caso, enfocando a promoção de práticas alimentares saudáveis) envolve a participação de vários agentes, o que favorece o reconhecimento, discussão e reflexão dos problemas e/ ou determinantes de saúde de toda a comunidade escolar.

Eis alguns exemplos de participação da comunidade escolar na promoção de práticas alimentares saudáveis:

- Desenvolvimento da horta escolar, que pode ser realizada pelos pais, pela própria escola e pode ainda contar com apoio do comércio e entidades locais;
- Diagnóstico do estado nutricional da comunidade escolar, em atividade desenvolvida pela escola em parceria com o serviço de saúde;
- Publicação de receitas culturais locais e divulgação por rádios comunitárias ou jornais locais;
- Promoção de uma Feira de Saúde e Alimentação reunindo os trabalhos desenvolvidos durante o ano escolar. Pode também ser realizado o “Dia da Saúde” na escola, com atividades desenvolvidas pela direção e professores para as famílias e em parceria com o serviço de saúde;
- Treinamento com os funcionários sobre a oferta da alimentação saudável e garantia de água potável para a comunidade escolar, em parceria com a Vigilância Sanitária local.

Lembramos que estas são apenas algumas das inúmeras possibilidades que podem ser planejadas coletivamente. Antes de pensar em quais novas ações podem ser desenvolvidas para a implementação das ações da Portaria nº 1.010 ou fortalecer as já existentes, podemos pensar no reconhecimento das atividades desenvolvidas, a fim de que estas possam ter continuidade, da forma como são desenvolvidas, ou ainda ser aprimoradas, caso se faça necessário.

PENSANDO NA NOSSA REALIDADE

VAMOS REFLETIR NO GRUPO?

Nesta atividade, vamos pensar em quais parcerias são desenvolvidas por nossa(s) escola(s). O quadro abaixo apresenta um *check-list* para especificar quais parcerias (segunda coluna) e com qual(is) objetivo(s) foram fundamentadas.

	Parceria	Objetivo(s)
Mídia local (rádios, jornais, TV)	Sim () Não ()	
Outras secretarias municipais ou estaduais	Sim () Não ()	
ONGs e agências voluntárias	Sim () Não ()	
Organizações religiosas	Sim () Não ()	
Serviços de saúde locais	Sim () Não ()	
Produtores de alimentos locais	Sim () Não ()	
Indústrias	Sim () Não ()	
Comércio local	Sim () Não ()	
Outros (especificar):	Sim () Não ()	

O estabelecimento de parcerias entre diferentes representações tem como fundamento a intersetorialidade. A promoção da saúde requer a consideração de ações dessa natureza que agem nos determinantes de saúde e da qualidade de vida e que, para isso, precisam envolver setores da esfera pública. A formação de alianças está baseada no reconhecimento de que o ambiente escolar precisa integrar outras áreas para atender às demandas de alimentação e nutrição da comunidade escolar, criando, com isso, a necessidade de articulação das ações da escola com os demais setores da sociedade.

A figura abaixo apresenta o conceito mais recente que se tem trabalhado sobre a definição do termo "saúde". Como se pode observar, a saúde apresenta inúmeros determinantes, que precisam e devem ser considerados no planejamento, execução, envolvimento e avaliação de qualquer ação que vise à melhoria das condições de saúde de um indivíduo ou população.



Para avançarmos na nossa discussão sobre este tema, sugerimos que, de forma inicial, sejam pensados os problemas vivenciados nas escolas do seu município para a transformação destes ambientes em espaços promotores da alimentação saudável. O enfoque na identificação das problemáticas vividas considera a necessidade do diagnóstico da realidade para a proposição de soluções, atuando de forma a desenvolver ações pactuadas com a comunidade, buscando a integração com as instituições e organizações sociais da área onde atua, tendo como propósito maior a construção da cidadania. Ressaltamos, entretanto, que o diagnóstico situacional não pretende o julgamento das ações em curso.

Quais os problemas de saúde vivenciados pela comunidade escolar? Como se dá a influência de diferentes determinantes nas condições de saúde da população? Qual(is) o(s) fator(es) está(ão) faltando ou inadequado(s)?

Para ajudar na reflexão sobre as situações de saúde vivenciadas na comunidade escolar, volte à página 12, onde são apresentados os **"Dez Passos"**, reflita sobre a forma que cada passo é implementado na sua

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

localidade e registre abaixo a(s) situação (ões) e o(s) problema(s) sobre alimentação e nutrição que o grupo conseguiu identificar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

Voltando então ao primeiro quadro desta Unidade, no qual foram especificadas as parcerias desenvolvidas pelas escolas da sua localidade, podemos refletir sobre as possibilidades de parcerias para a resolutividade dos problemas apontados acima. Serviços de saúde, organizações não-governamentais, agências voluntárias, organizações da juventude, produtores locais de alimentos, indústrias locais (alimentícias ou não), vendedores e distribuidores de alimentos, meios de comunicação locais (rádios comunitárias, jornais e televisão), Vigilância Sanitária e Secretarias de Ação Social, da Cultura, do Meio Ambiente e do Esporte são exemplos de potenciais parceiros para o planejamento, execução e avaliação dessas ações. Outros parceiros ainda podem ser agregados, considerando-se as potencialidades de cada município ou região.

Considerando os problemas identificados acima e a realidade do seu estado ou município, avalie coletivamente qual(is) a(s) possibilidade(s) de manutenção ou fomento de nova(s) parceria(s) e o que pode ser feito para potencializá-las. Discuta coletivamente e registre-as no quadro a seguir:

Problemas identificados	Possibilidades de parcerias													O que pode ser feito?	
	Serviços de saúde locais	ONGs e agências voluntárias	Organizações religiosas	Organizações juvenis	Produtores de alimentos locais	Indústrias alimentícias	Vendedores e distribuidores de alimentos	Mídia local (jornais, rádios e TV)	Secretaria de Meio Ambiente	Secretaria do Esporte	Secretaria de Ação Social	Secretaria da Cultura	Outra:		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															

Problemas identificados	Possibilidades de parcerias													O que pode ser feito?	
	Serviços de saúde locais	ONGs e agências voluntárias	Organizações religiosas	Organizações juvenis	Produtores de alimentos locais	Indústrias alimentícias	Vendedores e distribuidores de alimentos	Mídia local (jornais, rádios e TV)	Secretaria de Meio Ambiente	Secretaria do Esporte	Secretaria de Ação Social	Secretaria da Cultura	Outra:		
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

Para garantir a efetivação das parcerias apontadas, é importante que a comunidade escolar, bem como os parceiros, estejam motivados e sensibilizados para a realização de atividades que tenham como fundamento a promoção de práticas alimentares saudáveis. A criação de uma atmosfera psicossocial estimulante permite alavancar o desenvolvimento de atividades voltadas para o desenvolvimento de habilidades para a vida e de construção de cidadania. A sensibilização e a motivação de diferentes parcerias é tema de destaque das sugestões de oficinas abaixo.

ESTUDO DE CASO

A situação da Escola Classe do Vale do Mutumba é vivida por muitas outras escolas públicas do país. Situada na cidade de Ribeiros, cidade de 20 mil habitantes do norte de Minas Gerais, região árida, a escola de ensino fundamental sempre passou por dificuldades econômicas. Historicamente, a cidade apresenta baixa arrecadação de impostos, por não ter indústrias e ter a base de sua economia voltada para a agricultura de subsistência. Os salários dos professores são baixos e, por essa e outras razões, trabalham desmotivados. Falta recurso para a compra de materiais pedagógicos e a escola constantemente faz uso das poucas economias arrecadadas com a Associação de Pais e Mestres (APM).

Mas nem sempre foi assim. Embora insatisfeitos com o salário, os professores desta escola já fizeram algumas tentativas para melhorar a realidade da escola, principalmente com relação à promoção da saúde. Uma vez, tentaram envolver o posto de saúde mais próximo à escola, mas não obtiveram sucesso. Noutra tentativa, buscaram o apoio dos pais, realizando um evento para a família, mas poucos pais compareceram.

O prefeito que assumiu há pouco tempo está motivado para ajudar na melhoria das condições de saúde e a qualidade de vida da população de Ribeiros. Ele acredita que o trabalho precisa envolver parcerias e tem a escola como ponto de partida para começar a disseminar uma cultura de cuidado com a própria saúde.

O ENVOLVIMENTO COM O SERVIÇO DE SAÚDE E A FAMÍLIA

Um dos problemas vividos pela escola de Mutumba consiste na distância da relação da escola com os serviços de saúde locais. Para favorecer a implementação da Portaria nº 1.010, especialmente na ação que diz respeito ao monitoramento do estado nutricional dos escolares, é fundamental o estabelecimento de uma parceria permanente. Há, portanto, a necessidade de mudança da atual situação de distanciamento, que comumente tem o serviço de saúde como executor de ações solitárias e

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

exclusivas de produção e promoção de saúde e a escola como depositária de medidas de prevenção e controle de doenças.

A participação da família na identificação de seus problemas e na busca coletiva de soluções contribui para a construção de uma consciência crítica e emancipadora diante das questões de saúde. O estabelecimento da parceria escola-família permite a formação de cidadãos com conhecimentos e habilidades para análise crítica de questões da contemporaneidade, incluindo os problemas do processo saúde-doença-cuidado. A discussão, no espaço institucional, é de suma relevância para o fortalecimento da equipe escolar, pois permite o compartilhamento de diferentes pontos de vista, a sugestão de idéias e ações e formação do sentimento de coletividade para o enfrentamento das dificuldades vivenciadas no cotidiano.

No exemplo de Mutumba, foi feita uma única tentativa de envolvimento com a família. É importante considerar que o envolvimento familiar está diretamente relacionado com a sensibilização da família para as ações de promoção da saúde e, historicamente, as ações de participação são recentes. Uma das ações prioritárias da Portaria MS/MEC nº 1.010 enfatiza a necessidade da divulgação de estratégias de divulgação às famílias, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação na promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola. Mas, afinal: por que a parceria com a família é tão importante?

- Para assegurar que os pais e famílias estejam cientes e concordem com os objetivos educacionais, política e o currículo da escola;
- Para encorajar os escolares na disseminação das ações de promoção da alimentação saudável desenvolvidas nas escolas;
- Para envolver os pais e as famílias;
- Para aumentar o conhecimento sobre saúde e nutrição, favorecendo o reconhecimento e atuação nos determinantes da própria saúde;
- Para mostrar o importante papel que a escola desempenha na formação de atitudes positivas de saúde e da necessidade da participação dos pais e serviços de saúde nesse processo.

Oficina 1 – Falando da saúde da família

A intersetorialidade entre a escola e o serviço de saúde visa o fortalecimento de uma prática de produção e promoção da saúde, a adoção de um novo modelo de atenção à saúde e a consideração do espaço escolar como ambiente potencial para a produção de práticas de saúde.

As ações setoriais nesses campos têm mútuas repercussões e, assim sendo, a construção de ações integradas é condição indispensável para atualizar e renovar, de forma permanente, os significados da educação e da saúde, com vistas à integralidade. Assim, para a implantação de um modelo de atenção que tenha o escolar (e, por sua vez, todos os agentes a ele relacionados) na centralidade dos interesses, é fundamental a interlocução entre diferentes saberes e a constituição de espaços de troca e construção coletiva.

O trabalho intersetorial com a área de saúde permite o desenvolvimento de atividades relacionadas com o cuidado com a saúde dos escolares e de sua família. Pode envolver profissionais de saúde e agentes comunitários do serviço de saúde de referência, que tem a escola como espaço da sua territorialidade. Outros profissionais como médicos, enfermeiros, dentistas, nutricionistas, psicólogos, agentes comunitários de saúde e demais profissionais da Atenção Básica do município também podem participar. Os profissionais da Vigilância Sanitária e o nutricionista da alimentação escolar também podem e precisam se envolver nestas ações, além dos funcionários da escola.

O processo de trabalho das equipes de Atenção Básica tem como características “o desenvolvimento de ações intersetoriais, integrando projetos sociais e afins, voltados para a promoção da saúde” e o “apoio a estratégias de fortalecimento da gestão local e do controle social”. A Estratégia Saúde da Família (ESF) tem contribuído com o fortalecimento de redes e equipamentos sociais e, nesse contexto, a escola se apresenta como espaço privilegiado para ações conjugadas com os princípios de descentralização, territorialização, intersetorialidade, integralidade e controle social, colaborando com a conformação dos sistemas locais de saúde.

A modificação da forma com que a unidade de saúde se relaciona com a escola, desenvolvendo ações conjuntamente e mudando uma cultura de interrupção das aulas e da rotina escolar e restrita a atividades pontuais, sem programação e sem adaptação ao contexto do público a quem se destinam, é ganho importante do ponto de vista da intersetorialidade. A mobilização de diferentes setores envolve negociação, partilha de poder, reconhecimento das limitações, desprendimento, disponibilidade e disposição para o trabalho em equipe, reconhecimento e valorização de outros saberes, aspectos fundamentais para a efetivação da promoção da saúde em nível local, a exemplo da comunidade escolar de Vale do Mutumba.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

Alguns exemplos dessa ação conjunta podem ser citados:

- Acompanhamento das equipes de saúde para avaliação das condições de saúde dos escolares;
- Realização de campanhas de vacinação com o apoio das escolas;
- Desenvolvimento de atividades de prevenção e educação em saúde com a comunidade escolar sobre temas como alimentação saudável, transtornos alimentares, saúde bucal, doenças sexualmente transmissíveis e HIV, gravidez na adolescência e outros de interesse local;
- Controle sanitário da alimentação e alimentos fornecidos no espaço escolar;
- Controle do tratamento da água consumida na escola;
- Disponibilidade de um kit de primeiros socorros na escola e de pessoal habilitado para o atendimento.

Outras possibilidades podem ser pensadas de acordo com as condições de saúde e nutrição da comunidade escolar e adjacências, sempre tendo a escola como centro produtor de práticas de saúde.

Considerando todas essas premissas, pode ser realizado o “Dia da Saúde da Família”, evento comemorativo em que todas as atividades de promoção de saúde desenvolvidas na escola são apresentadas e discutidas pela comunidade escolar. Esta atividade não pretende ser pontual, mas objetiva sobretudo a concretização dos trabalhos desenvolvidos em parceria com o serviço de saúde ao longo de todo o ano letivo. Assim, a oficina sugerida pretende constituir-se no desfecho das ações desenvolvidas ao longo de meses do calendário escolar, não se restringindo apenas a essa data.

OBJETIVOS:

- Sensibilizar os serviços de saúde para a importância do estreitamento das relações de parceria com as escolas;
- Estimular e favorecer a implementação continuada de parcerias intersetoriais entre as áreas de educação e saúde;
- Colaborar para a melhoria das condições de saúde e nutrição e fomentar o cuidado com a saúde pela comunidade escolar e moradores das proximidades das escolas;
- Envolver os profissionais de educação nas questões de saúde e nutrição da comunidade escolar;
- Criar fluxos de informação entre escolas e unidades de saúde, estabelecendo e/ou aprimorando sistemas de informações integrados entre órgãos da saúde e da educação;
- Realizar e fortalecer a Vigilância Alimentar e Nutricional dos escolares e avaliar a necessidade de implantar a suplementação de micronutrientes.

PARTICIPANTES:

- Funcionários da escola: direção, professores, merendeiros e demais funcionários administrativos;
- Alunos;

- Pais ou responsáveis;
- Moradores das proximidades da escola;
- Profissionais de saúde das unidades de saúde próximas e equipes Saúde da Família;

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Para a avaliação das condições de saúde da comunidade escolar de Mutumba e adjacências, serão necessários equipamentos para avaliação clínica e nutricional (estadiômetro, balança portátil, infantômetro, esfigmomanômetro e estetoscópio), kit do planejamento familiar (com métodos contraceptivos), macromodelo odontológico ("Bocão"), macroescova de dente, fio dental, espelho bucal, limpador de língua, suplementos nutricionais (se necessário) e vacinas.

METODOLOGIA:

A proposta da oficina consiste na organização de uma série de atividades de prevenção e promoção da saúde direcionadas para os escolares e a comunidade escolar de Mutumba. Em diferentes espaços da escola, pode ser realizados atendimentos para avaliação clínica dos escolares, pais ou responsáveis e demais membros da comunidade escolar; atualização do calendário vacinal, atividades educativas sobre doenças sexualmente transmissíveis (DST) e AIDS, saúde bucal e alimentação saudável; sendo a forma de organização destas atividades de livre escolha. Para as atividades de avaliação nutricional e vacinação, é importante orientar os pais para levarem o Cartão da Criança, o Cartão do Adolescente e o próprio cartão de vacinação para adultos.

O desenvolvimento de ações educativas pode orientar e incentivar a comunidade escolar como um todo em relação aos aspectos relacionados à promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer) e controle das carências nutricionais, como a anemia por deficiência de ferro, a deficiência de vitamina A e os distúrbios por deficiência de iodo (bócio). Estas atividades podem ainda utilizar-se da estrutura física da unidade de saúde mais próxima, lembrando que a proposta é que se tenha a escola na centralidade dessas ações.

Outros espaços lúdicos podem ser organizados, abordando temas relacionados ao cuidado com a saúde e aproveitando as tradições culturais e artísticas da localidade. Estas atividades requerem a participação dos funcionários da escola, direção e professores, em conjunto com os profissionais da Atenção Básica. Podem ser envolvidas ainda representações do Sistema S (SESI, SESC, SENAI e SENAC), especialmente no que se refere à disponibilidade para práticas recreativas e culturais, além da Secretaria Estadual ou Municipal de Esporte e Lazer.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

A participação de toda a comunidade escolar precisa ser incentivada e, para isso, é fundamental que sejam desenvolvidas iniciativas de divulgação, que podem acontecer no ambiente escolar, no comércio local, na unidade de saúde e na comunidade. Para tanto, podem ser elaborados folhetos, informativos aos pais, cartazes e textos para as rádios comunitárias e jornais locais.

TEMPO ESTIMADO:

Para a realização desta oficina, pretende-se que seja disponibilizado ao menos um período, podendo ser estendido para dois. Com o objetivo de favorecer a participação das famílias, sugere-se a realização do evento no final de semana ou feriados.

SUGESTÃO PARA ENCAMINHAMENTOS:

Na realização da avaliação clínica e nutricional, é importante que os indivíduos identificados como portadores de doenças específicas sejam encaminhados à unidade de saúde de referência para acompanhamento e monitoramento.

Para a continuidade das ações intersetoriais desenvolvidas e repercussão nas demais escolas de Ribeiros, é importante que os gestores sejam sensibilizados e estendam as ações de prevenção, promoção e educação em saúde às demais escolas do município. Nesse sentido, pode ser planejada e implementada uma agenda anual para a garantia da realização de ações dessa natureza ou abordando outras temáticas de saúde. Fundamentalmente, é importante que recursos sejam alocados para a consecução desta parceria, a fim de garantir a viabilidade das ações planejadas.

Também é importante a identificação de um interlocutor em cada escola, assumindo e facilitando esse processo junto aos demais membros da comunidade escolar. Nas escolas públicas, os Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs) podem tomar este papel e, nas escolas particulares, as Associações de Pais e Mestres (APMs) podem assumir esta função. Este interlocutor pode ainda assumir a responsabilidade de eleger multiplicadores para garantia da continuidade das ações de promoção da alimentação saudável nas escolas.

A oficina também pode ser aproveitada como espaço para a expansão e fortalecimento do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) do Ministério da Saúde, que tem como objetivo fornecer informação sobre o perfil alimentar e nutricional da população brasileira e os fatores que o influenciam. Estes dados irão servir de base para a tomada de decisões pelos responsáveis por políticas, planejamento e o gerenciamento de programas para melhoria dos padrões de consumo alimentar e do estado nutricional.

O acompanhamento dos escolares pelo SISVAN deve ser realizado, no mínimo, uma vez por ano, dependendo da forma com que o sistema está implementado na sua localidade. Além disso, pode fomentar também

o fortalecimento dos programas de suplementação vitamínica e de micronutrientes do Ministério da Saúde. A distribuição de suplementos deve ser realizada em situações onde houver necessidade e de acordo com a gestão local de educação e saúde. Para maiores informações sobre o SISVAN, consulte o anexo ao final deste Manual.

COMENTÁRIOS:

O desenvolvimento de ações consorciadas entre as unidades de saúde e as escolas permite a formação ou a efetivação de um sistema de referência e contra-referência, oportunizando a detecção de problemas não percebidos nas visitas domiciliares dos agentes comunitários de saúde. Além disso, permite a melhoria dos indicadores de saúde da população atendida pelo sistema, a exemplo do aumento da cobertura vacinal.

O reconhecimento público de ações de promoção da saúde é um dos objetivos centrais da Portaria MS/MEC nº 1.010 e a divulgação não pode se limitar à participação, mas precisa ainda apresentar as ações executadas, dando visibilidade e relevância social das ações, estimulando o desejo de participação e favorecendo o envolvimento de outros parceiros. Além disso, a apresentação dessas ações favorece o debate e o intercâmbio de propostas que possam estimular novas práticas. Assim, de forma semelhante ao que foi proposto para a Escola Classe do Vale do Mutumba, a divulgação das ações desenvolvidas precisa acontecer como forma de dar resposta à comunidade ao convite de participação, além de possibilitar o alcance dos demais objetivos, favorecer a participação de um número cada vez maior de representantes da comunidade escolar e agregar outras parcerias. A ação de divulgação pode contar com o apoio de cursos de graduação de publicidade, propaganda e *marketing* da localidade, quando disponíveis na região, que podem contribuir com a elaboração de informativos.

Novos parceiros podem ser agregados a partir da divulgação das ações desenvolvidas, como as Universidades, Centros Colaboradores em Alimentação e Nutrição (CECANs), Coordenações Estaduais em Alimentação e Nutrição (CEANs), Conselhos de Segurança Alimentar e Nutricional locais (CONSEAs), Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs), Sistema S (SESC, SENAC, SESI e SENAI), Embrapa, EMATER, conselhos distritais e municipais de saúde e de educação, Câmaras Legislativas, lideranças comunitárias e movimentos sociais.

Datas oportunas e específicas, a exemplo do Dia dos Pais, Dia das Mães e Dia das Crianças, também podem ser aproveitadas para a abordagem de temas relacionados à promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, pois tem sido observado que as atividades desenvolvidas na escola circunscrevem-se a atividades pontuais ou restritas a uma semana ou a um dia durante o ano letivo. Além disso, pode ser incluída no calendário escolar a "Semana da Alimentação Saudável",



SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

com a participação de toda a comunidade escolar. Essa semana pode ser realizada no mês de Outubro de cada ano, durante a Semana Mundial da Alimentação.

A criação de um espaço próprio para divulgar informações relacionadas à alimentação e nutrição propicia o interesse dos alunos e favorece a adesão da comunidade escolar. Com a participação de toda a comunidade escolar, podem ser adotadas estratégias como a criação de uma rádio escolar, murais interativos, peças de teatro temáticas e outras atividades lúdicas.

Oficina 2 – Valorizando Alimentos Regionais

Na oficina anterior, foi proposto o “Dia da Saúde da Família”, no qual são propostas atividades educativas e de diagnóstico clínico e nutricional para os escolares e suas famílias, além de atividades lúdicas e recreativas. Outras sugestões para fomentar esta importante parceria podem ser dadas e adaptadas à realidade de cada município e da escola, considerando a diversidade do nosso país:

- Realização de Feira da Alimentação Regional ou Concurso de receitas regionais saudáveis;
- Elaboração e manutenção de hortas escolares e comunitárias;
- Desenvolvimento de projetos contínuos de artesanato, culinária, corte e costura, línguas, paisagismo, informática ou cursos técnicos profissionalizantes (mecânica e técnico em informática, por exemplo);
- Realização de fóruns de debate e palestras educativas;
- Participação no planejamento das atividades comemorativas da escola;
- Prática de atividades físicas em conjunto com a família nos finais de semana e feriados.

A sensibilização da família sobre a necessidade de adoção de práticas alimentares saudáveis já foi estratégia discutida anteriormente. Com a sensibilização, pais, responsáveis e demais familiares solidarizam-se com os problemas vivenciados na escola e passam a compreendê-la como espaço público e coletivo no qual eles também têm responsabilidade. A responsabilização da família no cuidado com o espaço escolar é iniciativa desenvolvida em alguns Estados, como a proposta da Escola Aberta, programa criado em 2004 pelo Ministério da Educação para proporcionar à comunidade escolar espaços alternativos, nos finais de semana, para o desenvolvimento de atividades de cultura, esporte, lazer, geração de renda, formação para a cidadania e ações educativas complementares.

A maior participação dos pais e responsáveis pode se dar também em nível do Conselho de Alimentação Escolar (CAE), o que pode fortalecer sua ação. O tema “alimentação saudável” pode constituir ainda pauta de reuniões da direção da escola com os pais, com o objetivo de definir coletivamente as ações com essa temática que se pretende desenvolver no ambiente escolar. A participação da família na identificação dos problemas e busca coletiva de soluções para a escola estimula a construção de uma consciência crítica e emancipadora em relação às questões de saúde da comunidade escolar como um todo.

O resgate e a valorização da nossa cultura alimentar, o incentivo à produção e ao consumo de alimentos mais saudáveis, de preferência os localmente disponíveis (cereais, leguminosas, frutas e vegetais), associado à formação de hábitos alimentares saudáveis, precisam constituir prioridades do setor saúde e dos demais setores públicos envolvidas com a questão. Pretende-se, assim, incorporar ao conceito de alimentação saudável as ações

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

de promoção sustentável, a partir da utilização de estratégias para estímulo ao consumo de frutas e hortaliças diversificadas e que compõem a flora local. O cultivo de produtos autóctones permite ainda o fomento à diversidade agrícola e à manutenção da fauna e flora, sem destruição e mudanças desastrosas das condições climáticas. A adoção de modos de vida saudável precisa fundamentar-se ainda no resultado da harmonia entre o meio ambiente e o indivíduo que habita determinada região. Esse é um dos objetivos da Política Nacional de Educação Ambiental (PNEA), aprovada em 1999, que considera a conservação do meio ambiente como importante determinante da qualidade de vida e saúde dos indivíduos e coletividades.

OBJETIVOS:

- Fomentar o maior envolvimento dos pais nas atividades de promoção da alimentação saudável desenvolvidas na escola de Mutumba;
- Resgatar a cultura alimentar local, valorizando receitas típicas e estimulando seu consumo e divulgação;
- Estimular o consumo de frutas, verduras e legumes típicos da região;
- Fortalecer o vínculo família-escola;
- Fomentar a criação de uma nova cadeia produtiva sustentável por meio do desenvolvimento da região e da preservação e incentivo ao consumo de frutas e hortaliças regionais;

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Para a oficina culinária, serão necessários utensílios de cozinha, equipamentos domésticos e os ingredientes das receitas.

TEMPO ESTIMADO:

Um mês para a inscrição de receitas no concurso e um período (4h) para a execução das receitas para o concurso.

METODOLOGIA:

A proposta desta oficina consiste na realização de um concurso de receitas típicas. Objetiva-se que, a partir de realização de um concurso, sejam resgatadas comidas típicas da localidade e incentivado o consumo de alimentos da região.

Serão elegíveis membros da comunidade escolar (à exceção dos funcionários da direção da escola que comporão o quadro de jurados do concurso) e poderão participar os pais ou responsáveis, alunos, professores, demais funcionários da escola (administrativos, merendeiros e auxiliares de serviços gerais, por exemplo), membros da comunidade adjacente à escola e profissionais da Atenção Básica da unidade de saúde. Podem ser envolvidas outras representações da cidade de Ribeiros, ficando a critério da escola a delimitação da participação. Comporão o júri representantes do serviço de saúde (especialmente o nutricionista, se houver), gestores da saúde e da educação do município e o nutricionista da alimentação escolar.

Os participantes do concurso terão um mês para a inscrição. Um critério para a pré-seleção de receitas é que sejam saudáveis, cuja avaliação compete aos nutricionistas da Atenção Básica e da alimentação escolar do município. Outro critério a ser adotado nesta fase pode ser a presença de fruta, verdura ou legume regional na preparação, mas outras condições para seleção podem ser consideradas pela equipe julgadora. Importante considerar que o número de receitas elegíveis nesta etapa precisa ser condizente com a disponibilidade de espaço físico na cozinha ou cantina escolar, para que as receitas possam ser testadas na etapa seguinte.

Dessa primeira etapa, as receitas pré-selecionadas serão submetidas à testagem, cabendo ao corpo de jurados a avaliação das características da preparação como textura, sabor, aroma e apresentação do prato. A elaboração das preparações será feita no período máximo de 3h, para que na hora subsequente os jurados possam avaliá-las e escolher a melhor receita. Com isso, é importante a atenção para o pré-preparo de ingredientes ou receitas mais elaboradas, para que a execução da preparação possa acontecer no período previsto.

SUGESTÃO PARA ENCAMINHAMENTO:

Além de criar uma atmosfera descontraída e favorável à valorização da cultura alimentar local, estimulando a busca por receitas possivelmente desconhecidas, o concurso pode favorecer a elaboração de um livro com as receitas elegíveis na primeira etapa, destacando a preparação vencedora.

Para enriquecer o conteúdo do material e valorizar o processo do concurso, as etapas de preparação e avaliação sensorial dos pratos podem ser registradas. Além disso, conteúdo técnico redigido pelas nutricionistas pode ser incorporado ao material, explicando características nutricionais de destaque em cada preparação. Para análise do conteúdo nutricional das preparações ou dos alimentos, pode ser utilizada a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO), disponível no endereço eletrônico: (<<http://www.saude.gov.br/nutricao>>).

COMENTÁRIOS:

O êxito do concurso depende, em boa parte, da divulgação da proposta e do estabelecimento de parcerias, pontos abordados na oficina anterior. Boas iniciativas e seus resultados precisam ser divulgados, no intuito de possibilitar a criação de uma rede de escolas com propostas e projetos semelhantes, favorecendo a troca de informações sobre saúde, alimentação e nutrição que possam dar suporte e continuidade ao trabalho implementado. Por isso, podem ser envolvidos os meios de comunicação locais para a divulgação da iniciativa e comércio e produtores locais para o fornecimento dos gêneros alimentícios usados como ingredientes de cada preparação e premiação da receita vencedora.



SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

Com a realização de receitas regionais saudáveis, pretende-se também dar visibilidade ao consumo de alimentos regionais, o que favoreceria o aumento da demanda por estes alimentos. Isso, por sua vez, teria importante impacto na estrutura de abastecimento de frutas, verduras e legumes produzidos localmente, de forma a favorecer sua produção e comercialização. Além disso, o incentivo ao consumo de alimentos regionais contribui para a segurança alimentar e nutricional das comunidades, na medida em que favorece o consumo e a oferta, com vistas à geração de renda, de alimentos produzidos localmente.

Unidade 2 – Ambiente escolar saudável

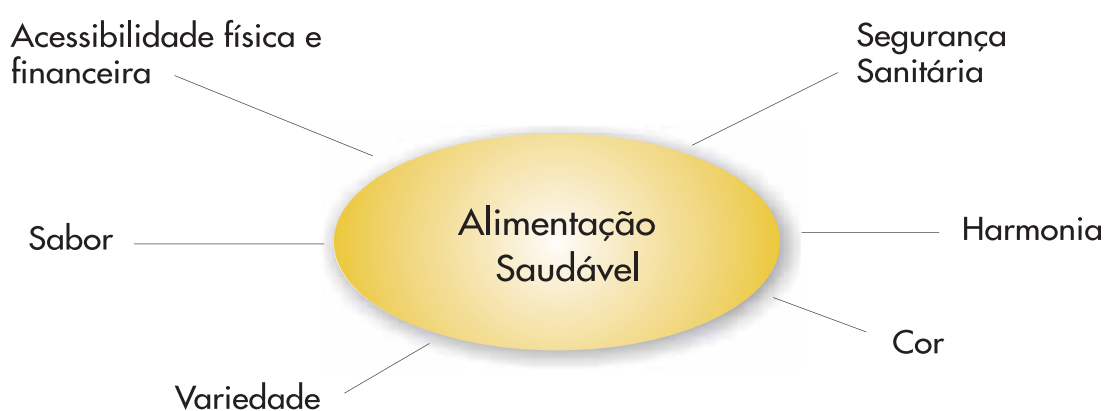
Para início de conversa...

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2006 (BRASIL, 2006a) uma alimentação saudável tem como enfoque prioritário o resgate de hábitos alimentares regionais, culturalmente referenciados e de alto valor nutritivo, e de padrões alimentares variados, que tenham início desde a introdução da alimentação complementar, a partir dos 6 meses de vida, até a idade adulta e velhice.

Promover a alimentação saudável por todo o curso da vida contribui para a redução de prevalência de todos os tipos de doenças relacionadas à alimentação, tais como obesidade, diabetes, doenças cardíacas e câncer e também deficiências nutricionais e doenças infecciosas (SCRIMSHAW et al, 1968; TOMKINS, 1999; SCRIMSHAW, 2000 apud PINHEIRO; RECINE; CARVALHO, 2006).

Uma alimentação saudável precisa contemplar alguns atributos básicos:



- **Acessibilidade física e financeira:** significa que uma alimentação saudável está disponível e não é cara, pois se baseia em alimentos *in natura* e produzidos localmente.
- **Sabor:** ao contrário do que muitas pessoas supõem, uma alimentação saudável é e precisa ser saborosa. Assim, tem o resgate do sabor como atributo fundamental à promoção da alimentação saudável.
- **Variedade:** vários tipos de alimentos fornecem diferentes nutrientes, evitando a monotonia alimentar e atendendo às demandas fisiológicas.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

- **Cor:** uma alimentação saudável é representada por grupos de alimentos de diferentes colorações que, além de rica em vitaminas e minerais, torna a refeição bastante atrativa.
- **Harmonia:** uma alimentação saudável é equilibrada em quantidade e qualidade, dependendo da fase do curso da vida e do grau de atividade física, estado nutricional, estado de saúde e idade e sexo do indivíduo.
- **Segurança alimentar:** para ser saudável, a alimentação precisa ainda estar livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos. Por isso, medidas preventivas e de controle, incluindo as boas práticas de higiene, devem ser adotadas em toda a cadeia de alimentos, desde sua origem até o preparo para o consumo em casa.

A alimentação saudável precisa ser entendida enquanto um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida, assim como já discutimos na apresentação deste Manual. Além disso, precisa ser baseada em práticas alimentares que assumam os significados sócio-culturais dos alimentos como fundamento básico conceitual, ou seja, que respeitem a cultura alimentar da comunidade ou da região.

A promoção de uma alimentação saudável deve, de modo geral, prever um amplo conjunto de ações que alcancem as pessoas desde o início da formação do hábito alimentar, isto é, desde a primeira infância, favorecendo o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, resgatando hábitos e incentivando padrões alimentares mais saudáveis entre grupos populacionais com o hábito alimentar já estabelecido, com respeito à identidade cultural e alimentar dessas populações ou comunidades (BRASIL, 2006a). Uma alimentação saudável também precisa considerar os aspectos relacionados à segurança e à inocuidade sanitária dos alimentos como requisitos essenciais.

Tendo em vista o papel da escola na formação de crianças e adolescentes, bem como a possibilidade de ampliação de conhecimentos para as famílias e comunidades, o ambiente escolar traduz-se num espaço favorável à promoção da saúde e, mais especificamente, da promoção da alimentação saudável, na medida em que congrega grande número de indivíduos em que nele passam a maior parte do seu tempo trabalhando, estudando e aprendendo.

A promoção de uma alimentação adequada no âmbito escolar parte de uma visão integral, multidisciplinar do ser humano, que considera as pessoas em seu contexto familiar, comunitário e social. A alimentação e desenvolvimento de hábitos saudáveis são recursos educacionais versáteis

e têm o potencial de reunir toda a comunidade escolar, incluindo as famílias, em torno de uma discussão prática e motivadora (PINHEIRO; RECINE; CARVALHO, 2006).

Como já dissemos anteriormente, a promoção da alimentação saudável constitui o tema da Portaria MS/ MEC nº 1.010 e, para favorecer a sua implementação, é preciso compreender inicialmente a importância destas práticas no ambiente escolar. É importante considerar que a adoção destas práticas tem múltiplos focos de atuação no espaço escolar e não se resume à oferta de uma alimentação de qualidade ou à realização de ações educativas sobre alimentação e nutrição, mas precisa prever um amplo escopo de ações que favoreçam a constituição de um ambiente produtor de práticas saudáveis, extrapolando o espaço de sala de aula.

A criação de um ambiente favorecedor de práticas alimentares saudáveis requer a compreensão dos fatores que influenciam o modo como nos alimentamos. A figura abaixo apresenta alguns desses fatores:



O fomento à promoção da alimentação saudável nas escolas considera a necessidade do estabelecimento de estratégias distintas para as escolas públicas e privadas. Nas escolas públicas, o tema da alimentação escolar é conduzido pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado há 50 anos e atualmente presente em mais de 200 mil escolas públicas.

O PNAE tem como fundamento o direito humano à alimentação adequada e constitui um importante parceiro no estímulo à adoção de práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar. Tem como objetivo suprir as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência na escola, contribuindo para o seu crescimento e desenvolvimento, para

a aprendizagem e o rendimento escolar, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis. Para isso, destacam-se, além da participação da sociedade civil como agente co-responsável pela alimentação escolar por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE), a necessidade de um nutricionista para a elaboração dos cardápios, a adequação nutricional da alimentação ofertada, com especial atenção aos hábitos alimentares locais e o estímulo à implantação de hortas escolares e/ou comunitárias para a inserção de gêneros *in natura* na alimentação escolar.

Assim, o PNAE se revela como um espaço propício para desenvolver atividades de promoção da saúde, produção de conhecimentos e de aprendizagem na escola. Pode utilizar o espaço educativo em que se constitui no sentido de provocar o diálogo com a comunidade escolar sobre os fatores que influenciam suas práticas alimentares diárias, possibilitando questioná-las e modificá-las (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001; SANTOS, 2005).

Para as escolas particulares, não há um programa nacional organizado com ênfase à alimentação saudável. Entende-se que este também é um tema que merece especial atenção, para que a proposta de tornar o ambiente escolar saudável, do ponto de vista da segurança alimentar e nutricional, seja realizada tanto no escopo público como no privado. Por isso, o estabelecimento de parceria com os donos de lanchonetes escolares na oferta de alimentos e preparações saudáveis pode dar continuidade às ações de promoção da alimentação saudável desenvolvidas dentro de sala de aula.

Agora que aprendemos um pouco mais sobre a importância da promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, podemos refletir de que forma essa ação pode ser implementada na sua localidade. Um dos pontos importantes para favorecer a implantação de um ambiente saudável é a oferta de uma alimentação saudável e adequada na escola, tanto para escolas públicas como para escolas privadas. Para refletir sobre o assunto, propomos o seguinte levantamento: quais os alimentos ofertados na(s) escola(s)? O quadro abaixo apresenta os alimentos divididos em grupos. Complete-o, de acordo com os alimentos ofertados na sua escola ou nas escolas de sua localidade.

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS
Manual operacional para profissionais de saúde e educação

Cereais e leguminosas	Frutas, verduras e legumes	Carnes, ovos, peixe ou frango	Leites e derivados	Doces, refrigerantes e frituras

PENSANDO SOBRE A NOSSA REALIDADE

Vamos refletir no grupo?

Observe o levantamento sobre os alimentos ofertados no ambiente escolar. Reflita no grupo sobre as seguintes questões:

- A alimentação ofertada inclui uma variedade de alimentos, pertencentes a todos os grupos alimentares apresentados acima?
- A alimentação ofertada considera as necessidades de desenvolvimento e crescimento das crianças e adolescentes, em termos de energia e nutrientes?
- A alimentação ofertada respeita os hábitos alimentares culturais locais?
- A alimentação ofertada favorece o consumo de frutas, verduras e legumes?
- Para os alimentos comercializados e listados acima, há seleção com relação à quantidade de açúcar, gordura e sal neles presentes?
- Para os alimentos comercializados e listados acima, há, na escola, alguma propaganda que incentive o consumo deles na escola?

A reflexão sobre estes aspectos pode sugerir algumas possibilidades para o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. As propostas de oficina abaixo sugerem ações de incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes a partir da elaboração de hortas escolares, a oferta de uma alimentação saudável, segura e nutricionalmente equilibrada e a restrição da propaganda de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal nas instituições educacionais. Todas essas ações são eixos prioritários da Portaria nº 1.010 e constituem algumas das bases para a promoção da alimentação saudável nas escolas tendo o ambiente como importante determinante destas práticas.

ESTUDO DE CASO

Os problemas da Escola Classe de Mutumba não param por aqui. Os professores até que se esforçam para melhorar a alimentação oferecida na escola, mas existem alguns problemas internos que não podem ser resolvidos sem o apoio da direção da escola e sem importantes parcerias.

Certa vez, o professor de ciências teve a iniciativa de desenvolver uma horta na escola, depois de participar de um evento regional no qual experiências de cidades próximas foram apresentadas. Então, depois de muito esforço, ele conseguiu convencer a direção da escola da importância da produção de uma horta escolar, onde os alimentos produzidos poderiam ser utilizados na alimentação ofertada na escola. A direção disponibilizou uma pequena verba para a compra de algumas ferramentas, utensílios, sementes e adubo.

Com a ajuda dos auxiliares de serviços gerais da escola, o professor organizou toda a horta. Estava linda de se ver, embora escondida numa área da escola. Abobrinha, alface, couve, repolho, abóbora, tomate, beterraba, cenoura, chuchu e salsa tinham sido plantados. Tudo corria bem até que começaram a surgir os primeiros legumes... Pelo apoio dado, os professores e a direção acharam-se no direito de levar as verduras e os legumes produzidos na horta para comer em casa. Afinal, diziam eles, *"se nenhuma criança e nenhum pai ajudaram, porque usar estes alimentos na alimentação escolar?"*. E a partir daí o professor de ciências desanimou, os pássaros comeram o que restou dos alimentos porque não havia cerca e o projeto da horta escolar não seguiu adiante.

Outro problema vivenciado na escola é a venda de alimentos e bebidas ricos em açúcar, gordura e sal na lanchonete da escola. Além da venda de alimentos pouco saudáveis, as condições de higiene para o armazenamento dos lanches são inadequadas. A cantina escolar ajuda a complementar a renda gerada pela APM da escola para a compra de materiais (como papéis, tintas, colas, e canetas). Muitos professores concordam com a necessidade da melhoria da qualidade e da higiene do lanche vendido, mas nada foi feito nesse sentido. O funcionário responsável pela administração da lanchonete acha que, com a mudança dos lanches, o dinheiro arrecadado seja insuficiente para complementar as despesas da escola.

Oficina 3 – Trabalhar a terra para formar a horta escolar

Frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil. As regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos. O consumo diário de frutas, verduras e legumes é considerado um fator que assegura a ingestão adequada da maioria dos micronutrientes e fibras, fato especialmente relevante para populações onde a desnutrição, com conseqüente carência de vitaminas e minerais.

Os estudos científicos mais atuais têm relacionado o consumo regular de uma quantidade mínima de 400g/dia desse grupo de alimentos ao menor risco de desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis e à manutenção do peso adequado. O documento da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, publicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2004, alerta para o fato de que o baixo consumo destes alimentos está entre os 10 fatores de risco para mortalidade e que o aumento no consumo individual desses alimentos influencia positivamente a redução da incidência de doenças como doença isquêmica do coração, câncer de estômago e câncer esofágico (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2004; POMERLEAU, 2004). Assim, estes alimentos são considerados protetores para hipertensão arterial (popularmente conhecida como “pressão alta”), acidentes cerebrovasculares, hiperlipidemias (excesso de gordura no sangue) e doenças cardíacas.

Entretanto, o consumo destes alimentos pelo brasileiro está muito aquém do desejado e, tradicionalmente, é considerado baixo. A participação desses grupos de alimentos no valor energético total da dieta é de cerca de um terço do recomendado e apresenta-se relativamente estável ao longo dos últimos anos (BRASIL, 2006a). Assim, estratégias precisam ser implementadas para aumentar consideravelmente o consumo de frutas, verduras e legumes, com o objetivo de alcançar o consumo individual recomendado pela OMS.

Os serviços de alimentação na escola podem contribuir para o aumento do consumo destes alimentos pelos escolares, oferecendo, diariamente, pelo menos uma variedade de fruta da estação, preferencialmente *in natura*, inteira ou em pedaços, na forma de suco, salada ou outra compatível com o hábito alimentar regional, que precisam constar no cardápio elaborado pela nutricionista da alimentação escolar.

A formação de hortas e pomares escolares e/ou comunitárias é estratégia que também facilita o acesso a esses alimentos, além de ser um excelente instrumento de atividades didáticas, complementação de renda,

participação e mobilização social, entre outras vantagens. Uma horta/ pomar escolar possibilita que toda a comunidade escolar se envolva nas atividades de alimentação e saúde e, para uma diversidade de conteúdos do currículo, a horta/ pomar pode constituir-se num interessante tema transversal favorecedor de diferentes parcerias.

OBJETIVOS:

Considerando o estudo de caso apresentado, a produção da nova horta escolar tem como objetivos:

- Melhorar a qualidade nutricional da alimentação escolar ofertada, a partir do incentivo ao consumo de legumes e verduras produzidos na horta;
- Sensibilizar e fomentar parcerias com a comunidade escolar (direção, professores, pais e merendeiros) e outros parceiros para a produção e manutenção da horta escolar;
- Utilizar o espaço da horta para o desenvolvimento de atividades didáticas com os alunos;
- Estimular o cuidado com a saúde a partir do incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Sementes de legumes e verduras, adubo, cerca, utensílios (regador e peneira) e ferramentas (pá, enxada, colher de jardim e garfo de carpinteiro).

TEMPO ESTIMADO:

Variável conforme os alimentos escolhidos para cultivo.

METODOLOGIA:

Todo o processo de desenvolvimento da horta precisa envolver a comunidade escolar, além de outras parcerias. Para isso, pode ser feita sensibilização prévia sobre os benefícios que uma horta pode oferecer à comunidade escolar. O apoio dos gestores das áreas de educação e saúde pode ainda contribuir para a produção e manutenção da iniciativa, que pode agregar importantes parceiros como a EMBRAPA (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária), a EMATER (Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural), Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente, produtores locais ou outras organizações e comerciantes locais, para o fornecimento dos materiais necessários à produção e manutenção da horta.

No planejamento da produção da horta, pode ser agendado um dia com a participação de todos os membros da comunidade escolar. Inicialmente, precisam ser escolhidos pelo grupo quais alimentos plantar, onde plantar e como a comunidade vai ser organizar para a manutenção da horta. Diferentes possibilidades podem ser consideradas: cada semana

um grupo se responsabiliza pelo cuidado da horta ou um funcionário da prefeitura é contratado ou especialmente cedido para isso. O grupo decidirá coletivamente como se dará a organização para o cuidado com a horta. Nesta reunião podem ser levantados também os materiais necessários para a produção da horta (bem como a possibilidade de adquiri-los, seja por doação, compra ou parceria com comerciantes locais) e os alimentos que serão cultivados.

Depois de finalizado o planejamento, novo encontro com o grupo deve ser agendado para a realização de um "mutirão" de produção da horta escolar. Caso o solo não seja suficientemente fértil, é importante prepará-lo a partir da montagem de camadas, assim como é ensinado na 4ª etapa (veja a seguir). Nesse caso, é necessário o agendamento do mutirão depois de finalizada a preparação do solo.

O trabalho para construção da horta se inicia com o conhecimento do solo. O quadro abaixo poderá ajudar o grupo a identificá-lo. A parceria com técnicos da EMATER ou Secretaria de Agricultura poderá colaborar nesse sentido.

Os principais tipos de solo são os arenosos, siltosos e argilosos. Os arenosos têm partículas grandes e são geralmente secos. Os siltosos têm partículas menores e são relativamente úmidos. Já os argilosos têm as menores partículas e são pesados e úmidos.

Qual o tipo de solo encontrado no lugar onde vai ser feita a horta? A experiência abaixo poderá ajudar-lhes a identificar qual o tipo de solo da sua localidade.

EXPERIÊNCIA DA MASSA:

1. Colete uma amostra de terra na área da escola;
2. Adicione um pouco de água;
3. Misture bem e amasse até formar uma massa consistente;
4. Faça uma bola na palma da mão e achate.

Se a massa permanecer firme, existe uma maior quantidade de argila. Se a bola se quebrar em pedaços, existe mais areia. Se a textura da massa for sedosa, há uma maior quantidade de silte.

Depois de identificado o tipo de solo da escola, algumas etapas devem ser realizadas para a produção da horta escolar:

1ª ETAPA: ESCOLHA DO LOCAL PARA A HORTA

O local ideal para o desenvolvimento da horta precisa atender a alguns requisitos principais:

- **Proximidade** da sala de aula ou da cozinha da escola e de uma fonte de água. Quanto mais próximo estiver desses locais, mais fácil será de cuidar da horta e utilizar os alimentos produzidos por ela.

- O terreno precisa ter **pouca inclinação**.
- A horta deve se localizar **longe de fontes de contaminação**, como fossas, esgotos, local de aterro de objetos ou substâncias tóxicas que possam contaminar os alimentos produzidos.
- O local precisa oferecer condições de **segurança** para todos os colaboradores da horta. Por isso, não pode estar próxima a encostas ou barrancos, nem muito afastada do local de circulação de pessoas. Escolha com atenção o local para a horta.

2ª ETAPA: ORGANIZAÇÃO DA HORTA

Observe as duas figuras abaixo. A horta escolar é feita de maneira diferente da convencional., tentando se aproximar ao máximo das características dos espaços naturais. Por esse motivo, ela é mais simples de ser preparada.



3ª ETAPA: ESCOLHA

A escolha de quais alimentos plantar deve ser feita em conjunto com a comunidade escolar de Mutumba. Algumas questões podem ser levantadas coletivamente:

- Quais frutas, verduras e legumes as crianças, professores e os funcionários da escola gostam de comer?
- Quais alimentos as pessoas da região costumam plantar?
- Quais alimentos típicos da região que não têm sido plantados? (Essa questão pode ser considerada para resgate e valorização da cultura regional).

A diversidade é muito importante para a horta escolar. Busque observar as plantas que crescem bem na região, plantar espécies variadas e características do seu estado. Para aumentar ainda mais a diversidade da horta da sua escola, o grupo pode optar por fazer uma sementeira para as plantas que não podem ser cultivadas diretamente no canteiro.

4ª ETAPA: PREPARO DA ÁREA DE PLANTIO

No dia do "mutirão pela horta", todo o espaço destinado a ela precisa ser preparado, desde o formato até a correta adubação. Por isso, é

importante que, na data agendada para o “mutirão” sejam envolvidas diferentes representações: pais, alunos, professores, funcionários, direção, merendeiros, parceiros e demais voluntários.

1. ESCOLHER A FORMA DO CANTEIRO:

Na hora de escolher o formato da horta, utilize toda a criatividade que o grupo possui. Construa uma horta cuja forma reflita aspectos existentes na natureza. Veja os exemplos abaixo.



2. APARAR OS MATOS:

As características naturais do espaço destinado à horta precisam ser conservadas, ou seja, não retire toda a vegetação existente no local: plantas e matos podem ser apenas aparados.

3. MONTAR AS CAMADAS:

- 1º camada: Coloque sobre o mato o material orgânico de que disponha (como pó de serragem, folhas secas e verdes).
- 2º camada: Sobre o material orgânico, coloque uma camada de jornais, organizando-as de modo a não deixar buraco entre elas.
- 3º camada: Sobre esta camada de jornal, disponha os materiais orgânicos já decompostos. Esta camada precisa ser de, aproximadamente, 10cm.
- 4º camada: Sobre todas essas camadas, precisa ser colocada nova camada de palha seca de aproximadamente 15cm.

Espera 15 dias para que os materiais possam se decompor, formando o ambiente rico em nutrientes de que as plantas necessitam.

4. ORGANIZAR AS ÁREAS DE CIRCULAÇÃO

O local por onde as pessoas vão caminhar precisa ser suficiente para a passagem das crianças e não possuir materiais que possam machucá-las, como arames farpados.

5ª ETAPA: PLANTIO

A etapa de plantio é um momento de mobilização e envolvimento da comunidade escolar. Para começar, precisam ser abertos pequenos buracos com a pá ou com as mãos e as crianças podem participar ativamente desta etapa, colocando a semente ou muda nos buracos abertos.

6ª ETAPA: MANUTENÇÃO DA HORTA

A horta é um ambiente agradável e o trabalho com ela pode fazer parte das atividades diárias da escola. A sua manutenção depende dos cuidados que receberá. Ao aproximar a horta de um ambiente espontaneamente produzido pela natureza, pretende-se alcançar o equilíbrio observado nos mais diferentes ecossistemas e, assim, não é necessário um aparato de produtos químicos e trabalho.

APROFUNDANDO NOSSOS CONHECIMENTOS

- **Aproveitando os espaços para plantar**

Em muitas escolas, principalmente nas urbanas, não há um espaço adequado para o desenvolvimento de uma horta em um terreno. No entanto, vários espaços podem ser aproveitados para a produção de alimentos. São exemplos de alguns deles: pequenos espaços livres e praças próximas à escola, muros, cercas e vasos, dentre outros.

Nos espaços menores, podem ser plantados temperos ou chás como alecrim, salsa, coentro, hortelã, orégano e pimenta-de-cheiro. Em vasos médios, pode-se plantar tomate-cereja, taioba, batata doce e, nos vasos grandes, limão, carambola, jabuticaba, etc. Os muros e cercas também podem se transformar em verdadeiros muros e cercas comestíveis ao cultivar chuchu, feijão de metro, palma, bortalha, maracujá, amora, acerola e muitos outros. Esses são apenas exemplos, a comunidade escolar pode realizar experiências para verificar se o alimento que deseja consegue crescer em pequenos espaços.

SUGESTÕES PARA ENCAMINHAMENTOS:

O desenvolvimento de estratégias como a horta escolar não se restringe à elaboração, mas sua continuidade depende fundamental da mobilização da comunidade escolar e do estabelecimento de parcerias continuadas. Comerciantes locais e técnicos da EMATER e Embrapa podem e precisam constituir-se em parceiros permanentes. A continuidade do apoio prestado à instituição educacional na estratégia da horta/pomar escolar em muito se deve à divulgação da iniciativa, o que pode ser feito a partir dos meios de comunicação locais.

COMENTÁRIOS:

O planejamento dos cardápios do Programa de Alimentação Escolar (PAE) tem por base as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), no qual as recomendações nutricionais são dadas em função das faixas etárias atendidas e do tempo de permanência dos alunos na unidade escolar. Os cardápios são compostos, em sua maioria, por produtos básicos, dando prioridade, dentre esses, aos alimentos *in natura*. Além disso, as diretrizes reforçam a elaboração do cardápio de modo a promover hábitos alimentares saudáveis, respeitando-se os hábitos alimentares de cada localidade e sua vocação agrícola.

O desenvolvimento de horta escolar favorece ainda a conformação de hábitos alimentares locais, resgatando uma diversidade regional de alimentos. Além disso, pode ter impacto na mudança na estrutura de abastecimento de frutas, legumes e verduras produzidos localmente, especialmente em função do aumento do consumo e da demanda por estes alimentos, além de permitir o apoio e fortalecimento da agricultura familiar local, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional das comunidades.

Possibilita ainda o envolvimento com a família e favorece a conscientização dos pais acerca da importância destes alimentos no ambiente familiar. Como vimos, o comportamento alimentar tem suas bases fixadas na infância, transmitidas pela família e sustentado por tradições. Logo, a frequência com que os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis pode estar associada à ingestão alimentar dos filhos e ter implicações em longo prazo sobre o desenvolvimento do comportamento alimentar dos filhos. Assim, a horta escolar constitui-se num importante estratégia para fortalecer a relação da família e da escola na divulgação de informações sobre Alimentação e Nutrição.

A parceria com instituições como EMATER e Embrapa pode auxiliar desde a identificação do tipo de solo até o auxílio na escolha dos alimentos a serem cultivados. Estas instituições podem oferecer apoio técnico e têm sua estrutura organizacional voltada para o desenvolvimento de tipos específicos de cultivares.

Considerando a horta escolar como tema potencializador de diversas atividades escolares e fomento à promoção da alimentação saudável, a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) e o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) do Ministério da Educação desenvolvem o projeto "A Horta Escolar como Eixo Gerador de Dinâmicas Comunitárias, Educação Ambiental e Alimentação Saudável e Sustentável". Esta proposta, desenvolvida em alguns municípios brasileiros, parte do entendimento de que, por meio da promoção da ação escolar e de uma educação integral dos

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS
Manual operacional para profissionais de saúde e educação

educandos, é possível gerar mudanças na cultura da comunidade no que se refere à alimentação, à nutrição, à saúde e à qualidade de vida de todos, sobretudo, tendo a horta escolar como o eixo gerador de tais mudanças. O projeto disponibiliza materiais educativos, que podem ser utilizados para a discussão aprofundada nesta temática. As cartilhas, bem como outras informações sobre o projeto, podem ser acessados por meio do site <<http://www.educandocomahorta.org.br>>.

Oficina 4 – Cuidados com os alimentos para quem prepara, compra e recebe os alimentos

A sensibilização dos responsáveis pela produção e oferta da alimentação escolar saudável constituem estratégias para o fortalecimento do Programa de Alimentação Escolar (PAE) para a promoção da saúde no ambiente escolar. A sensibilização profissional, que também se estende às lanchonetes escolares, precisa estar associada à capacitação, no sentido de redimensionar ou dar prosseguimento às práticas adequadas de boas práticas de fabricação dos alimentos nas Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) escolares. Entende-se, portanto, que uma alimentação saudável no ambiente escolar não se restringe à oferta de alimentos ou preparações saudáveis, mas é preciso considerar a segurança sanitária do que é ofertado.

O controle de qualidade dos gêneros alimentícios e das refeições precisa acontecer durante todo o processo de execução do PAE ou da elaboração dos lanches comercializados, envolvendo desde a seleção de fornecedores de gêneros alimentícios até a distribuição das refeições nas escolas. Assim, medidas preventivas e de controle precisam acontecer em toda a cadeia produtiva, desde o recebimento dos alimentos até a distribuição das preparações, pois alimentos manipulados ou conservados inadequadamente são fatores de risco importantes para muitas doenças transmitidas por alimentos (DTA). A promoção da qualidade sanitária dos alimentos é também um direito básico de cidadania e contribui para melhorar a produtividade de um país.

A supervisão da produção e da distribuição da alimentação escolar envolvem preferencialmente o trabalho com as merendeiras, donos de lanchonetes escolares e demais funcionários da escola responsáveis pela função. Além da sensibilização destes profissionais, a capacitação quanto aos aspectos higiênico-sanitários das UPRs escolares constitui estratégia para a valorização do seu trabalho.

As atividades de capacitação podem acontecer a partir da realização de ações educativas, como visitas técnicas, cursos, seminários, encontros e oficinas, e da elaboração de diferentes materiais relacionados ao processo de trabalho e à saúde do trabalhador. Nestas ações, pode-se avaliar o controle dos gêneros alimentícios utilizados, divulgar e reforçar normas e procedimentos operacionais, avaliar o cumprimento dos cardápios, avaliar as condições higiênico-sanitárias da UPR, realizar análise sensorial das refeições preparadas, avaliar a aceitação dos cardápios planejados e acompanhar o desempenho dos manipuladores de alimentos. Importante considerar o envolvimento do

nutricionista da alimentação escolar no desenvolvimento destas ações e a possibilidade de parceria com a Vigilância Sanitária (VISA) local.

O controle das Boas Práticas para Serviços de Alimentação, o que inclui as UPRs escolares, é estabelecido pela Resolução-RDC ANVISA nº 216/ 2004 (BRASIL, 2004). Este regulamento tem como objetivo proteger a saúde da população contra doenças transmitidas pelo consumo de alimentos contaminados, ajudando comerciantes e manipuladores no preparo, armazenagem e venda de alimentos de forma adequada, higiênica e segura. O texto completo desta Resolução está disponível em <<http://www.anvisa.gov.br>>.

O estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos locais de produção e fornecimento de serviços de alimentação no ambiente escolar é também eixo prioritário da Portaria MS/ MEC nº 1.010 e precisa ser implementado a partir do conhecimento, fomento e oferta de condições para adequação dos locais de produção e fornecimento de refeições, incluindo a disponibilidade de água potável para consumo.

OBJETIVOS:

- Sensibilizar os manipuladores de alimentos (merendeiros, donos e funcionários das lanchonetes escolares) acerca da importância da qualidade sanitária da alimentação ofertada na escola e do papel destes profissionais;
- Garantir a qualidade sanitária das refeições e lanches ofertados na escola, a partir do cuidado com a higiene dos manipuladores de alimentos, do ambiente e dos alimentos;
- Garantir a qualidade da água ofertada para consumo na escola;
- Estabelecer parcerias para a adequação sanitária dos locais de produção de refeições.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Para a realização desta oficina, é importante a observação das condições sanitárias já existentes na cozinha e na lanchonete escolar com relação à higiene dos funcionários (merendeiras e funcionários da lanchonete), do ambiente e dos alimentos, uma vez que alguns materiais podem encontrar-se disponíveis na escola de Mutumba.

- Uniforme(s) de cor clara e não sintético;
- Toucas e luvas descartáveis;
- Sabonete e papel-toalha (ou outro sistema de secagem eficiente);
- Produto anti-séptico;
- Produtos de limpeza adequados (ver adiante);
- Álcool a 70% (ver adiante);
- Lixeira tampada e com pedal;

TEMPO ESTIMADO:

Considerando as diferentes possibilidades para a realização de uma oficina sobre esta temática, apresentaremos a sugestão em três partes, com diferentes atividades para cada etapa. Ressaltamos, todavia, que não há uma ordem a ser seguida, mas é importante a realização de todas as etapas apresentadas.

METODOLOGIA:

Para trabalhar este tema, propomos a realização de um *check-list* em cada etapa, a ser preenchido pelo grupo de trabalho, composto por diferentes representantes da comunidade escolar, onde são apresentados os parâmetros necessários à adequação, bem como sua justificativa. Apresentamos também uma coluna para discussão no coletivo das possibilidades para o alcance de cada parâmetro, caso o aspecto seja considerado inadequado. Afinal, muito mais que reconhecer o que precisa ser modificado, é importante compreender o motivo da adequação e propor alternativas de mudança. Por isso, é imprescindível que este exercício seja realizado coletivamente.

ETAPA 1: HIGIENE DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS

O manipulador de alimentos é a pessoa que lava, descasca, corta, rala e cozinha, ou seja, prepara os alimentos.

O homem também desempenha papel importante na transmissão de microrganismos, uma vez que pode apresentá-los distribuídos por todo o corpo, incluindo pele, boca, nariz, ouvidos, garganta, olhos, cabelos, unhas e trato genital e intestinal. Por isso, a proposta desta etapa é a observação de todos os pontos relativos à higiene do funcionário.

Condição de adequação da higiene do manipulador	O parâmetro está adequado?	Por que adequar?	O que pode ser feito
O manipulador toma banho diariamente, principalmente antes de iniciar a função	Sim () Não ()	Há bactérias espalhadas em todo o nosso corpo e a maior quantidade está no nariz, boca, cabelos, mãos (inclusive unhas), fezes, suor e sapatos.	
Os cabelos do manipulador precisam estar presos e cobertos com redes ou toucas	Sim () Não ()	Há grande quantidade de bactérias nos cabelos e para evitar que caiam sobre os alimentos.	
Homens precisam retirar a barba e o bigode	Sim () Não ()	Mesmos motivos apresentados acima.	
Brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio e maquiagem precisam ser retirados	Sim () Não ()	Os adornos pessoais acumulam sujeiras e bactérias, além de poderem cair nos alimentos.	
Unhas devem estar curtas e sem esmalte	Sim () Não ()	As unhas acumulam sujeiras e bactérias e o esmalte pode se desprender nos alimentos.	
O uniforme é usado somente na área de preparo dos alimentos	Sim () Não ()	O uniforme pode servir de transporte para bactérias para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os.	
O uniforme é lavado diariamente	Sim () Não ()	Em função dos mesmos motivos apresentados acima.	
A lavagem das mãos deve ser freqüente, antes de preparar os alimentos e depois de ir ao banheiro, atender o telefone, abrir a porta, chegar da rua ou quando trocar de atividade	Sim () Não ()	Boa parte das pessoas se esquece de lavar as mãos nessas circunstâncias. A lavagem correta evita a contaminação dos alimentos.	
A pia da área de preparo para lavagem das mãos deve ser diferente da pia de lavagem dos utensílios.	Sim () Não ()	Evitar a contaminação das mãos pelo contato com alimentos contaminados ou vice-versa	
Não fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou pegar em dinheiro durante o preparo dos alimentos	Sim () Não ()	Há grande quantidade de bactérias na boca, nariz, ouvidos e no dinheiro. Funcionário que pega em dinheiro não pega em alimento.	

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

Funcionário doente ou com cortes ou feridas não manipula alimentos	Sim () Não ()	A pessoa doente (com diarreia, vômito, gripe, dor de garganta ou conjuntivite) apresenta grande quantidade de bactérias em seu corpo que podem contaminar os alimentos. Machucados, cortes e feridas também apresentam alto número de bactérias.	
Os exames de saúde dos manipuladores são realizados periodicamente	Sim () Não ()	A periodicidade dos exames favorece o monitoramento da saúde do trabalhador.	
Banheiros e vestiários dos funcionários não devem se comunicar com a área de preparo e armazenamento dos alimentos	Sim () Não ()	Como as fezes são altamente contaminadas, os banheiros apresentam grande número de bactérias que causam doenças. Os banheiros devem apresentar papel higiênico, sabonete, papel-toalha não reciclado e lixeiras com tampa e com pedal.	

A proposta de elaboração de um *check-list* tem como objetivo promover a discussão no grupo sobre as possibilidades de adequação dos parâmetros relacionados à higiene dos manipuladores. Assim, o alcance de cada parâmetro será feito considerando a realidade da escola de Mutumba.

Além disso, é importante considerar que a garantia da qualidade sanitária do alimento considerando a higiene do manipulador não se resume à supervisão dos pontos acima apresentados, seja pela nutricionista da alimentação escolar ou pela Vigilância Sanitária (VISA) local, mas precisa ainda envolver ações educativas com os funcionários para a compreensão da importância do controle de higiene na manipulação. Sugerimos abaixo um exemplo de como a correta higienização das mãos pode ser trabalhada na lanchonete escolar da escola de Mutumba, considerando que esta prática não é muito costumeira nos serviços de alimentação.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

A atividade abaixo é um exemplo de como a percepção acerca da correta higienização das mãos pode ser trabalhada com os manipuladores de alimentos (merendeiros e funcionários de cantinas escolares).

Materiais: vendas para os olhos, tinta guache de cor escura diluída, papel-toalha.

Desenvolvimento:

O condutor da atividade explicará que a proposta é trabalhar a correta higienização das mãos. Será entregue uma venda a cada manipulador e o condutor dará a orientação de que eles serão conduzidos a um lavatório para a lavagem das mãos. Durante a lavagem, tinta guache será colocada nas mãos dos participantes, sob a orientação de tratar-se de sabonete líquido, e o condutor estimulará a lavagem caprichosamente e a posterior secagem com papel toalha.

Quando todos os participantes finalizarem a lavagem, serão dispostos em círculo e o condutor sinalizará para a retirada das vendas. Os manipuladores observarão que, embora realizada calmamente, haverá áreas nas mãos que freqüentemente são esquecidas e apresentam-se com resíduos de tinta (especialmente dorso, pontas dos dedos, junções entre os dedos e próximo aos adornos).

ETAPA 2: HIGIENE DO AMBIENTE

Os microrganismos estão amplamente distribuídos no ambiente, podendo ser encontrados na água, no solo e no ar. Considerando essa ampla distribuição, é importante que os alimentos sejam manipulados sob criteriosas condições de higiene do ambiente, prevenindo assim a contaminação dos alimentos.

Insetos, ratos, animais domésticos, sujeira, superfícies, utensílios e lixo são os principais fatores ambientais na contaminação dos alimentos.

- **Insetos, ratos e animais domésticos:** a área de preparo é atrativa para os animais que, no contato, com alimentos desprotegidos ou superfícies com as quais o alimento entra em contato, pode transmitir doenças. É necessária atenção especial com formigas, moscas e baratas. A presença de ratos é de difícil identificação, mas pode ser feita na observação de alimentos ou embalagens roídos ou pela presença de fezes. Animais domésticos podem contaminar os alimentos por contato direto ou com os pêlos que soltam.
- **Sujeira (pó, terra e outros resíduos):** a sujeira apresenta vários microrganismos dispersos e, por isso, é necessário manter as superfícies limpas. Quando se realiza a varredura da área de preparo, a poeira se dispersa no ar e, por isso, é importante manter os alimentos protegidos em suas embalagens ou em recipientes fechados com tampas.

- **Superfícies e utensílios:** as superfícies que entram em contato direto com os alimentos, como bancadas e utensílios utilizados no preparo de alimentos (facas, panelas, bacias e outros vasilhames) podem ser fontes de contaminação quando sujos. Outro risco de contaminação são utensílios e superfícies utilizados na manipulação de alimentos crus são utilizados para alimentos preparados sem terem sido previamente lavados.
- **Lixo:** alimentos estragados devem ser descartados e os locais onde estavam armazenados submetidos à lavagem. O lixo deve permanecer fechado com tampa e ser retirado freqüentemente da área de preparo.

O *check-list* abaixo ajudará o grupo a identificar quais as condições do ambiente de trabalho fundamentais para contribuir para o controle sanitário da alimentação oferecida na escola de Mutumba. A partir da reflexão das inadequações, o grupo levantará soluções para a resolutividade dos problemas.

Condição de adequação da higiene do ambiente	O parâmetro está adequado?	Por que adequar?	O que pode ser feito
Piso, parede e teto do local de trabalho precisam estar limpos e conservados, sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos	Sim () Não ()	A sujeira acumula bactérias e manipular alimentos em um ambiente sujo contribui para a contaminação dos alimentos.	
A limpeza deve ser feita diariamente, sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho	Sim () Não ()	Em função dos mesmos motivos apontados acima.	
Janelas precisam ser teladas e os objetos sem utilidade precisam ser retirados da área de trabalho.	Sim () Não ()	Esta ação impede a entrada e o abrigo de insetos e outros animais.	
Caixa de gordura externa à área de preparo e armazenamento dos alimentos	Sim () Não ()	A caixa de gordura pode ser moradia de muitos insetos.	
Área de trabalho bem iluminada e ventilada	Sim () Não ()	Bactérias que causam doenças multiplicam-se rapidamente em lugares quentes e abafados.	
Lâmpadas protegidas	Sim () Não ()	Os alimentos também podem ser contaminados por materiais físicos como cacos de vidro, pedaços de metais e pedras.	

Condição de adequação da higiene do ambiente	O parâmetro está adequado?	Por que adequar?	O que pode ser feito
Bancadas e mesas bem conservadas, sem rachaduras, trincas ou outros defeitos	Sim () Não ()	Os defeitos favorecem o acúmulo de líquidos e sujeira, possibilitando a multiplicação de bactérias.	
Produtos de limpeza armazenados longe dos alimentos	Sim () Não ()	Estes produtos contêm substâncias tóxicas que podem contaminar os alimentos.	
Produtos de limpeza regularizados pelo Ministério da Saúde	Sim () Não ()	Para serem eficazes, os produtos de limpeza devem apresentar no rótulo o número de registro do Ministério da Saúde ou a frase "Produto notificado na ANVISA/ MS".	
Venenos devem ser aplicados quando necessário e sempre por empresa especializada.	Sim () Não ()	Pesquisas indicam que é comum a intoxicação de pessoas pelo consumo de alimentos contaminados com substâncias tóxicas, podendo levar à morte.	
Lixeiras na cozinha de fácil limpeza, com tampa e pedal, retirado com frequência para fora da área de preparo em saco bem fechado	Sim () Não ()	Lixo atrai insetos e outros animais e é meio ideal para a multiplicação de bactérias que causam doenças.	
Importante considerar a lavagem das mãos após o manuseio do lixo.		A periodicidade dos exames favorece o monitoramento da saúde do trabalhador.	
Alimentos transportados são armazenados em vasilhames fechados	Sim () Não ()	Como vimos, o ambiente pode contaminar o alimento. Atenção também deve ser dada ao veículo de transporte, que deve estar limpo e com cobertura para a proteção dos vasilhames.	

Para esta etapa, podem ser viabilizadas parcerias locais para a compra de sacos de lixo, lixeiras com tampa e pedal, protetores para as lâmpadas e telas para as janelas. Além disso, é importante a sensibilização da escola e dos gestores locais de educação para a realização de reformas na escola de Mutumba, caso sejam necessárias.

É relevante considerar ainda a realização de campanhas de educação dirigidas à comunidade escolar para a manutenção e o zelo com a estrutura física da escola, o que pode ser feito com o uso de folderes, cartazes ou parcerias com rádios e jornais comunitários.

APROFUNDANDO NOSSOS CONHECIMENTOS

O controle da qualidade da água também precisa ser considerado na escola para a garantia de uma alimentação saudável e adequada. Esta questão também é abordada na Portaria MS/MEC nº 1.010.

Alguns cuidados precisam ser tomados para evitar a contaminação da água por bactérias ou outros produtos químicos prejudiciais à saúde.

- A escola precisa ser abastecida com água corrente tratada (do sistema de abastecimento público) ou de sistema alternativo, como poços artesianos (e, nesse caso, a qualidade da água deve ser analisada semestralmente);
- A caixa d'água deve estar conservada, tampada, sem rachaduras, vazamentos, infiltrações e descascamentos e precisa ser lavada e higienizada no mínimo a cada 6 meses.

Com esses cuidados, a escola pode ter acesso a uma água de qualidade, que pode ser consumida com segurança.

ETAPA 3: HIGIENE DOS ALIMENTOS

A última etapa que iremos abordar, não menos importante que as demais, refere-se à higiene dos alimentos, que precisa ser observada desde a compra dos gêneros alimentícios até a distribuição.

Alguns alimentos crus podem apresentar bactérias perigosas que são eliminadas quando completamente cozidos. Da mesma forma, alimentos não lavados podem apresentar microrganismos que são removidos após eficiente lavagem. Uma contaminação de alimentos pode dar-se também de forma indireta, quando uma preparação entra em contato com utensílios ou superfícies contaminadas por um alimento cru.

Com a contaminação, as bactérias presentes no alimento multiplicam-se rapidamente, dependendo das condições ambientais. A temperatura é uma condição primordial e a maioria das bactérias multiplica-se rapidamente em temperaturas próximas a 37°C.

A cocção elimina a maioria das bactérias em temperaturas superiores a 70°C e, por isso, recomenda-se que o alimento seja conservado fora da zona de perigo, ou seja, sob refrigeração em temperatura inferior a 5°C, congelado ou mantido aquecido em temperatura superior a 60°C.

Além da temperatura, outro importante perigo de contaminação dos alimentos são as substâncias químicas tóxicas como os agrotóxicos, metais pesados e drogas veterinárias. Geralmente, o dano à saúde ocorre da exposição continuada a estas substâncias e os efeitos cumulativos são difíceis de ser monitorados. Por isso, a elaboração de horta escolar, proposta da oficina anterior, além de todas as vantagens que já citamos, ainda traz como benefício a garantia de um alimento livre de agrotóxicos.

Condição de adequação da higiene do ambiente	O parâmetro está adequado?	Por que adequar?	O que pode ser feito
A compra de alimentos é feita em estabelecimentos limpos, organizados e confiáveis	Sim () Não ()	Assim com a cozinha e a lanchonete escolar, os fornecedores também devem apresentar condições adequadas de higiene e armazenamento	
Produtos congelados e refrigerados devem ser armazenados imediatamente	Sim () Não ()	Como vimos, a temperatura é um fator importante de controle e o armazenamento deve ser realizado no tempo e temperatura adequados.	
Produtos com embalagens amassadas, estufadas, enfiadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito não deve ser compradas ou usadas	Sim () Não ()	A embalagem é uma importante proteção dos alimentos e produtos com embalagens defeituosas podem apresentar bactérias ou substâncias tóxicas.	
Embalagem é limpa antes de abrir	Sim () Não ()	A superfície da embalagem é suja e pode contaminar os alimentos.	
Ingredientes não usados totalmente precisam ser armazenados em recipientes limpos e identificados com nome, data de retirada da embalagem original e prazo de validade após abertura	Sim () Não ()	Cuidado com o prazo de alimentos para a oferta de um alimento ou preparação seguros.	
Alimentos crus e cozidos não têm contato	Sim () Não ()	Como vimos, alimentos crus podem conter bactérias que contaminam os alimentos cozidos pelo contato direto ou indireto (através de utensílios e superfícies, por exemplo). É preciso atenção também à lavagem de mãos na troca de função.	

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

As preparações são oferecidas apenas quando bem cozidas	Sim () Não ()	Lembre-se que temperaturas superiores a 70°C destroem bactérias e a certeza do cozimento pode ser feita observando-se a mudança na cor e textura na parte interna do alimento.	
Óleo para fritura é trocado imediatamente quando há alteração no sabor, cor e formação de espuma ou fumaça	Sim () Não ()	Quando isso ocorre, há formação de substâncias tóxicas que podem fazer mal à saúde.	
O descongelamento é feito apenas no forno micro-ondas e na geladeira	Sim () Não ()	Com o controle da temperatura, os alimentos não se contaminam. Para as carnes, o descongelamento deve ser feito dentro de recipientes, pois elas produzem sucos que podem contaminar os outros alimentos.	

Os cuidados que apresentamos acima não eliminam os riscos de contaminação dos alimentos da lanchonete da escola de Mutumba, porque a distribuição também precisa ser monitorada. Como vimos no estudo de caso, a higiene no armazenamento dos alimentos prontos é insatisfatória, o que pode comprometer todas as demais etapas de higiene do ambiente, do funcionário e do alimento. Por isso, algumas orientações são fundamentais durante a distribuição das preparações:

- Os equipamentos de conservação (estufas, balcões, geladeiras, freezers, etc) devem estar conservados, limpos e em bom estado de funcionamento;
- As estufas da lanchonete precisam permanecer com temperatura acima dos 60°C e os alimentos frios, abaixo de 5°C;
- O tempo entre o preparo e a venda do alimento precisa ser reduzido, ou seja, os alimentos devem ser preparados um pouco antes da hora da venda (geralmente nos intervalos ou ao final das aulas);
- O funcionário da lanchonete que serve o alimento deve estar sempre com as mãos lavadas. Lembrando que funcionário que pega em alimento não pega em dinheiro, mesmo com guardanapos, pegadores ou talheres!

Com todas as medidas acima, a comunidade escolar de Mutumba poderá ter à disposição para compra um alimento seguro que não transmita doenças.

Para ajudar no trabalho de sensibilização e capacitação de merendeiras e funcionários na higienização de frutas, verduras e legumes,

sugerimos abaixo uma atividade que pode ser realizada sob a forma de treinamento ou capacitação com os manipuladores.

SUGESTÃO DE ATIVIDADE

A atividade abaixo é realizada com o apoio de um condutor, que trabalhará cada uma das informações especificadas no texto abaixo.

Materiais: frutas, verduras e legumes em bom estado de conservação, vasilhames, colher de sopa, água sanitária para alimentos.

Desenvolvimento: Texto de apoio: Procedimentos para seleção, lavagem e desinfecção de frutas, verduras e legumes

Na hora da compra, devem ser observadas as seguintes características de frutas, verduras e legumes. Se apresentarem essas condições, esses alimentos não são próprios para consumo e, portanto, devem ser descartados.

- Partes ou casca ou polpa amolecidas, manchadas, mofadas e de cor alterada;
- Folhas, talos ou raízes murchas, mofadas e deterioradas;
- Qualquer alteração na cor, na consistência ou no cheiro característico;
- Excesso ou falta de umidade característica.

Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.

Lavar em água corrente os vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc) folha a folha, e as frutas e legumes, um a um.

Colocar de molho por dez minutos em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (para isso, é importante ler o rótulo da embalagem), na diluição de uma colher de sopa para um litro.

Agora, é só cortar e manter em refrigeração até a hora de servir.

A adequação aos aspectos higiênico-sanitários apontados acima é fundamental para assegurar a produção de uma alimentação escolar de boa qualidade, livre de contaminações. A capacitação de funcionários quanto à higiene do manipulador não pode ser pontual, mas precisa ser periódica e constituir-se numa rotina do serviço de alimentação. Para isso, precisa contar com o apoio da direção da escola e dos gestores de educação, na oferta e disponibilidade do funcionário para participação em cursos de capacitação.

Outro ponto que merece destaque refere-se à adequação do ambiente físico destinado à produção de refeições escolares. Nas escolas públicas, o Fundo Escola e o Programa Dinheiro Direto na Escola (PDDE), ambos do Ministério da Educação, consistem em possibilidades para captação de recursos financeiros para esta função, conquanto o

gestor da educação esteja sensibilizado e priorizado o uso para tal finalidade.

COMENTÁRIOS:

Para evitar ou reduzir os riscos de doenças transmitidas por alimentos, é fundamental que as medidas visando a melhoria das condições sanitárias dos alimentos sejam adotadas em toda a cadeia produtiva, desde a compra dos gêneros alimentícios até o consumo dos alimentos.

A correta manipulação dos alimentos, com adoção de medidas preventivas e de controle aliada às boas práticas de higiene, promove a melhoria do estado de saúde e nutricional da população, contribuindo para o aumento da produtividade e bem-estar das pessoas.

Além do envolvimento de todos os manipuladores de alimentos, a garantia da qualidade sanitária dos alimentos e a prevenção de doenças requer a implementação de estratégias de educação da comunidade escolar, o que implica na conscientização acerca da importância da qualidade sanitária dos alimentos e da água ofertados na escola. Essa abordagem pode ser feita através de campanhas educativas na escola de Mutumba, a partir da confecção de folhetos e cartazes, por exemplo, além da divulgação de informações sobre a correta higienização dos alimentos em rádios ou jornais comunitárias, por meio de parcerias com estes meios de comunicação.

A temática pode ainda ser reforçada em outros eventos da escola e nas reuniões com os pais, contribuindo, ainda, para a valorização profissional dos manipuladores de alimentos. Os "Cinco pontos-chave para a inocuidade de alimentos" pode ser uma sugestão do tema da campanha (veja o quadro abaixo). As explicações para cada passo já foram apresentadas em cada uma das etapas e o grupo pode voltar ao texto para recordá-las.

APROFUNDANDO NOSSOS CONHECIMENTOS

Para ajudar na divulgação de técnicas e cuidados simples que podem reduzir a ocorrência de doenças transmitidas por alimentos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou os **CINCO PONTOS-CHAVE PARA A INOCUIDADE DE ALIMENTOS**:

- 1) Mantenha a limpeza
- 2) Separe alimentos crus e cozidos
- 3) Cozinhe completamente os alimentos
- 4) Mantenha os alimentos em temperaturas seguras
- 5) Use água e matérias-primas seguras

Oficina 5 – Melhorando a qualidade e o sabor do lanche escolar

Caso a escola possua uma lanchonete escolar, esta precisa ser um local de estímulo e divulgação de informações sobre alimentação, nutrição e saúde, que produza e forneça refeições e lanches de qualidade, englobando aspectos nutricionais e higiênicos, que visam à segurança alimentar do aluno e da comunidade escolar, respeitando ainda o prazer e o hábito cultural.

Para que uma lanchonete seja considerada saudável, é necessário que adote e implemente os “**Dez Passos**”, apresentados na introdução deste Manual, tendo a escola como protagonista deste processo, na viabilização e apoio à implementação das mesmas. Como já discutimos, a utilização dos alimentos da horta escolar na preparação dos lanches comercializados, assim como a adoção de medidas de higiene e de controle, são fatores que também contribuem para a oferta de uma alimentação saudável e adequada.

Para iniciar a discussão sobre o papel das lanchonetes escolares na promoção (e na formação) de hábitos alimentares saudáveis, propomos uma reflexão inicial a ser feita pelo grupo sobre os alimentos e bebidas comercializados. A tabela abaixo apresenta uma lista de alimentos que podem ser comercializados numa lanchonete escolar.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

	O produto é vendido na lanchonete?		Há propaganda desse alimento na lanchonete ou na escola (por exemplo, cartaz, folheto, banner, promoção especial ,etc)?	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Alimentos em geral				
Amendoim salgado				
Barra de cereal				
Biscoito de polvilho (tipo peta)				
Biscoito recheado				
Bolo				
Crepe				
Frutas in natura				
Frutas passas/ desidratadas				
Hambúrguer simples (pão e hambúrguer e/ou salada)				
Hambúrguer elaborado (pão, hambúrguer, ovo, salada, maionese etc)				
Iogurte				
Misto quente				
Pipoca de microondas				
Pipoca de panela				
Pizza				
Salada de fruta sem leite condensado				
Salada de fruta com leite condensado				
Salgadinho em pacote (tipo chips)				
Salgado folhado				
Salgado frito				
Salgado assado				
Sanduíche natural				
Outros (especificar):				
Doces				
Amendoim doce				
Balinha				
Casadinho				
Chiclete				
Chocolate/bombons				
Dindim				
Doce de leite (em barra ou em pasta)				
Maria mole				

	O produto é vendido na lanchonete?	Há propaganda desse alimento na lanchonete ou na escola (por exemplo, cartaz, folheto, banner, promoção especial ,etc)?
Mousse		
Paçoquinha		
Picolé		
Pirulito		
Sorvete		
Outros (especificar):		
Bebidas		
Achocolatado		
Água de coco (natural e caixa)		
Bebida alcoólica		
Chá		
Refrigerante		
Suco artificial*		
Suco de fruta em polpa		
Suco de refresqueira		
Suco de fruta em caixinha		
Vitaminas		
Outros (especificar):		

Diante das possibilidades que apresentamos acima, qual(is) alimento(s) saudável(is) e não-saudável(is) são comercializados na lanchonete de seu município ou sua escola?

Depois de refletir sobre esta prática, podemos avaliar de que forma a lanchonete escolar tem atuado para a promoção da alimentação saudável nas escolas. A promoção de práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar não se restringe à abordagem de temas relacionados à alimentação e nutrição ou à oferta de uma alimentação escolar adequada e saudável. É fundamental a criação de ambientes saudáveis, o que envolve medidas de proteção, ou seja, ações de caráter regulatório que impeçam a exposição de coletividades e indivíduos a fatores e situações estimuladores de práticas não saudáveis. Logo, o fomento a práticas alimentares saudáveis nas escolas também se apóia na regulamentação da oferta de alimentos e envolve fundamentalmente a participação das lanchonetes escolares.

A disponibilidade de alimentos para compra na lanchonete escolar não pressupõe a oferta de alimentos saudáveis, o que contraria a proposta da escola como ambiente saudável. A lanchonete não precisa se limitar à produção e fornecimento de lanches de qualidade e inócuos do ponto de

vista sanitário, mas pode ainda constituir-se num ambiente de estímulo e divulgação de informações sobre alimentação, nutrição e saúde, que respeitem o prazer e o hábito cultural.

Alimentos pouco saudáveis, ou seja, ricos em açúcar, gorduras e sal, comumente têm maior divulgação nas lanchonetes escolares ou nos meios de comunicação. A propaganda, representada em sua maior parte pelos meios de comunicação, exerce forte influência na escolha de alimentos entre crianças, adolescentes e adultos. Além da grande oferta de alimentos, há ainda uma falta de informações sobre os mesmos por parte da população, de forma que os anúncios veiculados direcionam as escolhas alimentares e, por conseqüência, acabem influenciando os hábitos alimentares de toda a comunidade escolar.

No exemplo de Mutumba, a venda de alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal contribuía para a complementação de recursos para a compra de materiais pedagógicos. Além disso, o funcionário da lanchonete acreditava que a mudança da qualidade nutricional dos lanches comercializados em muito afetaria o dinheiro arrecadado, embora questionado pelos professores da escola sobre esta prática comercial. Mas será que a lanchonete escolar saudável é realmente um bom negócio sob o ponto de vista da saúde?

Pesquisas do projeto "A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis", desenvolvido desde 2001 pela Universidade de Brasília, indicam que a transformação da lanchonete em um novo espaço de comercialização de lanches saudáveis tem excelente aceitação por parte da clientela e que, em função das mudanças implementadas, parte dos usuários da lanchonete aumentou o consumo de lanches considerados saudáveis. A maioria das lanchonetes que estimularam e ofereceram oportunidade de consumo de lanches saudáveis também agregaram valor ao negócio, aumentando o lucro obtido. Por isso, a argumentação do ponto de vista comercial da viabilidade econômica das lanchonetes saudáveis não pode ser aceita e requer o apoio da escola para a compressão de que a lanchonete também é um espaço promotor de saúde.

OBJETIVOS:

- Favorecer a transformação da lanchonete escolar em um estabelecimento promotor de práticas alimentares saudáveis;
- Contribuir para a melhoria do estado de saúde e nutrição dos escolares de Mutumba;
- Favorecer a adoção de práticas alimentares saudáveis pela comunidade escolar de Mutumba;
- Contribuir para a consolidação da escola de Mutumba como espaço saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Materiais de papelaria (papel, cartolina, gravuras, cola, pincéis), conforme a adoção de cada etapa de transformação da lanchonete escolar.

TEMPO ESTIMADO:

O prazo previsto para a transformação da lanchonete escolar de Mutumba é de, aproximadamente, 6 meses. Esse tempo irá depender do tempo e envolvimento da comunidade escolar, mas ressaltamos que o processo de transformação é coletivo e precisa ser continuado.

METODOLOGIA:

Para a transformação da lanchonete escolar de Mutumba, sugerimos abaixo algumas etapas que podem ser discutidas pelo grupo de trabalho e implementadas gradativamente, de acordo com as possibilidades de cada escola. Para cada etapa, apresentamos importantes ações e oferecemos, ainda possibilidade para o grupo discutir responsabilidades e como desenvolver as ações do processo de transformação. Lembramos que o seguimento de cada etapa não é obrigatório na ordem em que aparecem, mas a apresentação em seções permite a abrangência e a compreensão de uma totalidade de aspectos que precisam ser considerados na transformação da lanchonete. Ainda, outras ações podem ser pensadas pelo grupo de trabalho e acrescentadas as já apresentadas.

ETAPA 1: DIVULGAÇÃO DA TRANSFORMAÇÃO DA LANCHONETE ESCOLAR

Ações	Como?	Responsáveis
Obter consentimento e apoio da direção da escola		
Divulgar para pais e responsáveis		
Estabelecer contato permanente com a direção da escola		
Estabelecer contato permanente com os pais e responsáveis		
Outra:		

- POR QUÊ?

Para garantir a adesão da comunidade escolar, é fundamental o consentimento e o apoio da direção da escola, sem os quais as demais ações possivelmente não terão êxito. Para isso, o grupo de trabalho, composto por integrantes da direção da escola e outros funcionários, precisa sensibilizar e envolver o(a) diretor(a) da escola no processo. Lembramos que esse contato precisa ser permanente, na medida em que a direção

precisa estar constantemente informada da situação vivida pela lanchonete e possa dar apoio à manutenção da iniciativa.

A ação seguinte é a divulgação da iniciativa para os pais e responsáveis, para que estejam cientes do processo de transformação da lanchonete escolar. Tendo realizado uma ou mais oficinas propostas anteriormente, é bastante provável que os pais estejam sensibilizados e cientes da decisiva contribuição da lanchonete na criação de um espaço escolar promotor de saúde. Para que esse contato seja permanente, os pais podem ser convidados, numa etapa seguinte, a visitarem a cantina para acompanhar o processo de melhoria da lanchonete escolar.

ETAPA 2: MELHORANDO A QUALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS E BEBIDAS DA LANCHONETE ESCOLAR

Ações	Como?	Responsáveis
Diagnosticar os lanches e bebidas saudáveis de preferência da clientela		
Desenvolver novas opções de lanches e bebidas, respeitando a cultura local		
Oferecer diariamente pelo menos uma opção de fruta inteira ou em pedaços		
Oferecer salgados de recheios variados		
Montar kits de lanches promocionais		
Substituir aos poucos os alimentos não saudáveis pelos saudáveis		
Deixar os alimentos mais saudáveis bem à vista dos clientes e colocar os demais em locais menos visíveis		
Padronizar os lanches vendidos		
Escolher ingredientes saudáveis		
Preparar os lanches com higiene		
Outra:		

- POR QUÊ?

O desenvolvimento de novas opções de lanches tem sua aceitação favorecida a partir do diagnóstico de quais lanches são preferidos pela clientela, assim como bebidas, frutas e demais opções. O grupo pode listar diferentes possibilidades para, então, escolher as novas opções.

Para promover os futuros lanches gostosos e saudáveis, é importante o estabelecimento de parcerias. A melhoria da qualidade nutricional dos alimentos ofertados requer um trabalho de busca de novas receitas e/ou adaptação das existentes e, para isso, o apoio do nutricionista da alimentação escolar e de instituições como a Universidades, que oferecem cursos de culinária saudável, são importantes. A aceitação dos novos lanches pode ser feita com o apoio dos professores, a partir de uma atividade de degustação com os escolares, por exemplo. Novos lanches podem ser ofertados por ocasião das festas culturais da escola, como Páscoa e Festa Junina. É relevante considerar ainda que novos alimentos sempre devem ser testados e avaliados, para evitar a monotonia e favorecer a aceitação de novas preferências.

Depois de definidos os novos lanches, é preciso que eles sejam padronizados, ou seja, sejam sempre ofertados do mesmo tamanho e com os mesmos ingredientes. A troca de ingredientes ou a forma como foi preparado podem alterar enormemente a qualidade do produto, fazendo com que ele deixe de ser saudável. Além disso, os rótulos dos alimentos sempre devem ser consultados, seja para o preparo ou comercialização direta dos alimentos.

Os fornecedores de alimentos também são parceiros que precisam e devem ser valorizados. Pode ser feita a negociação dos custos de alimentos como barras de cereais, biscoitos simples e polpas de frutas, por exemplo, a partir de bonificações, facilidades de pagamento ou outras contrapartidas, além da divulgação de propagandas destes alimentos. Para isso, o fornecedor precisa estar ciente do processo em desenvolvimento na lanchonete.

Para atender aos atributos de uma alimentação saudável, que discutimos no início desta Unidade, a variedade e a harmonia dos lanches ofertados precisa ser considerada. Por isso, podem ser montados kits de lanches *salgado + suco* que, cuja combinação com cores variadas os tornam bastante atrativos, como, por exemplo, esfirra de milho + suco de goiaba ou enrolado de queijo + suco de tangerina. A promoção comercial destes kits pode ser incentivada, atribuindo-se valor promocional a um kit específico por dia, por exemplo.

Além da restrição de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, como balas, refrescos, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e frituras, ao

colocá-los em locais menos visíveis, os novos lanches podem conter no recheio alguma fruta, verdura ou legume (lembre-se de que o recheio não substitui a fruta!). Recheios de diferentes sabores também estimulam a vontade de saborear os novos alimentos! Lembramos também que sucos não substituem frutas, pois possuem menor quantidade de polpa e são adicionados de açúcar.

A melhoria do consumo de frutas por escolares pode ser potencializada pela oferta de pelo menos uma opção diária de fruta *in natura* ou em pedaços. A preferência por frutas da estação e típicas da cultura alimentar da região de Ribeiros favorece o baixo custo e a valorização da cultura alimentar e pode ainda contribuir para a mudança da estrutura de abastecimento de frutas, verduras e legumes regionais, fortalecendo ainda a agricultura local e a segurança alimentar e nutricional da comunidade.

O último ponto desta etapa é o cuidado com a higiene no preparo dos lanches e bebidas. Para esta etapa, valem todas as considerações dos *check-lists* propostos na oficina anterior, porque o funcionário da lanchonete escolar também é um manipulador de alimentos. Instituições como o SEBRAE e o SENAC comumente oferecem cursos de treinamento para manipuladores de alimentos e sua participação deve ser contínua para a manutenção da qualidade do alimento servido.

ETAPA 3: PROMOVEDO AS NOVAS OPÇÕES DE LANCHES SAUDÁVEIS

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

As etapas anteriores têm seu êxito comprometido quando não há divulgação da iniciativa de transformação da lanchonete escolar. A divulgação não só permite o reconhecimento da iniciativa pelos diferentes atores da comunidade escolar, como também favorece a sua adesão.

A substituição das propagandas de alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal por anúncios de alimentos saudáveis pode incentivar o consumo destes alimentos, e informações sobre a importância do seu consumo podem ser ressaltadas, como nas frases seguintes: "COMA FRUTAS: O PRAZER E A SAÚDE PERTO DE VOCÊ!" e "AQUI TEMOS LANCHES GOSTOSOS E SAUDÁVEIS!". O incentivo ao consumo de frutas regionais pode utilizar-se da mesma estratégia, com a elaboração de cartazes ou *banners* sobre as frutas da região de Ribeiros e seus benefícios. Concursos de frases promocionais podem ser ainda realizados na escola, com o apoio dos professores. Opções de lanches especiais, ofertados somente em datas comemorativas como Páscoa, Dia das Crianças e Festa Junina, precisam também ser divulgadas.

Outra estratégia para contribuir para as mudanças implementadas na lanchonete escolar pode ser a confecção de um mural para divulgar notícias sobre alimentação saudável. O trabalho conjunto com os professores e o nutricionista da alimentação escolar permite a atualização periódica do mural, o que favorece o interesse pelo mesmo e a disseminação contínua de novas informações sobre o tema. Notícias sobre saúde, orientações para uma alimentação saudável, como ter prazer e saúde em se alimentar, cardápio da lanchonete, fotografias, trabalhos desenvolvidos pelos alunos e espaço para opinião e sugestões são algumas sugestões de seções para o mural.

A disponibilidade de um ambiente limpo para a realização das refeições ainda pode ser enfatizada na divulgação das ações da nova lanchonete escolar. Cartazes com a logomarca ou o nome da lanchonete podem ser afixados na escola ou na área onde os escolares realizam suas refeições, ressaltando a importância de se manter um ambiente limpo ao jogar papéis, copos e restos de alimentos no lixo.

A divulgação da iniciativa para outros donos de lanchonetes escolares também pode ser fomentada e permite não só o reconhecimento de ações desta natureza, mas também o intercâmbio de propostas, a partir da identificação das dificuldades enfrentadas, soluções e resultados obtidos. Além disso, dá visibilidade à iniciativa, estimula o desejo de participação por outros donos de lanchonetes e favorece a discussão sobre o tema.

SUGESTÕES PARA ENCAMINHAMENTOS:

O trabalho com outros atores da comunidade escolar permite o apoio e a continuidade das mudanças implementadas na lanchonete escolar.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

Por isso, a parceria continuada com professores, pais, funcionários e direção da escola precisa ser constantemente estimulada e consolidada em conversas do dia-a-dia, murais, eventos, bilhetes e visitas à lanchonete, por exemplo.

A renovação do cardápio, com sugestões de novos lanches, adequados e saudáveis, pode ser feita com o apoio do nutricionista da alimentação escolar ou consultor, de acordo com as possibilidades existentes. Os cursos de graduação em Nutrição da localidade também podem oferecer suporte à criação de novas receitas ou adaptação das existentes.

COMENTÁRIOS:

A restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos ricos nestes nutrientes constitui um dos eixos prioritários da Portaria MS/ MEC nº 1.010, desenvolvendo-se opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

Alguns estados e municípios brasileiros já possuem experiências com relação à regulamentação da venda e publicidade de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal nas lanchonetes escolares. O conhecimento de tais experiências é fator importante no processo de aprendizado e no estabelecimento de iniciativas locais que considerem a lanchonete escolar como espaço promotor de saúde. Por isso, a Coordenação Geral de Políticas de Alimentação e Nutrição (CGPAN), do Ministério da Saúde, em parceria com o Instituto Annes Dias, do Rio de Janeiro, realizou um levantamento sobre as experiências estaduais e municipais de regulamentação da comercialização de venda de alimentos em escolas do Brasil. O documento está disponível para consulta no site da CGPAN (<<http://www.saude.gov.br/nutricao>>) e dá visibilidade a essas experiências em diferentes locais do país para promoção da alimentação saudável nas lanchonetes escolares, visando valorizar as medidas de proteção, as quais impedem que coletividades e indivíduos, principalmente crianças e adolescentes que ainda estão formando sua capacidade de discernimento, fiquem expostos a fatores e situações de risco.

A restrição à publicidade de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sal voltada para público infantil foi tema da Consulta Pública nº 71 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), considerando a vulnerabilidade deste público aos apelos promocionais e a forte correlação entre a exposição à propaganda televisiva de alimentos e o excesso de peso do público infantil. A restrição à promoção comercial em instituições de ensino constitui também um dos eixos prioritários da Portaria MS/ MEC nº 1.010, entendendo a regulamentação como medida de proteção à saúde dos escolares.

Unidade 3 – Alimentação saudável na sala de aula

Para início de conversa...

A SAÚDE (E A NUTRIÇÃO) COMO TEMA TRANSVERSAL

No contexto atual, o cuidado com o próprio corpo e com a saúde, a exemplo de outros temas, ganham um novo redimensionamento, num universo em que os referenciais tradicionais já não dão conta da dimensão nacional e até mesmo internacional que tais temas assumem, justificando, portanto, sua consideração. Nesse sentido, é papel da escola favorecer o domínio dos recursos capazes de levar à discussão dessas formas e sua utilização crítica na perspectiva da participação social e política, estendendo suas ações para o desenvolvimento de habilidades e competências pelos estudantes.

Adotando essa perspectiva, as problemáticas de saúde são integradas na proposta educacional dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) como temas transversais, assim como questões relacionadas à pluralidade cultural, cidadania, ética, orientação sexual e meio ambiente. Depreende-se que nenhuma área do conhecimento, isoladamente, é suficiente para explicá-los, pois sua problemática perpassa os diferentes campos.

Assim, a promoção da alimentação saudável conforma uma ação transversal incorporada a todas e quaisquer outras ações, programas e projetos. Uma abordagem dessa natureza não significa que os conteúdos de saúde devam ser tratados igualmente; ao contrário, exigem adaptações para que possam corresponder às reais necessidades de cada região ou mesmo de cada escola. Ainda, é importante a eleição de temas locais para integrar o componente "temas transversais", para atender aos problemas de saúde, sociais, ambientais ou culturais identificados como prioritários em cada realidade.

O tema dessa Unidade, *Alimentação Saudável na sala de aula*, tem como objetivo favorecer a discussão pelo grupo de trabalho da forma com que esta temática é trabalhada no currículo e nas atividades de rotina em sala de aula. A educação em Nutrição tem como objetivo atuar justamente nos determinantes dos hábitos alimentares dos indivíduos ou grupos (família, mídia, escola, cultural, *status*, renda, acessibilidade e outros), assim como apresentamos na Unidade anterior. As atividades abordadas nas Unidades anteriores, como o Dia da saúde da família e a horta escolar são exemplos de ações de educação em Nutrição.

A realização de ações de educação em Nutrição no ambiente escolar tem como objetivos:

- A promoção da alimentação saudável: o incentivo a práticas alimentares saudáveis está baseado no pressuposto de que a educação

nutricional na escola pode ampliar e fomentar a autonomia decisória de grupos e indivíduos com relação ao seu comportamento alimentar.

- Alfabetização em nutrição: o objetivo da educação nutricional não se restringe tão somente à mudança de comportamento, mas à divulgação de informações no ambiente escolar que permitam aos indivíduos tomar decisões e assumir o cuidado com a própria alimentação. Além disso, pode motivar os escolares para a adoção de um estilo de vida saudável, com influência para outras pessoas, com possibilidade de agir para proteção ao ambiente.

A prática da educação em Nutrição no ambiente de sala de aula muitas vezes ocorre informalmente, sem o registro das atividades desenvolvidas ou avaliação destas práticas. Por isso, a apresentação do tema no currículo escolar confere legitimidade a estas práticas, além de reforçar a necessidade de abordagem destes conteúdos pelos educadores.

PENSANDO NA NOSSA REALIDADE

Vamos refletir no grupo?

Nesta atividade, vamos discutir no grupo qual(is) ação(ões) de educação em Nutrição são consideradas mais importantes para o desenvolvimento na escola e por quê. Para cada uma das ações apresentadas, deve-se marcar com um (✓) aquelas consideradas importantes, com dois (✓✓) as consideradas muito importantes e sem marcação (-) o que o grupo julgar como dispensável.

Ações	✓	Por quê?
Produção de horta escolar		
Discussão com a comunidade escolar sobre a importância de educação em Nutrição		
Treinamento de educadores sobre promoção da alimentação saudável		
Treinamento de manipuladores de alimentos sobre promoção da alimentação saudável Atividades internas como visita à cozinha, à horta ou à lanchonete escolar		
Atividades externas como visitas a fábricas, laticínios, feiras de hortifruti		
Discussão em sala sobre o crescimento dos vegetais comestíveis		
Organização de um comitê de Nutrição na escola		
Convite a palestrantes para falar sobre Alimentação Saudável na escola		
Melhorar a qualidade da alimentação ofertada na escola		
Convidar pais para visitar a escola e ver as atividades desenvolvidas		
Outras (especificar):		

CAPACITAÇÃO DOS EDUCADORES EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Estudos brasileiros indicam que professores expostos a programas de capacitação apresentaram-se melhor preparados conceitualmente e também mais sensibilizados quanto ao papel do professor e da escola enquanto transformadores da realidade (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIONE, 2004). O incentivo à capacitação desses profissionais, especialmente por parte da direção da escola, se justifica no fato de que, em sua maioria, os educadores são levados a complementar sua formação por iniciativa e decisão próprias ou quando estimulados por outros profissionais. Assim, a capacitação precisa ser incentivada, porque objetiva não apenas a informação, mas a formação de cidadãos comprometidos com a própria saúde e dos alunos pelos quais são responsáveis, além da transformação da própria realidade, o que inclui a promoção de práticas alimentares saudáveis.

O desenvolvimento das ações de promoção de práticas alimentares saudáveis no ambiente escolar requer a capacitação permanente dos educadores em temas relacionados à alimentação e nutrição, fator importante para o sucesso destes programas. A capacitação não pode restringir-se a um evento pontual nem a um instrumento destinado a suprir deficiências da formação inicial. Mais do que isso, precisa fazer parte do exercício profissional do educador. Para ser eficiente, precisa utilizar métodos práticos e interativos, além de trabalhos de campo, e possibilitar os conhecimentos necessários para o desenvolvimento profissional.

A falta de capacitação dos educadores permite a continuidade de um ciclo vicioso no qual não se ensina Nutrição nas escolas porque não há professores treinados e os professores não são treinados pela ausência ou falha dos cursos de formação específica (ASTURIAS, 1966). A assessoria de um profissional capacitado não só permite a uniformidade da instrução, como também assegura ao educador o domínio do conteúdo ensinado, o que possivelmente favorecerá a compreensão e a assimilação prática de conteúdos por parte dos educandos (ASTURIAS, 1966).

Outras possibilidades podem ser levantadas para a assimilação de conteúdos de Nutrição pelos educadores. A disponibilidade de material informativo, com conteúdos técnicos e diferentes sugestões de atividades para a abordagem destes conteúdos no ambiente escolar consiste na proposta dos textos temáticos e sugestões de atividades, que apresentamos ao final deste Manual. Consideramos também que o uso das sugestões de atividades não é prescritivo, cabendo ao professor a decisão da escolha por usá-las ou não, bem como adaptá-las, se julgar necessário.

A disponibilidade destes conteúdos não desconsidera a importância da assessoria técnica de um nutricionista na escola, especialmente o nutricionista da alimentação escolar, mas pretende dar subsídios para que

o educador maneje diferentes recursos e estratégias para o trabalho com estes conceitos em sala de aula. Além disso, é relevante considerar que cotidianamente somos expostos a um grande número de informações sobre nutrição, especialmente pelos meios de comunicação, e estas, na maioria das vezes são contraditórias. Por isso, a disponibilidade de material técnico não permite apenas a abordagem de conteúdos atuais e fundamentados na ciência da Nutrição, como também favorece a uniformidade destes conceitos.

DISPONIBILIDADE E USO DE MATERIAIS EDUCATIVOS

A educação em Nutrição implica ainda que o sistema escolar ofereça condições para que o educador viabilize a aprendizagem de seus alunos. Nesse sentido, a utilização de materiais educativos (cartazes, *folders*, boletins, revistas e vídeos) pode auxiliar na dinamização dessas ações, na memorização e aprofundamento dos conteúdos aprendidos e contribuir ainda para induzir a forma de repensar as práticas estabelecidas na escola e a reflexão de novas possibilidades.

A elaboração e publicação de materiais educativos podem ser responsabilidades não apenas da esfera federal, mas dos gestores estaduais e municipais, além da iniciativa privada. Nesse ponto, é importante considerar a necessidade de atenção à linguagem, coloração e diagramação do material, de acordo com o público que se pretende ter como foco. Para isso, é importante fazer registros e observações escritas sobre a utilização desses materiais, dos depoimentos e conversas que eles foram capazes de gerar. Isso vai servir para avaliá-los e permitir que, aos poucos, sejam aperfeiçoados. É relevante lembrar ainda que a produção deste tipo de material é um processo que não se esgota e a atualização do conteúdo é fundamental para a continuidade de seu uso.

ESTUDO DE CASO

Pesquisas brasileiras sobre a qualificação dos profissionais de educação mostram que, em média, a formação destes profissionais é baixa, especialmente para a educação infantil. E a realidade da escola de Mutumba não é diferente. Dos treze professores da escola, somente três possuem nível superior e, desse grupo, apenas um trabalha na sua área de formação, Matemática.

Mas o grupo de professores da escola é bem consciente disso. Os dez professores que têm apenas o curso de Magistério já tentaram melhorar a sua qualificação, mas, como a cidade fica longe da capital mais próxima, há apenas uma faculdade particular e a mensalidade é cara, o que não permitiu que boa parte deles concluísse a graduação.

Diante disso, o grupo não desistiu e buscou aperfeiçoar-se realizando outros cursos. Até que novo empecilho surgiu: a Secretaria

de Educação dispensaria os professores apenas para os cursos realizados pela própria instituição. Para outros cursos, os professores teriam de compensar as horas passadas em aperfeiçoamento em instituição não credenciada, utilizando para isso os horários das folgas.

E quantos cursos eles deixaram de fazer por esta dificuldade... Só para exemplificar, o professor de Educação Física da escola, não sendo um educador físico, viu passar a oportunidade de melhorar as suas aulas.

A falta de legitimidade das ações desenvolvidas pelos educadores sobre alimentação e nutrição é outro problema. O tema "Nutrição" nunca constou no currículo escolar, elaborado há cerca de cinco anos por um grupo de professores que não mais trabalha na escola. E também não faz parte do projeto político-pedagógico da escola que, embora mais recente, não consta outros importantes temas de saúde trabalhados na escola.

Oficina 6 – A Promoção da Alimentação saudável no currículo escolar

Durante muitos anos, o currículo escolar foi tido como sinônimo de conhecimentos determinados a priori, que se enquadram em disciplinas “cientificamente” pré-definidas e delimitadoras de tudo que será ou não vivido por estudantes e educadores, num dado espaço e tempo, igualmente, rígidos. Tendências atuais definem o currículo como o mecanismo através do qual um dado conhecimento é distribuído socialmente, traduzindo escolhas, conscientes ou não, que refletem as formas “(...) *através das quais a sociedade seleciona, classifica, distribui, transmite e avalia o conhecimento educativo considerado público [refletindo] a distribuição do poder e dos princípios de controle social.*” Ou seja, o currículo expressa a função socializadora da escola, sendo elemento orientador da prática pedagógica (MOTTA; AGUIAR, 2007).

As práticas alimentares do nosso cotidiano revelam aspectos de nós mesmos, da sociedade e do meio ambiente. Tendo em vista a multiplicidade de determinantes do hábito alimentar, como discutido na Unidade anterior, é preciso considerar que ele não é um fenômeno puramente biológico e envolve diferentes aspectos:

- **Físico:** uma alimentação saudável requer um alimento de qualidade, água potável, refeições regulares e higiene adequada;
- **Psicológico:** a alimentação está relacionada à apreciação de aspectos relacionados ao alimento e à comida e às atitudes do ato de comer;
- **Social:** o ato de alimentar-se envolve a comida com os outros, o compartilhamento das refeições, o reconhecimento das necessidades e preferências alimentares dos outros, etc.

Para abordar todos estes aspectos relacionados às práticas alimentares, o currículo precisa ser extenso (no sentido de abordar todos os tópicos considerados relevantes), adaptável (baseado no desenvolvimento cognitivo do escolar) e relevante (ou seja, referir-se às necessidades de alimentação diárias, às práticas de alimentação e nutrição locais e às percepções dos escolares). Lembramos ainda que a ciência da Nutrição é um conceito muito amplo e tem aplicação em outras áreas do conhecimento, não se restringindo apenas ao setor saúde.

Objetivos do currículo escolar

1. **Conteúdo:** a seleção dos conteúdos do currículo contribuirá para os objetivos da educação em nutrição.
2. **Desenvolvimento:** para estruturar o aprendizado, o currículo precisa ser estruturado e desenvolvido de acordo com a faixa etária dos escolares.
3. **Relevância:** para assegurar que o aprendizado é relevante para os conceitos, práticas, crenças e atitudes locais e remete diretamente à vida diária dos escolares;

4. Estruturação: para disseminar a educação em Nutrição largamente no currículo do ensino fundamental quanto possível e, ao mesmo tempo, manter sua coerência e impacto.

Assumimos que, para a inserção da educação em Nutrição no currículo escolar, é importante pensarmos nas seguintes questões:

- Desenvolvimento coerente aos sujeitos, ou seja, aos educandos;
- Exposição suficiente (estima-se que 50 a 60 horas-aula por ano são necessárias para fazer diferença significativa na compreensão de conhecimentos sobre Nutrição e apresentar impacto no comportamento alimentar);
- Importância da educação em Nutrição para os escolares, a escola como um todo e a família;
- Relação direta dos conteúdos com a vida cotidiana dos escolares e da comunidade escolar;
- Ações, crenças e sentimentos das crianças e sua relação com a Nutrição;
- Aumento do conhecimento em Nutrição por toda a comunidade escolar.

Para discutir a estruturação do currículo com vistas à educação em nutrição, propomos o Quadro do Currículo Escolar, elaborado de acordo com os princípios de Piaget referentes ao desenvolvimento da criança e adaptação do aprendizado às habilidades cognitivas da criança.

O quadro abaixo apresenta os estágios de desenvolvimento relacionados à Nutrição de acordo com Piaget. Ele discute o que as crianças estão aptas a fazer ou não em estágios particulares do ciclo da vida. Lembrando que os conteúdos são apresentados de forma diferenciada para as faixas etárias, da seguinte forma:

- Do particular para o geral;
- Do concreto para o abstrato;
- Dos fatos presentes para as origens e implicações.

6 e 7 anos (estágio pré-operacional): nesta fase, as crianças não compreendem que as substâncias podem ser transformadas, então a digestão pode ser um conceito difícil de ser trabalhado. Mas rituais da alimentação como lavagem das mãos e jogos que envolvem objetos concretos e atividade física podem ser feitas.

7 a 11 anos (estágio de operações concretas): crianças podem aprender como fazer conexões entre suas ações e aquelas que podem fazê-las saudáveis. Isso pode ser ampliado para o aprendizado sobre o estilo de vida de outras pessoas e como eles diferem do seu. A criança está habilitada para olhar para si e pode identificar o que outras gostam e comem, mas ainda não estão hábeis para aplicar este conhecimento em conceitos

abstratos como nutrientes. Elas podem categorizar os alimentos de acordo com a forma, sabor ou outras propriedades físicas. Neste estágio, a motivação pode ser trabalhada para as escolhas alimentares.

Acima de 11 anos (estágio das operações formais): termos como nutrientes são entendidos. Escolhas alimentares e suas conseqüências estão relacionadas às crenças e comportamentos, não somente ao gosto. Crianças podem aprender mais sobre seus próprios hábitos alimentares, o que pode influenciar suas escolhas e como avaliar sua própria alimentação. Eventualmente, podem estar conscientes da adoção de hábitos alimentares saudáveis como parte do estilo de vida. Elas estarão aptas a reconhecer a influência dos determinantes internos e externos no comportamento alimentar e poderão compreender ainda os efeitos das escolhas alimentares na sua saúde, tanto quanto a influência da família, da comunidade e do meio externo.

Após esta compreensão, é importante considerar quais os temas relevantes para abordagem no currículo. Os tópicos principais que trabalharemos no Quadro do Currículo Escolar são os seguintes:

- Alimentação e desenvolvimento
- Hábitos alimentares e influências culturais e sociais
- Alimentação, nutrição e saúde
- Fornecimento de alimentos, produção, processamento e distribuição
- Rotulagem Nutricional
- Conservação e armazenamento dos alimentos
- Preparo de alimentos
- Higiene dos alimentos, do manipulador e do ambiente

Em cada um dos tópicos relacionados, há subtópicos que podem ser trabalhados pela comunidade escolar e outros conteúdos podem ainda ser adicionados, considerando as necessidades nutricionais particulares da região. Por isso, muitos dos tópicos apresentados são gerais, cabendo à comunidade escolar a escolha de temas locais que sejam prioritários. Lembramos que o Quadro não pode, portanto, ser considerado completo que se encerra em si mesmo e cabe à escolha do grupo que irá elaborar o currículo a classificação dos conteúdos em *essenciais*, *altamente desejáveis* e *desejáveis mas com conteúdo negociável*.

A proposta do Quadro do Currículo Escolar foi feita a partir do pressuposto de um currículo em espiral, ou seja, não desenvolvido em forma linear, mas cujos conteúdos se repetem nos ciclos seguintes, com aprofundamento da abordagem. Ou seja, cada fase responsável pela construção de um aprendizado para a fase seguinte. Assim, o quadro especifica não apenas o que é trabalhado, mas em que idade estes conceitos podem ser abordados.

Nesta modalidade de currículo, os objetivos de aprendizagem são adaptados de acordo com o desenvolvimento da criança, assim como apresentamos no quadro da página anterior.

OBJETIVOS:

O propósito desta oficina é trabalhar o desenvolvimento do Quadro do Currículo Escolar, como dito anteriormente. Para o preenchimento do instrumento, sugerimos o desenvolvimento de cada um dos passos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Papel (cartolina ou papel pardo), caneta esferográfica ou quadro negro e giz, caneta e papel branco para registro.

TEMPO ESTIMADO:

Variável, a depender das discussões geradas pelo grupo que irá elaborar o currículo.

METODOLOGIA:

A proposta da oficina consiste no preenchimento do Quadro apresentado a seguir. Para isso, é importante preparação prévia do grupo que irá preencher o instrumento, considerando os pressupostos já comentados com relação à adoção de um currículo que valorize os conceitos e as práticas locais e a referência aos problemas de Nutrição e saúde da comunidade. O contato informal com os pais e a obtenção de dados de saúde no serviço de saúde de referência pode potencializar esta identificação. Os textos temáticos, disponibilizados ao final deste Manual, também podem contribuir na oferta de sugestões e no levantamento de possibilidades a serem constadas no currículo em elaboração.

PASSO 1: DEFINIR O GRUPO ETÁRIO

Este passo tem como objetivo definir os grupos etários para a abordagem de conteúdos de Alimentação e Nutrição, levantando materiais e programas que podem ser usados.

PASSO 2: IDENTIFICAR OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Neste passo, o grupo irá identificar quais os objetivos da educação em Nutrição considerados como prioritários e que poderão ser trabalhados durante o ano letivo.

PASSO 3: ELEGER OS TEMAS DE TRABALHO

Sugerimos acima algumas das possíveis temáticas de Nutrição a serem desenvolvidas no ambiente escolar. Entretanto, muito mais que priorizá-las, é fundamental a consideração da realidade local na escolha do(s) tema(s). O mais importante é que o tema escolhido reflita as necessidades e interesses da comunidade escolar e tenha estreita relação com o cotidiano

dos educandos. Os temas podem ainda ser sugeridos diretamente pelos educandos ou pelos pais ou responsáveis.

Caso a escola ou o município já trabalhe temas relacionados à Nutrição, estes podem ser discutidos e mantidos pelo grupo.

PASSO 4: DEFINIR AS ESTRATÉGIAS E OS PRAZOS

O passo seguinte consiste na discussão e definição de qual(is) estratégia(s) metodológica(s) poderão ser usadas para o alcance dos objetivos de aprendizagem delimitados no passo anterior. A definição das estratégias precisa considerar a necessidade do manejo da técnica ou método para a sua execução ou a disponibilidade de recursos educacionais, caso sejam necessários. Para ajudar nesta seleção, consulte o quadro preenchido pelo grupo no início desta Unidade e observe quais estratégias foram definidas pelo grupo como prioritárias.

O grupo não pode esquecer-se de que a realidade local e cultural da escola ou do município precisa e deve ser considerada na seleção destas estratégias. Além disso, precisa reconhecer as limitações, no sentido de avaliar as estratégias factíveis dentro da realidade local, bem como considerar novas possibilidades, de acordo com a motivação coletiva e o estabelecimento de novas parcerias (com os serviços de saúde, comércio local, indústrias, nutricionista da alimentação escolar, entre outras).

A definição de um cronograma para execução das estratégias também precisa ser considerado, definindo-se ao longo do ano escolar quais ações podem e precisam ser executadas. Ainda, a definição de um cronograma precisa estender-se ao longo do tempo, uma vez que as ações pontuais, como já vimos, não apresentam o impacto desejável no comportamento alimentar e condições de saúde de toda a comunidade escolar. Por isso, mais do que uma vontade da escola ou do município, a abordagem e a prática da nutrição como tema transversal no currículo escolar não pode limitar-se à gestão atual, mas precisa consistir em compromisso de continuidade pelos novos gestores.

PASSO 5: PLANEJAR A AVALIAÇÃO

O último passo refere-se ao planejamento do acompanhamento da execução e finalização das estratégias. Como já considerado em outras Unidades desse Manual, o processo avaliativo permite a comparação entre os objetivos delineados quando do planejamento e os resultados alcançados. Além disso, favorece a reorientação e o acompanhamento do processo educativo.

QUADRO DO CURRÍCULO ESCOLAR

Grupo etário	Objetivo(s) de aprendizagem	Tema(s) de trabalho	Estratégia(s)	Período	Forma de avaliação

PASSO 6: AVALIAR O CURRÍCULO ESCOLAR

Decorrido um ano da implantação do novo currículo escolar, é muito provável que alguns problemas surjam durante este processo. Como qualquer iniciativa inovadora, a aprendizagem com a experiência precisa sobrepor-se à desmotivação, para que soluções às problemáticas vivenciadas possam ser identificadas pelo grupo e superadas coletivamente.

O quadro a seguir pode ajudar na reestruturação do processo. Na primeira coluna, a prioridade de trabalho identificada pelo grupo quando da construção do novo currículo é apresentada e, de acordo com as estratégias desenvolvidas, são registrados os problemas vivenciados durante a implementação da prioridade. Uma vez identificado, o grupo levantará sugestões para a resolutividade do problema, considerando as particularidades e limitações de cada local. A partir daí, novos objetivos e estratégias serão definidos para a continuidade da proposta e, anualmente, o currículo precisa ser avaliado para verificação do alcance dos objetivos de aprendizagem.

Prioridade	Problemas	Soluções	Objetivo(s) de aprendizagem	Estratégia(s)

COMENTÁRIOS:

Recentemente, a OMS propôs a realização por parceiros da Iniciativa Escolas Amigas da Nutrição (IEAN). A Iniciativa tem como objetivos fornecer um plano de atividades para auxiliar a formulação de uma política de intervenções para combater a obesidade e a desnutrição e servir de mecanismo para integrar os vários programas já existentes que visam combater a desnutrição em todas as suas formas. Com ela, pretende-se favorecer a criação um ambiente favorável à promoção da saúde e bem-estar nutricional para a comunidade escolar, o fortalecimento do contato da escola com alunos, pais, comunidade e profissionais de saúde locais e a divulgação de informações sobre alimentação adequada e práticas de vida saudáveis.

A proposta parte do fomento da intersetorialidade e de parcerias e considera ainda a necessidade de capacitação dos educadores em Alimentação e Nutrição para inserção, de forma transversal, do tema no cotidiano escolar, com avaliação periódica do currículo escolar. Esses dois pontos foram discutidos de forma enfática nesta Unidade.

No Brasil, a Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN) do Ministério da Saúde organizou a execução da IEAN, e contou com o apoio do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília. A realização da proposta contribuiu para o planejamento e/ou aprimoramento das ações de promoção da alimentação saudável desenvolvidas nas escolas participantes da IEAN. Além disso, permitiu a oferta de sugestões para a plena exequibilidade da proposta, considerando a necessidade de adaptação à realidade local e a disponibilidade de auxílio ou parcerias pelo Estado ou município ou Comitê Nacional da IEAN. O relatório final sobre a implantação da fase piloto realizada no Brasil e os documentos para essa fase encontram-se disponíveis para consulta no site da CGPAN (<<http://www.saude.gov.br/nutricao>>).

Oficina 7 – Promoção da Alimentação Saudável para alunos: o Guia Alimentar para a População Brasileira



O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2006a) contém as primeiras diretrizes oficiais para a nossa população. Publicado em 2006 pelo Ministério da Saúde, a publicação contém mensagens centrais para a prevenção das DCNT como diabetes, pressão alta e obesidade, abordando também questões relacionadas às deficiências nutricionais e doenças infecciosas, prioridades da Saúde Pública no Brasil.

As evidências científicas sobre o impacto da alimentação na incidência, prevenção e controle das DCNT são reconhecidas pela população e, por isso, as diretrizes do Guia são destinadas não apenas a todos os envolvidos com a Saúde Pública, como também às famílias. As diretrizes fornecem a base para a promoção de sistemas alimentares saudáveis e do consumo de alimentos saudáveis, estimulando o olhar intersetorial das questões relativas à alimentação e nutrição no Brasil. Considerando o setor saúde como um dos protagonistas da promoção da alimentação saudável, não se pode esquecer que as ações com este objetivo requerem a integração com outros atores e setores sociais, chaves na consecução da segurança alimentar e nutricional.

A abordagem do Guia está baseada na família, refletindo a cultura brasileira e a preocupação atual com a relação entre doenças, alimentação e modos de vida. Entretanto, as diretrizes são apresentadas sob o formato de mensagens não apenas direcionadas à família, mas também à população em geral, aos profissionais de saúde (especialmente os da atenção básica) e ao governo e o setor produtivo. Assim, as diretrizes formuladas agregam orientações para a sua aplicação prática no contexto familiar, bem como sobre o uso da rotulagem de alimentos como ferramenta para a seleção de alimentos mais saudáveis.

O documento é resultado de uma construção coletiva e é mais um dos instrumentos construídos no âmbito das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, com vistas à consolidação de seus propósitos e fundamentos, além de se consolidar como elemento concreto da identidade brasileira para a implementação da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde proposta pela OMS.

As diretrizes do Guia seguem um conjunto de princípios, apresentados a seguir:

- **Abordagem integrada:** as diretrizes do Guia não se restringem à prevenção e controle das DCNT, mas também têm o efeito de apoiar a prevenção da desnutrição e de deficiências nutricionais e o aumento da resistência a muitas doenças infecciosas;
- **Referencial científico e a cultura alimentar:** as recomendações que buscam a prevenção das doenças se baseiam em padrões alimentares semelhantes àqueles utilizados tradicionalmente em muitas regiões do mundo que possuem uma cultura alimentar consolidada e onde as pessoas não convivem com situações de insegurança alimentar e nutricional. O consenso científico permite reorientar as prioridades dos governos e de outros agentes de transformação, a partir do incentivo de políticas para criação ou proteção de sistemas alimentares baseados em uma grande variedade de alimentos de origem vegetal.
- **Referencial positivo:** este princípio considera que as diretrizes enfatizam primeiramente as vantagens dos alimentos e das refeições saudáveis, estimulando mais o consumo de determinados alimentos do que proibindo outros. Algumas orientações de caráter restritivo (especialmente no que se refere ao consumo de açúcar, sal e gorduras saturadas) são inevitáveis, mas a intenção é o documento tem a intenção de ser mais propositivo que prescritivo, enfatizando os atributos, vantagens e ações factíveis para adoção de uma alimentação saudável, em vez de focalizar e explorar ações que não devem ser realizadas.
- **Explicitação de quantidades:** as diretrizes específicas para profissionais de saúde e membros da família, sempre que possível, são quantificadas e expressas como limite de consumo ou número de porções, entendendo que as recomendações qualitativas como “coma mais frutas, verduras ou legumes” ou “modere o consumo de sal” necessitam de orientações concretas e práticas.
- **Variações das quantidades:** as diretrizes expressas consideram porcentagens ou proporções do consumo total de energia, considerando que o consumo de energia de um indivíduo para outro varia em função do nível de atividade física, sexo, idade, presença de doenças e outros fatores. Tem-se, portanto, como parâmetro um brasileiro com consumo médio de 2000kcal, sendo que a individualização deve ser feita por um nutricionista.
- **Alimento como referência:** o guia tem o alimento como referência, considerando os múltiplos determinantes do consumo alimentar que já vimos. As recomendações tendo os componentes dietéticos específicos são consideradas complexas e de difícil compreensão pela população, embora relevantes para profissionais de saúde.
- **Sustentabilidade ambiental:** o enfoque do guia no incentivo ao consumo de alimentos naturais, regionais e produzidos localmente, além de estimular mudanças de hábitos alimentares para redução do risco da ocorrência de doenças, valoriza a produção e o

processamento de alimentos com o uso de recursos e tecnologias ambientalmente sustentáveis.

- **Originalidade:** como já vimos, o guia contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para o Brasil e para os brasileiros, com base nos alimentos produzidos no país e fundamentado na cultura alimentar.
- **Abordagem multifocal:** cada diretriz é expressa para quatro públicos: para todas as pessoas, para profissionais de saúde, para as famílias e para o governo e setor produtivo. A abordagem multifocal considera as responsabilidades de cada um destes públicos e a necessidade divulgação de informações para fomentar a educação em Nutrição, considerando ainda os preceitos técnicos e a necessidade da praticidade das recomendações.

Tendo por base estes princípios, todas as diretrizes estão dispostas da mesma maneira: primeiro as orientações para todas as pessoas, expressas numa linguagem clara; depois seguem-se os objetivos aos profissionais de saúde, as sugestões para o governo e setor produtivo de alimentos, incluindo a indústria e o comércio, a as orientações para os membros da família. Cada diretriz apresentada está baseada em evidências científicas, apresentadas na parte final do Guia.

A **Diretriz 1** refere-se aos alimentos saudáveis e às refeições no seu conjunto, abordando inclusive alguns conceitos que serão adotados nas demais diretrizes. As **Diretrizes 2, 3 e 4** especificam os componentes da alimentação que correspondem ao grupo de grãos, grupo das frutas, legumes e verduras e grupo dos feijões e outros vegetais ricos em proteínas, componentes principais de uma alimentação saudável. A **Diretriz 5** trata dos alimentos de origem vegetal (carnes, ovos, leites e derivados), que são nutritivos e integram dietas saudáveis. A **Diretriz 6** aborda alimentos e bebidas com altos teores de gorduras e sal, prejudiciais à saúde quando consumidos regularmente e em grandes quantidades. A **Diretriz 7** tem a água como tema, considerando a importância vital de seu consumo para a boa saúde. A **Diretriz Especial 1** trata da atividade física regular ao longo da vida, considerando o seu impacto positivo e efeito protetor à saúde, aliada à alimentação saudável. Finalmente, a **Diretriz Especial 2** considera os cuidados para manter a qualidade sanitária dos alimentos, desde a compra, envolvendo a conservação, preparação e consumo dos alimentos.

OBJETIVOS:

O objetivo desta oficina consiste na apresentação e na discussão das diretrizes pelos escolares sobre alimentação saudável direcionadas às famílias, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

A proposta é que as diretrizes sejam apresentadas para serem trabalhadas com os alunos e a comunidade escolar durante todo o ano letivo, seja em atividades realizadas dentro de sala ou extra-classe. Assim, todas as oficinas já sugeridas podem ter as recomendações do Guia como tema central ou transversal,

de acordo com o enfoque pretendido. Além disso, os textos temáticos apresentados também têm o Guia por base e as sugestões de atividades podem ser complementadas com as recomendações que apresentaremos adiante.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

A definição dos materiais necessários dependerá das estratégias escolhidas. Assim, podem ser consideradas a produção de banners, folhetos, oficinas, cartilhas educativas, palestras, murais, peças teatrais, aulas, exposições artísticas, palestras, visitas e toda a sorte de recursos educacionais e métodos possíveis.

TEMPO ESTIMADO:

Nove meses, considerando que cada diretriz será trabalhada ao longo de um mês.

METODOLOGIA:

A proposta dessa oficina consiste no trabalho de cada diretriz do Guia Alimentar ao longo do ano letivo, sendo uma diretriz trabalhada em cada mês, considerando a amplitude do contexto. Por isso, apresentamos abaixo as diretrizes voltadas para a família para o trabalho com a comunidade escolar. A justificativa para a escolha das mensagens direcionadas a este público reside no fato de que as orientações dadas têm como objetivo seguir as recomendações do Guia Alimentar e, ao mesmo tempo, desfrutar das refeições e lanches saborosos, utilizar melhor o dinheiro gasto em alimentação (e, conseqüentemente, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional), divertir-se socialmente e aumentar a oportunidade para uma vida saudável, feliz e ativa.

Para o aprofundamento de cada diretriz proposta, apresentamos abaixo as mensagens às famílias para cada diretriz, considerando a possibilidade de desdobramento da temática. A implementação da mensagem apresentada é sugerida na segunda coluna, "E como fazer?", no qual são sugeridas as possibilidades de abordagem das mensagens desmembradas. Com isso, os educadores e demais executores da Oficina possuirão subsídios iniciais para o desenvolvimento de atividade que têm por base cada diretriz.

Ao final de cada diretriz, apresentamos novo quadro para ser preenchido pelo grupo. Nele, o grupo identificará as prioridades de trabalho dentro de cada diretriz, escolherá as estratégias para a execução da ação e definirá os materiais necessários, bem como os responsáveis por cada ação. Consideramos ainda que o objetivo desta Oficina não é o trabalho com todas as recomendações de cada diretriz, nem tampouco a sobrecarga de trabalho do grupo de professores e funcionários da escola, mas a divulgação das mensagens do Guia de forma transversal, lúdica e permanente, que possa alcançar e ter impacto em toda a comunidade escolar.

DIRETRIZ 1: OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E AS REFEIÇÕES

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Consuma diariamente alimentos como cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, leite e derivados e carnes magras, aves ou peixes. • Diminua o consumo de frituras e alimentos que contenham elevada quantidade de açúcares, gorduras e sal. • Valorize a sua cultura alimentar e os alimentos regionais. • Saboreie refeições variadas, ricas em alimentos regionais e disponíveis na sua comunidade. • Escolha os alimentos mais saudáveis, lendo as informações nutricionais nos rótulos dos alimentos. • Alimente a criança somente com leite materno até à idade de seis meses e depois complementemente com outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos ou mais. • Procure nos serviços de saúde orientações a respeito da maneira correta de introduzir alimentos complementares e refeições quando a criança completar seis meses de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer, pelo menos, três refeições principais por dia (café da manhã, almoço e jantar), sempre que possível em casa. Entre essas refeições procure fazer lanches leves e saudáveis • Os melhores lanches, entre as refeições, são frutas frescas, sucos de frutas frescas sem adição de açúcar ou com o mínimo deste, quando necessário. • Nas refeições, montar o prato com pelo menos dois terços (2/3) dos alimentos de origem vegetal (visualize um prato: divida-o em três partes iguais; 2/3 significa que duas partes dele devem ser preenchidas com alimentos vegetais - cereais, tubérculos, raízes, legumes e verduras e feijões); a outra parte, com alimentos de origem animal. • Começar a refeição com uma boa quantidade de salada, com folhas verdes e variedade de legumes, temperados com um molho de ervas frescas feito em casa. • Fazer as refeições em local apropriado e confortável, de preferência com todos os membros da família. As refeições são o centro da convivência social e familiar. Por mais que a moradia seja simples sempre é possível incentivar o convívio durante as refeições dentro das condições reais que a família vive. • Desligar a televisão na hora das refeições e comer as refeições em volta da mesa, junto com as crianças. Quando as pessoas comem assistindo televisão, perdem a noção de quantidade, não mastigam suficientemente e, em geral, nem sabem o que estão comendo! • Evitar que as crianças “belisquem” e substituam as refeições por “fast food”, biscoitos ou salgadinhos, comam na rua ou decidam sozinhas sobre suas refeições. A criança deve participar, na medida de sua possibilidade e com segurança, da decisão e elaboração das refeições junto com um adulto para que vá construindo práticas alimentares saudáveis. • Beber água, preferencialmente nos intervalos entre as refeições; sempre tenha água em locais de fácil acesso, principalmente das crianças. • Nos mercados e nos restaurantes por quilo, dar preferência para frutas, legumes e verduras, e grãos em geral (cereais e feijões). • Preferir os alimentos frescos. Se for possível, comprar - pelo menos duas vezes por semana - de alimentos frescos da estação que são mais baratos e nutritivos. • Alimentos ou bebidas coloridos ou aromatizados artificialmente são normalmente más escolhas, por possuírem muito açúcar e, em geral, nenhum outro nutriente. • Entre os alimentos processados, prefira aqueles nos quais foi utilizado secagem, fermentação, engarrafamento ou congelamento. • Escolher formas de preparação de alimentos na sua casa que preservem o valor nutricional dos alimentos. Cozinhar os alimentos no vapor ou em pouca água e/ou óleo são os melhores métodos. • Manter os alimentos adequadamente conservados em refrigeração, quando for o caso, e protegidos de insetos, poeira e animais caseiros. • Por segurança, lavar bem as frutas, legumes e verduras. Higienizar muito bem esses alimentos, mesmo aqueles que não são consumidos com casca.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
	<ul style="list-style-type: none"> • Descartar alimentos mofados ou com bolor ou alimentos que pareçam estragados ou que cheirem mal ou estejam com sabor estranho. • Grande parte dos cereais industrializados destinados à refeição matinal são, quase sempre, feitos com milho refinado, trigo ou arroz, com quantidades variáveis de açúcar adicional, sal e outros ingredientes e, muitas vezes, fortificados com vitaminas e minerais. Ler a informação nutricional no rótulo dos produtos e preferir aqueles integrais e com menor quantidade de açúcar e gordura. • Evitar usar margarina, manteiga ou maionese nos sanduíches. Para substituir, experimentar um pouco de óleo vegetal temperado com ervas, casca de limão e/ou alho. O tempero do óleo pode ser feito na própria casa, se acordo com a preferência da família.

ATIVIDADES DO MÊS 1

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 2: CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES

No Brasil, estudos têm mostrado que o consumo de alimentos ricos em carboidratos vem sendo reduzido ao longo do tempo. O objetivo principal dessa diretriz é incentivar o consumo de cereais (como arroz, trigo e milho), tubérculos (batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandiocinha, além de outras batatas) e as raízes (mandioca/ aipim/ macaxeira, cará e inhame), pois esses alimentos são as principais fontes de carboidratos na alimentação do brasileiro. Com isso, devem ser a base da alimentação, ou seja, devem

estar presentes em maior quantidade quando comparada aos demais grupos, mas devem ser consumidos, preferencialmente, cozidos ou assados, evitando as preparações fritas. Além disso, eles fornecem ao corpo outros nutrientes muito importantes como proteínas, vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais e fibras alimentares.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none">Comer diariamente 6 porções do grupo do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes, dando preferência aos grãos integrais.	<ul style="list-style-type: none">Preencher mais da metade do prato com esses alimentos, nas refeições principais.Procurar consumir alimentos na sua forma natural. Quanto mais próximo o alimento ou bebida for da sua forma original na natureza, melhor para a saúde.Pão, massas e arroz integrais são fontes de fibra, vitaminas e minerais e outras substâncias que ajudam a proteger a saúde.Consumir com maior frequência as raízes e os tubérculos tradicionais brasileiros como a mandioca/aipim/macaxeira, inhame, cará e a batata-doce e outros.Para qualquer tipo de alimento, preferir as preparações assadas e cozidas e evitar as preparações fritas.Esses alimentos quando preparados com pouca ou nenhuma gordura ou açúcar são mais saudáveis e ajudam a manter o peso adequado.O valor nutritivo de alimentos como as batatas, inhame e outros, é mantido quando eles são cozidos com casca. Lavá-los muito bem antes de colocá-los na panela para cozimento.No Brasil, as farinhas de trigo e milho, que também fazem parte deste grupo de alimentos, são fortificadas com ferro e ácido fólico (veja no rótulo do alimento). Estes nutrientes ajudam a prevenir anemia e outras doenças. Usar essas farinhas em preparações como pães, bolos ou outras receitas feitos em casa.Produtos como sopas em pó, conservas de vegetais, biscoitos, salgadinhos e refeições congeladas, em geral, contêm altas concentrações de sal e /ou gorduras e/ou açúcar, o que não é saudável.Pães crocantes e biscoitos cracker são opções de lanches. Escolher os tipos e as marcas que têm quantidades menores de gordura total, gordura saturada, gordura trans e sódio, lendo os rótulos dos produtos.Dê preferência aos molhos de ervas naturais ou de tomate para as massas, evitando adição excessiva de gordura no seu preparo.Pastéis, bolos, pizzas e biscoitos são também considerados alimentos ricos em gorduras e açúcares, devendo ser consumidos em quantidades moderadas. Por isso eles não devem ser consumidos diariamente.o preparar ou comprar bolos, preferir os mais simples, de frutas sem cobertura ou recheio. Deixar os bolos mais elaborados para comemorações eventuais e especiais. Escolher pizzas com cobertura de vegetais ou de frutas e com pouco queijo.

ATIVIDADES DO MÊS 2

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 3: FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Como vimos, esses alimentos são tradicionalmente pouco consumidos no país, embora considerados excelentes e abundantes em todo o Brasil. Devem fazer parte das principais refeições e não somente nos lanches ocasionais. São alimentos ricos em fibra alimentar e em diferentes tipos de vitaminas e minerais, sendo seu consumo importante para garantir que a alimentação seja mais variada.

O consumo regular de frutas, verduras e legumes de forma variada, juntamente com alimentos ricos em carboidratos pouco processados, oferece garantia contra a deficiência da maior parte de vitaminas e minerais, isoladamente ou em conjunto, aumentando a resistência a infecções. Oferecem proteção também para a hipertensão arterial (popularmente denominada "pressão alta), acidentes vasculares cerebrais, hiperlipidemia (ou o excesso de gorduras no sangue), doenças cardíacas e vários tipos de cânceres (boca, esôfago, pulmão, estômago, cólon e reto e, provavelmente, pâncreas, mama e bexiga). Além disso, possuem compostos bioativos, cuja ação pode reduzir o risco de doenças como câncer e doenças cardíacas.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. • Valorizar os produtos da sua região e varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos na semana. Comprar os alimentos da estação e prestar atenção para a qualidade e o estado de conservação dos mesmos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar conhecer a diversidade de tipos de frutas, legumes e verduras que existem na localidade e nas diferentes épocas do ano e usá-los em suas refeições e experimentar novas receitas com esses alimentos. Para alcançar o número de porções recomendadas de frutas e de legumes e verduras é necessário que esses alimentos estejam presentes em todas as refeições e lanches realizados no decorrer do dia. • Consumir saladas com diferentes tipos de verduras no almoço e no jantar; outros vegetais em preparações assadas ou cozidas durante as refeições principais; frutas frescas nas refeições principais, como sobremesa, e frutas ou sucos de fruta fresca sem açúcar, entre as principais refeições, garantem a quantidade necessária de porções por dia. • Usar legumes e verduras todos os dias, no preparo ou no acompanhamento arroz ou cozidos no feijão, e colocar frutas ou legumes em preparações salgadas como carnes, peixes, molhos e saladas são boas alternativas para garantir a quantidade de porções diárias recomendadas. • As refeições ficam mais bonitas, nutritivas e atrativas quando são utilizados legumes e verduras de diferentes cores, além de aumentar a oferta de vitaminas e minerais e de fibras. • Comer frutas frescas no café da manhã, nas refeições principais, como sobremesa e nos lanches, entre as principais refeições. • As frutas em geral têm poucas calorias e são ricas em vitaminas e minerais. Algumas frutas são um pouco mais energéticas - como banana, caqui, uva e outras. Mas em quantidades moderadas, não trazem nenhum prejuízo para manutenção do peso corporal. • Frutas frescas são as melhores opções de lanches para as crianças levarem para a escola todos os dias. Para variar também podem ser usadas frutas secas como banana, abacaxi e outras disponíveis. Escolher aquelas que foram feitas sem açúcar adicionado (ver essa informação na lista de ingredientes no rótulo dos alimentos). • Sempre que possível, consumir suco natural de frutas variadas todas as manhãs, sem adição de açúcar. se precisar adicionar um líquido, sempre que possível, usar suco de laranja ou água de coco, para tornar as bebidas mais doces sem precisar acrescentar açúcar. Fruta batida com leite também é uma boa opção. • Sucos de fruta feitos e consumidos na hora são os mais saudáveis; a polpa congelada perde alguns nutrientes, mas é uma opção melhor do que sucos artificiais ou refrigerantes. • Sempre que possível, consumir frutas, legumes e verduras com casca ou retirar o mínimo possível, pois em grande parte dos alimentos, a maior quantidade de vitaminas e minerais se encontra na casca. • Na casa, cuidar da adequada higienização e conservação desses alimentos. Mesmo aqueles que são consumidos cozidos ou sem casca, devem ser bem lavados antes da preparação.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
	<ul style="list-style-type: none"> • Ao cozinhar frutas, legumes e verduras, fazê-lo no menor tempo possível, usando pouca quantidade de água previamente fervida e panelas tampadas. Isso ajuda a conservar melhor os nutrientes desses alimentos. O sabor e a textura também ficarão melhores. • A água do cozimento dos vegetais pode ser utilizada na preparação de outros alimentos como arroz, ensopados molhos, pois as vitaminas e minerais diluídos nessa água serão reaproveitados. • Não utilizar bicarbonato de sódio para deixar os vegetais mais verdes. Este composto destrói algumas vitaminas. • Sopa também é uma opção saudável para aumentar o consumo de legumes e verduras. Um prato grande de sopa de vegetais, com caldo bem grosso, pode ser considerado uma refeição, complementada por salada e frutas. • Ao utilizar frutas, legumes e verduras industrializados, dar preferência àqueles conservados no próprio suco ou em água ou vinagre. Escolher os alimentos que têm menor quantidade de sal e/ou açúcar, lendo o rótulo dos alimentos. • Se a casa tem quintal ou qualquer lugar adequado, iniciar uma horta, plantar frutas, legumes, verduras e ervas (cebolinha, coentro, salsa, manjeriçã, alecrim, orégano) para consumo próprio e para amigos. Além dos benefícios alimentares, esses alimentos estarão livre de agrotóxicos e essa tarefa pode ser uma fonte de lazer e atividade física.

ATIVIDADES DO MÊS 3

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 4: FEIJÕES E OUTROS ALIMENTOS VEGETAIS RICOS EM PROTEÍNAS

Os alimentos vegetais mais ricos em proteínas são as leguminosas (feijões). As leguminosas incluem os feijões verde, branco, jalo, preto, largo, flageolé, carioquinha, azuki, da colônia, manteiguinha, rim, mungo, pinto, fradinho, de corda ou macassar, guandu ou andu, mangalô e também as lentilhas, ervilhas secas, fava, soja e grão-de-bico.

As sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras) e castanhas (do brasil, de caju, nozes, nozes-pecan, amêndoas, entre outras) são, também, boas fontes de proteína, vitaminas e minerais. Elas podem ser utilizadas como complemento de pratos e em lanches, assadas e sem sal porque elas já contêm naturalmente grande quantidade de gordura.

Todos esses alimentos são aqui chamados de **feijões**. As proteínas dos feijões combinados com a do arroz (cereal), na proporção de 1 parte de feijão para 2 partes de arroz, cozidos, são uma fonte completa de proteína para os seres humanos. As famílias brasileiras têm consumido cada vez menos essa combinação e, por isso, o objetivo dessa diretriz é incentivar o consumo desses alimentos, tanto por famílias pobres como pelas ricas.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none">• Comer 1 porção de feijão por dia. Variar os tipos de feijões usados (preto, carioquinha, verde, de corda, branco e outros) e as formas de preparo. Usar também outros tipos de leguminosas (soja, grão de bico, ervilha seca, lentilha, fava).• Comer feijão com arroz na proporção de 1 parte de feijão para 2 partes de arroz, cozidos. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas sendo bom para a saúde.	<ul style="list-style-type: none">• O prato favorito e típico do Brasil - arroz e feijão -, é uma excelente combinação e escolha. Fazer dele a base da alimentação da família é muito saudável.• O feijão deve ser preparado com quantidades pequenas de gordura, preferencialmente óleos vegetais.• Não usar a água em que o feijão ficou de remolho para cozinhá-lo.• Feijoada e outros pratos feitos com feijão com carnes gordas, embutidos, toucinho e outros tipos de carnes têm alto teor de gordura saturada e de sal, o que não é saudável. Esse tipo de preparação deve ser consumida ocasionalmente.• Acrescentar feijão, ervilha ou lentilha aos ensopados e cozidos ou feijões, sementes e castanhas às saladas tornam as preparações mais nutritivas.• As sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras) e castanhas (do brasil, de caju, nozes, nozes-pecan, amêndoas e outras) são fontes complementares de proteínas e gorduras de boa qualidade. Se possível, consumas com mais frequência, utilizando-as como ingrediente de saladas, sopas, no iogurte, salada de frutas, molhos, pães, e bolos.• Nos restaurantes por quilo (self-service) e cantinas, iniciar a montagem do prato pelas saladas (verduras e legumes) e feijões; temperar a salada com pequena quantidade de azeite ou limão e evitar servir-se de frituras, salgadinhos, empanados molhos brancos e molhos à base de maionese ou de queijo.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
	<ul style="list-style-type: none"> Para aproveitar melhor o ferro existente nesses alimentos, uma boa alternativa é consumir verduras junto com os feijões e temperar as saladas com limão. A presença de um pedaço de carne na refeição, mesmo que pequeno, também aumenta a absorção do ferro de origem vegetal, se esses alimentos forem consumidos juntos. É recomendado também que leite e derivados não sejam consumidos junto às refeições principais (almoço e jantar), pois o cálcio impede que o organismo utilize o ferro dos alimentos de origem vegetal e vice-versa. O ideal é que sejam consumidos em refeições diferentes (exemplo: feijão no almoço e leite no lanche ou na refeição noturna).

ATIVIDADES DO MÊS 4

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 5: LEITE E DERIVADOS, CARNES E OVOS

Alimentos de origem animal incluem carnes e miúdos, aves, peixe, mariscos e ovos, bem como leite, queijo e outros derivados do leite. No Brasil, as carnes mais comuns são as carnes bovinas, suínas e de aves (frango principalmente), embora peixes de água doce e de água salgada sejam abundantes.

Os alimentos de origem animal são nutritivos, desde que consumidos com moderação, ou seja, em pequena quantidade. O consumo moderado é recomendado devido ao alto teor de gorduras saturadas, que aumenta

o risco de desenvolvimento da obesidade, doenças do coração, alguns tipos de câncer e outras doenças. Os alimentos de origem animal também contêm colesterol, uma substância que pode se acumular nos vasos sanguíneos, contribuindo para aumentar o risco de doenças do coração.

O consumo desses alimentos vem aumentando. Essa diretriz tem como propósito orientar para a manutenção das quantidades médias consumidas atualmente pela população e, dentre as carnes, incentivar o maior consumo de peixes.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Consumir diariamente: <ul style="list-style-type: none"> - 3 porções de leite e derivados. Os adultos, sempre que possível, devem escolher leite e derivados com menores quantidades de gorduras. Crianças, adolescentes e mulheres gestantes devem consumir leite e derivados na forma integral. - 1 porção de carnes, peixes ou ovos. Preferir as carnes magras e retirar toda a gordura aparente antes da preparação. • Comer mais peixe e frango e preferir carne com baixo teor de gordura. Os derivados de carne (charque, salsicha lingüiça, presuntos e outros embutidos) contêm, em geral, excesso de gorduras e sal e devem ser consumidos ocasionalmente. • Comer pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos, como o fígado bovino, coração de galinha, entre outros. Essas carnes são excelente fonte de ferro, nutriente essencial para evitar anemia, em especial em crianças, jovens, idosos e mulheres em idade fértil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne fresca de aves e de peixes é sempre melhor. Comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana; tanto os peixes de rio como de mar são saudáveis. • Descartar, antes de preparar, toda a gordura aparente das carnes e a pele das aves. • Cada tipo de corte de carne possui diferentes quantidades de energia e gordura. Preferir aqueles de menores valores. Por exemplo, a cada 100g: acém (121 Kcal, 4,3g gordura total); contra filé (192Kcal, 12,8g gordura total); patinho (118Kcal, 4,02g gordura total); coxa de frango (161 Kcal, 9,32 g de gordura total); peito sem pele (110 Kcal, 1,84g de gordura total). • Não existem diferenças importantes no valor nutritivo de carnes denominadas “de primeira” ou “de segunda”. O que é importante é optar por aqueles cortes com menor teor de gordura. • Preferir carnes, peixes ou aves assados ou preparados com pouca gordura. • Preparar as carnes com pouco sal e evitar o uso de temperos prontos que são ricos em sódio (sal). • Evitar produtos com carne processada tipo hambúrgueres e salsichas, que geralmente têm alta quantidade de gordura e de sal. Para selecionar alimentos mais saudáveis, consultar as informações nutricionais dos rótulos de alimentos (gordura total, gordura saturada, sal) e escolher aqueles com menor quantidade de gorduras e sódio. • Alimentos de origem animal curados, defumados, grelhados ou churrasco devem ser consumidos somente ocasionalmente • Mesmo em churrasco, preferir frango, peixe grelhados, acompanhados de saladas e frutas. • Preferir iogurtes desnatados e queijos com pouca gordura. Em geral os queijos brancos, como a ricota e o minas frescal possuem menos gordura. Consultar os rótulos nutricionais e escolher os produtos com menos gordura e sódio. • Iogurte desnatado temperado com ervas, como manjericão, salsa, tomilho e coentro frescos, é uma excelente opção para sanduíches e molho de saladas em substituição à maionese, manteiga ou margarina. • Os ovos são nutritivos. Preferir os cozidos, escaldados, mexidos ou como omelete, preparados com pouco ou nenhum óleo. • Três copos de leite por dia contribuem para um adulto atingir suas recomendações de cálcio. O iogurte pode ser também uma opção para garantir o fornecimento de cálcio; dar preferência aos caseiros.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
	<ul style="list-style-type: none"> • Crianças, adolescentes, gestantes e idosos devem consumir mais leite e derivados, para atender às suas necessidades de cálcio. • Caso a família – ou algum de seus membros - adote uma alimentação que não contenha nenhum tipo de carne ou leite e derivados, busque nos serviços de saúde a orientação de nutricionista para assegurar-se que a alimentação seja saudável. • É recomendado que leite e derivados não sejam consumidos junto às refeições principais (almoço e jantar), pois o cálcio impede que o organismo utilize o ferro dos alimentos de origem vegetal e vice-versa. O ideal é que sejam consumidos em refeições diferentes (exemplo: feijão no almoço e leite no lanche ou na refeição noturna).

ATIVIDADES DO MÊS 5

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 6: GORDURAS, AÇÚCARES E SAL

Gorduras e açúcares são importantes fontes de energia para o organismo. Além disso, as gorduras possuem ácidos graxos essenciais e vitaminas, que o organismo não pode produzir. Entretanto, o seu consumo deve ser recomendado dentro de faixas para uma boa nutrição, pois existem gorduras relacionadas ao risco de doenças como obesidade, doenças do coração e hiperlipidemia. Na categoria de gorduras inserem-se os óleos vegetais (soja, algodão, milho, girassol, canola, entre outros) e gorduras de origem animal (banha, manteiga, creme de leite, leites e derivados e a

gordura presente nas carnes). O açúcar e o sal também compõem a recomendação dessa diretriz. Encontrado em alimentos e bebidas industrializados e caseiros, o açúcar é usado para adoçar e conservar o alimento. Não é um alimento essencial ao organismo, embora o ser humano naturalmente apresente uma preferência por alimentos com sabor doce. O consumo de açúcar, especialmente em produtos industrializados, tem efeitos prejudiciais à saúde, estando associado ao excesso de peso e obesidade e às cáries dentárias entre crianças.

O sal de cozinha (cloreto de sódio) também é usado na conservação dos alimentos e para realçar o sabor. Tem sido muito usado pela indústria de alimentos no processamento de inúmeros produtos. O consumo de sal, seja adicionado às preparações caseiras ou em produtos industrializados, precisa ser limitado de maneira a reduzir o risco de doenças coronarianas. No entanto, não deve ser retirado completamente da alimentação porque ele é a fonte principal de iodo na alimentação brasileira, nutriente essencial para o desenvolvimento e crescimento do corpo humano. Em função do seu alto consumo no Brasil, esta diretriz tem como objetivo reduzir a quantidade de sal que as famílias usam no preparo dos alimentos nos domicílios e também o consumo de alimentos industrializados.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none">• Reduzir o consumo de alimentos e bebidas concentrados em gorduras, açúcar e sal. Consultar a tabela de informação nutricional dos rótulos dos alimentos para ajudar na escolha de alimentos mais saudáveis, escolhendo aqueles com menor quantidade de gordura, açúcar e sódio.• Usar pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar. Preferir formas de preparo que utilizem pouca quantidade de óleo como assados, cozidos, ensopados, grelhados. Evitar frituras.• Consumir não mais que 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite ou margarina sem ácidos graxos trans.• Consumir não mais que 1 porção do grupo dos açúcares e doces por dia.• Reduzir a quantidade de sal nas preparações e evitar o uso do saleiro na mesa. A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, 1 colher de chá rasa, por pessoa, distribuídas em todas as preparações consumidas durante o dia.	<ul style="list-style-type: none">• Quanto menos gordura, gordura saturada, sal e açúcar as pessoas consumirem, melhor para a saúde.• Uma boa alternativa é usar ervas para temperar os alimentos deixando-os mais saborosos. Evitar temperos prontos que contêm alta concentração de sal.• Ler os rótulos dos alimentos e não comprar alimentos com alto teor de gordura total, de gordura saturada, gordura trans, de sódio (sal) ou de açúcar.• Usar óleos vegetais (canola, milho, algodão, girasol ou soja) para cozinhar. Evitar o uso de manteiga, margarina e banha de porco.• Uma lata de 900ml é suficiente para o preparo de alimentos de uma família de quatro pessoas, durante um mês. Se a família usar mais que essa quantidade por mês, reduzir o óleo das preparações até que o consumo de óleo atinja essa quantidade.• Cozinhar com muito óleo e fritar tornam qualquer alimento rico em gorduras e, portanto, não-saudável.• O azeite de oliva é uma ótima opção principalmente para temperar saladas. É saboroso e nutritivo, mas deve também ser usado com moderação, pois também tem alta quantidade de energia.• Quando as preparações levarem molhos (saladas, massas, carnes e outras), não misturá-los diretamente na preparação; acrescentá-los no prato em quantidade pequena, apenas para realçar o sabor.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o sabor natural dos alimentos reduzindo o açúcar ou o sal adicionado a eles. Acentuar o sabor de alimentos cozidos e crus utilizando ervas frescas ou secas ou suco de frutas como tempero • Utilizar somente sal iodado. Não usar sal destinado ao consumo de animais. Ele é prejudicial à saúde humana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar consumir alimentos industrializados que contêm muito sal como presuntos e embutidos (salsichas, lingüiças, salames, mortadela), queijos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. Além disso, eles geralmente têm alto teor de gordura. • Preferir salgadinhos assados e também aqueles que não são preparados com gordura vegetal hidrogenada (ver na lista de ingredientes no rótulo), mas somente comê-los de vez em quando. Atenção com os folhados e empadinhas de massa "podre" que são assados, mas também ricos em gorduras. • Evitar bolos, biscoitos doces, sobremesas e doces como regra da alimentação. Comer menos que três vezes por semana e preferir aqueles preparados em casa, com óleos vegetais. • Refrigerantes, bebidas industrializadas, doces e produtos de confeitaria contêm muito açúcar e favorecem o aparecimento de cáries, além de sobrepeso e obesidade e não são nutritivos. Evitar o consumo diário desses produtos e explicar às crianças e aos adolescentes que esses alimentos não são saudáveis, podendo ser consumidos apenas eventualmente, em ocasiões especiais. • Diminuir progressivamente o consumo de refrigerantes e os sucos industrializados. Essas bebidas não devem ser a regra da alimentação e, quando consumi-los, escolher os diet ou light. • Orientar a higienização bucal após o consumo de qualquer tipo de alimento com açúcar. Essa prática é particularmente importante para as crianças para a prevenção de ocorrência da cárie dental. • Diminuir pouco a pouco a adição de açúcar ao café, chá, sucos ou a outras bebidas para que as pessoas possam adaptar o paladar ao gosto das bebidas menos açucaradas. • Evitar alimentos engarrafados, enlatados ou empacotados com adição de açúcar ou sal ou que contêm muita gordura ou óleos hidrogenados (gorduras trans).

ATIVIDADES DO MÊS 6

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		

Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ 7: ÁGUA

A água é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo: regula a temperatura do corpo, participa do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias que não são utilizadas pelo organismo e também dos processos de digestão, respiração, cardiovascular e renal. Por isso, sua ingestão adequada é fundamental para garantir a boa saúde.

O corpo humano é, na sua maior parte, formado por água. Na falta dela, o organismo desidrata, podendo levar as pessoas mais frágeis, como crianças, idosos e doentes, à morte. A única exceção de não orientação de consumo de água é para bebês que são alimentados apenas com leite materno, porque o leite materno contém a quantidade necessária de água que o bebê nessa fase da vida necessita para a sua saúde e adequada hidratação.

Atenção especial deve ser dada ao consumo de água tratada, fervida ou filtrada, de boa qualidade, uma vez que a água pode causar doenças.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none"> • Usar água tratada ou fervida e filtrada, para beber e para preparar refeições e sucos ou outras bebidas. • Beber pelo menos de 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dar preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. • Oferecer água para as crianças e idosos ao longo de todo o dia. Eles precisam ser estimulados ativamente a ingerirem água. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beber água de boa qualidade, tratada ou fervida e filtrada, entre as refeições, ou sucos naturais de frutas sem adição de açúcar. • Os refrigerantes e sucos industrializados não devem ser considerados como água, pois esses tipos de bebidas contêm muito açúcar e outras substâncias não saudáveis. • A água usada para preparar os alimentos ou higienizá-los deve merecer o mesmo cuidado da água para beber. • Usar sempre um filtro. Procurar limpar freqüentemente o filtro, principalmente se for do tipo que usa vela que pode ser substituída. • Se a família não tiver filtro de água em casa, manter a água em recipientes limpos, devidamente protegidos do ar e do contato com insetos. • As pessoas que fazem uso de bebidas alcoólicas devem beber muita água.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
	<ul style="list-style-type: none"> Não consumir mais do que duas a três xícaras de café por dia; substituí-lo por chás de diferentes ervas frescas, sem açúcar. O café deve ser evitado por crianças, adolescentes e idosos, além das pessoas que têm dificuldade de dormir.

ATIVIDADES DO MÊS 7

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ ESPECIAL 1: ATIVIDADE FÍSICA

Todas as formas de atividade física são benéficas para a saúde. Não é somente o exercício físico vigoroso como esportes com bola, corrida e ginástica que traz benefícios para a saúde. Mesmo as atividades físicas moderadas e regulares, que praticamente todas as pessoas podem fazer, são boas para a saúde.

Qualquer trabalho que envolva atividades que exijam movimento do corpo, como andar, correr, jogar, limpar casa, lavar o carro e praticar jardinagem ou cultivo de hortas, alongamento, ciclismo, dança e todas as formas de recreação e esporte gastam energia do corpo. Mas qual é a importância da atividade física?

- Além de prevenir o sobrepeso e a obesidade, é também benéfica para a saúde mental e emocional.
- A atividade física regular mantém músculos, ossos e articulações fortes, e equilibra as funções dos hormônios, do sangue, do intestino

e também a função imunológica (sistema que protege o organismo contra as doenças).

- **Contribui para prevenir doenças do coração, diabetes, hipertensão (pressão alta), doenças dos ossos e articulações.** As mulheres que estão fisicamente em forma têm mais probabilidade de terem gravidez e parto sem complicações.
- **Crianças fisicamente ativas têm um melhor desempenho escolar e relacionamento com os pais e amigos.**
- **Pessoas doentes e idosos, praticantes de atividades físicas, possuem uma maior capacidade de mobilidade e melhor sentido de equilíbrio,** aumentando a sua autonomia e auto-estima.
- **É muito importante manter a atividade física por toda a vida.** Em geral, as pessoas que estão em forma fisicamente desfrutam mais da vida, do trabalho e dormem melhor, ficam menos doentes, têm menos incapacidades físicas, e, assim, envelhecerão com mais saúde, além de serem mais produtivas no trabalho.

Considerando todos os benefícios acima, esta diretriz tem como propósito orientar para a importância da prática regular de atividade física, para ajudar no balanço energético entre consumo alimentar e gasto de energia, de modo que as pessoas possam alimentar-se sem ganhar gordura corporal.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none">• Tornar o seu dia-a-dia e seu lazer mais ativos. Acumular pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.• Procurar os serviços de saúde para ser orientado sobre alimentação saudável e atividade física.• O prazer é também fundamental para a saúde; oriente as famílias a escolherem uma atividade de que gostem: Caminhar, dançar, andar de bicicleta, jogar bola, brincar com as crianças.• Aproveitar o espaço doméstico e espaços públicos próximos à casa da família para se movimentar, convidando vizinhos e amigos para realizarem a atividade juntos.	<ul style="list-style-type: none">• Caminhar em ritmo acelerado para o trabalho ou, pelo menos, caminhar durante parte do percurso, subir e descer escadas em casa e no trabalho; dançar e pedalar.• A caminhada diária pode ser dividida em intervalos de 10 minutos, três vezes ao dia, somando pelo menos 30 minutos de atividade/dia.• O trabalho de casa é fisicamente ativo. Todos os membros da família podem colaborar nas tarefas domésticas.• Participar de um clube, academia ou aula de ginástica ou ainda de grupos de vizinhos para desfrutar de companhia e de lazer ativo.• Corrida, ciclismo, natação e academias são exercícios vigorosos; jogos de equipe como o futebol, voleibol, basquetebol e tênis são também excelentes formas de exercício físico.• Verificar se as crianças na família têm tempo para fazer esportes e jogos. Os pais ou outros membros podem brincar com elas, preferencialmente ao ar livre: pular corda, esconde-esconde; subir em árvores; brincar em parquinhos não-eletrônicos; pega-pega; cabra-cega; jogar bola, queimada, amarelinha, entre outras.• Diminuir o tempo em frente ao televisor e computador nas horas de lazer da família.• Pessoas que tenham histórico de doença cardíaca, ou têm mais de 50 anos, devem realizar exame médico antes de iniciar qualquer esporte ou atividade física.

ATIVIDADES DO MÊS 8

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

DIRETRIZ ESPECIAL 2: QUALIDADE SANITÁRIA DOS ALIMENTOS

Quando apresentamos os atributos de uma alimentação saudável, nesta Unidade, aprendemos que uma característica importante é que o alimento consumido seja seguro, ou seja, que não apresente perigos que prejudiquem a saúde das pessoas, quando forem consumidos.

Há vários meios pelos quais um alimento pode ser contaminado e, em consequência, causar uma doença transmitida por alimento. Alguns hábitos, como o consumo de alimentos mal cozidos ou crus e uso indiscriminado de agrotóxicos, aliados às condições inadequadas de higiene na manipulação dos alimentos, procedimentos incorretos de conservação e à falta de conhecimento das pessoas, são fatores que aumentam o risco de contaminação dos alimentos.

Os alimentos podem ser contaminados nas diferentes fases de sua produção: no plantio, na colheita, no transporte, no local de venda, no armazenamento ou mesmo nos locais em que estão sendo usados para preparar refeições. Mas existem muitos cuidados que as famílias podem ter ao comprar, armazenar e manipular os alimentos que ajudam a reduzir o risco de contaminação. O risco de contaminação dos alimentos pode ser diminuído se medidas como lavagem (higienização), cozimento em temperaturas adequadas e conservação sob refrigeração ou congelamento forem adotadas pelas famílias.

Na Unidade anterior, na Oficina 4, foram abordadas questões para a melhoria da qualidade sanitária dos alimentos ofertados na escola, que também são aplicáveis às famílias. Além disso, foram apresentados os **CINCO PONTOS-CHAVE PARA A INOCUIDADE DE ALIMENTOS**, da Organização Mundial de Saúde, cuja explicação detalhada para cada ponto segue ao final deste capítulo.

O que as famílias precisam saber?	E como fazer?
<ul style="list-style-type: none">Ao manipular os alimentos, seguir as normas básicas de higiene, na hora da compra, da preparação, da conservação e do consumo de alimentos.	<p>No momento da compra:</p> <ul style="list-style-type: none">Verificar se o supermercado ou estabelecimento comercial apresenta adequadas condições de conservação dos alimentos oferecidos. Para escolher esses estabelecimentos, não utilizar apenas critérios como a proximidade do domicílio e o preço dos produtos; verificar também a limpeza e organização do ambiente.Os atendentes e manipuladores devem estar com vestimenta adequada à atividade que exercem e, quando necessário, de touca, luvas, máscara de proteção e botas. A vestimenta deve estar limpa e conservada.Os produtos devem estar acondicionados em prateleiras limpas, organizadas e nunca sobre o piso. Os alimentos congelados e refrigerados devem estar armazenados sob temperatura recomendada pelo fabricante.Observar a qualidade dos produtos e verificar os selos de inspeção, o prazo de validade, a identificação da fabricante e as condições da embalagem.Observar a embalagem do produto: ela não deve estar violada ou rasgada. No caso das latas, não comprar nem utilizar aquelas que tenham ferrugem, que estiverem amassadas, estufadas ou com qualquer outra alteração.Nos produtos não embalados ou acondicionados em embalagens transparentes que permitem visualizar seu conteúdo, observar se os alimentos apresentam alteração na cor, na consistência, no aspecto e se há presença de matérias estranhas.Seguir a ordem correta de compra dos alimentos: primeiro, os produtos não comestíveis, como utensílios e materiais de limpeza; segundo, os alimentos não perecíveis e depois os perecíveis (carnes e outros produtos conservados sob refrigeração). Organizar a tarefa para que o tempo entre a compra dos alimentos perecíveis e seu armazenamento no domicílio não ultrapasse 2 horas.Carnes pré-embaladas e congeladas, encontradas normalmente em supermercados, devem ser mantidas em balcão ou câmara frigorífica. Freezer ou balcão frigorífico fora da temperatura correta, ou quando desligados à noite, formam água no chão, o que indica que os produtos não foram conservados em temperatura ideal.Os alimentos congelados devem estar firmes e sem sinais de descongelamento, como acúmulo de líquido.No caso de carnes e aves, verificar se a embalagem não está gotejando. No caso de ovos, observar se não estão quebrados ou rachados.

	<ul style="list-style-type: none">• Produtos de origem animal embalados somente devem ser comprados com o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF) do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, ou do serviço de inspeção estadual ou municipal.• Na compra de peixes observar se possuem pele firme, bem aderida, úmida e sem a presença de manchas. Os olhos devem ser brilhantes e salientes. As escamas devem estar unidas e fortemente aderidas à pele e devem estar brilhantes. As brânquias (guelras) devem possuir cor em tons que variam do rosa ao vermelho intenso, ser brilhantes e sem viscosidade.• No transporte dos alimentos, evitar colocá-los em locais quentes, como por exemplo, próximo ao motor do carro ou expostos ao sol.• Guardar os alimentos perecíveis na geladeira ou freezer o mais rápido possível, quando chegar ao domicílio. <p>No domicílio:</p> <ul style="list-style-type: none">• A pessoa que vai preparar ou manipular os alimentos deve sempre lavar as mãos com água e sabão antes do início da preparação dos alimentos e após ir ao banheiro, limpar o nariz, fumar, mexer com dinheiro, atender ao telefone, carregar o lixo e outras atividades.• Também lavar as mãos após manipular alimentos crus, principalmente se for manusear alimentos já prontos e manter as unhas devem estar curtas e limpas.• Os locais de preparo e armazenamento dos alimentos (cozinha, despensa, bancadas e equipamentos) devem ser mantidos sempre limpos e organizados.• As superfícies que entrem em contato com os alimentos, como bancadas de cozinhas, devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos que favoreçam o acúmulo de líquido e sujidades.• Todos os utensílios, como facas e tábuas de corte, e superfícies que entram em contato com os alimentos como bancadas, devem estar limpos. Lavar os utensílios usados para manipular alimentos crus (carnes, pescados e vegetais não lavados) antes de utilizá-los em alimentos prontos.• Os utensílios devem secar naturalmente, de preferência sem usar panos e não utilizar o mesmo pano de prato usado para secar utensílios para secar as mãos. Os panos de pratos, panos de pia e esponjas devem ser trocados frequentemente.• Para experimentar o alimento que está sendo preparado, lave com água e sabão a colher ou outro utensílio que usou antes de utilizá-lo novamente.• Cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, aves, ovos e peixes. No caso de carnes e aves, para saber se o cozimento foi completo, o suco deve estar claro e não rosado e a parte interna também não deve estar vermelha ou rosada. Os ovos devem ser cozidos até a clara e gema estarem firmes e os peixes devem ficar opacos (sem brilho) e se desmancharem facilmente.• A água utilizada no preparo dos alimentos deve ser potável. Usar água com os mesmos cuidados daquela que é ingerida pela família.• Alimentos preparados que não serão imediatamente consumidos devem ser conservados no refrigerador em vasilhas tampadas. Sempre que possível, preparar os
--	---

	<p>alimentos em quantidade suficiente para consumo imediato. Não deixar os alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Manter a geladeira, congelador e freezer nas temperaturas adequadas. A temperatura da geladeira deve ser inferior a 5°C. Limpar periodicamente e verifique a data de validade dos produtos armazenados.• A geladeira não deve ficar muito cheia de alimentos e as prateleiras não devem ser cobertas por panos ou toalhas, porque isso dificulta que o ar frio circule. Verificar regularmente se a geladeira está funcionando de forma adequada e se as borrachas das portas estão em boas condições, garantindo o isolamento térmico.• Orientar as pessoas da família a abrirem a geladeira somente quando necessário e manter a porta aberta pelo menor espaço de tempo para evitar flutuações de temperatura.• Armazenar adequadamente os alimentos na geladeira: prateleiras superiores para alimentos preparados e prontos para o consumo; prateleiras do meio para produtos pré-preparados e prateleiras inferiores para alimentos crus.• Não guardar alimentos por muito tempo, mesmo que seja na geladeira. O alimento preparado não deve ser conservado na geladeira por mais de cinco dias.• Não descongelar os alimentos a temperatura ambiente. Deixar o alimento sob refrigeração em tempo suficiente para descongelá-lo. Alimentos fracionados em pequenas porções podem ser cozidos diretamente sem prévio descongelamento.• Nunca utilizar alimentos após a data de validade. Para alimentos que necessitam de condições especiais de conservação depois de abertos, observar as recomendações do fabricante quanto ao prazo máximo para consumo.• Proteger os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais.• Os alimentos devem ser mantidos em sua embalagem original, exceto os enlatados, ou em recipientes plásticos, de vidro ou de inox, limpos e fechados. Não devem ser utilizados recipientes de alumínio para armazenamento de alimentos.• Lavar os vegetais, especialmente quando forem consumidos crus, e guardá-los em geladeira depois de limpos, de preferência em sacos plásticos secos e próprios para esta finalidade. Os vegetais folhosos devem ser lavados folha por folha, das pontas para o meio/talo, como por exemplo, alface e espinafre. Não usar detergente ou sabão.• O local de armazenagem de produtos secos deve ser sempre limpo e arejado (com ventilação apropriada).• Alimentos e produtos de limpeza devem ser armazenados separadamente.• Armazenar corretamente o lixo em sacos, cestos ou latas com tampa, em local separado da área de preparo dos alimentos. Após o manuseio do lixo, lavar as mãos, com água e sabão.
--	--

ATIVIDADES DO MÊS 9

Ações	Como?	Responsáveis
Retirar propagandas de alimentos não saudáveis		
Divulgar os novos alimentos e bebidas saudáveis		
Divulgar alimentos típicos e característicos de festas comemorativas da região		
Divulgar informações sobre higiene do ambiente		
Divulgar a experiência para outros donos de lanchonetes escolares		
Criar um mural da lanchonete saudável		
Oferecer promoções para aniversariantes		
Outra:		

COMENTÁRIOS:

Ao longo deste Manual, a maior parte das diretrizes que acabamos de apresentar foram citadas, na forma de outras atividades, mas que mantêm estreita relação com os conteúdos que acabamos de ver. Como já dissemos, constantemente somos expostos a um grande volume de informações sobre alimentação e nutrição e, muitas vezes, os conteúdos são apresentados de maneira contraditória.

Fazer com que as famílias e a toda a comunidade escolar tenha acesso a informações verdadeiras e atualizadas acerca da ciência da Nutrição é, acima de tudo, uma ação de cidadania, ao favorecer que os indivíduos e grupos sejam conscientes e possam tomar decisões relativas ao cuidado com a própria saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da alimentação saudável nas escolas constitui-se numa das vertentes de atuação dos Ministérios da Saúde e da Educação visando a implementação da Portaria Interministerial nº 1.010 de 2006. Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas”, elaborados a partir do conteúdo desta Portaria, sugerem ações possíveis de serem realizadas no ambiente escolar, envolvendo toda a comunidade escolar, tem como propósito o de favorecer a construção de uma escola que promova saúde.

Outras ações têm sido aventadas com esta finalidade no âmbito destes Ministérios. Recentemente, foi lançado o Programa de Saúde na Escola, formalizado pelo Decreto Presidencial nº 6.286 de 5 de Dezembro de 2007, que prevê a articulação setorial entre as áreas de saúde e educação na atenção, prevenção e promoção da saúde dos escolares.

A integração de esforços de diferentes setores da administração pública constitui-se num exercício desafiador para a construção de um meio ambiente favorável à saúde e, mais especificamente, promotor da alimentação saudável. Com a transformação da escola num espaço de produção de saúde, outras atividades podem ser desencadeadas pela comunidade escolar, favorecendo a participação e o controle social.

A sugestão no formato de oficinas deste Manual não esgota a possibilidade de que sejam modificadas e adaptadas à realidade local. Enfatiza-se, portanto, a necessidade de que as ações desenvolvidas nos estados e municípios possam refletir a realidade cultural destas populações, contribuindo para compreender e questionar melhor a própria realidade e repensando as relações entre instituição, comunidade e família como forma de busca de melhoria da qualidade de vida das pessoas.



REFERÊNCIAS

ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, J. A.; COLOSIMO, E. A. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. *Jornal de Pediatria*, [S.l.], v. 78, n. 4, 2002.

ASTURIAS, C. B. La planificación de la educación nutricional en programas escolares. In: CONGRESO DE NUTRICIONISTAS Y DIETISTAS DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ, 4., 1966, Guatemala. *Anales...* Guatemala, 1966.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância em Saúde. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 set. 2004.

_____. Ministério da Saúde. *A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro*. Brasília: Organização Pan-americana de Saúde, 2005b.

_____. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. 2. ed. rev. Brasília, 2005a.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia Alimentar da População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável*. Brasília, 2006a.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. *Política Nacional de Promoção da Saúde*. Brasília, 2006b.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva; Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *Glossário temático: Sistema de Planejamento, Monitoramento e Avaliação das Ações em Saúde*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2006d.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva; Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *Glossário temático: Gestão do trabalho e da educação na saúde*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007a.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva; Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. *Glossário temático: Alimentação e Nutrição*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007b.

SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE/MS

BRASIL. Ministério da Saúde; ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Escolas promotoras da saúde: experiências do Brasil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006c.

CAROLI, M.; LABRAVINESE, D. Prevention of obesity. *Nutrition Research*, [S.l.], v. 22, 2002.

COSTA, E. Q.; RIBEIRO, V. M. B.; RIBEIRO, E. C. O. Programa de Alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. *Rev. Nutr.*, [S.l.], v. 14, n. 3, 2001.

DAVANÇO, G. M.; TADDEI, J. A. A. C.; GAGLIONE, C. P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional. *Rev. Nutr.*, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 177-84, 2004.

GARCIA, F. D. et al. Avaliação de fatores de risco associados com elevação da pressão arterial em crianças. *Jornal de Pediatria*, [S.l.], v. 80, n. 1, p. 30-4, 2004.

MAGALHÃES, V. C.; AZEVEDO, G.; MENDONÇA, S. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 19 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil - 1996 a 1997. *Cad. Saúde Pública*, [S.l.], v. 19, (Supl. 1), p. 129-39, 2003.

MONTEIRO, C. A. et al. The epidemiologic transition in Brasil. In: PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. *Obesity and Poverty*. Washington, 2000.

MOTTA, L. B.; AGUIAR, A. C. Novas competências profissionais em saúde e o envelhecimento populacional brasileiro: integralidade, interdisciplinaridade e intersetorialidade. *Ciênc. saúde coletiva*, [S.l.], v. 12, n. 2, p. 363-72, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. *Fomento de la salud através de la escuela*. Ginebra, 1997.

_____. *Global strategy on diet, physical activity and health: fifty-seventh World Health Assembly Wha 57.17.22 May 2004*. 2004. Disponível em: <<http://www.who.int>>. Acesso em: 25 nov. 2005.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Componentes educativos de los programas para la promoción de la salud escolar. *Revista Panamericana de Salud Pública*, [S.l.], v. 2, n. 3, 1997.

PELICIONI, M. C. F.; TORRES, A. L. *A Escola Promotora de Saúde*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1999. (Série monográfica, n. 12).

PINHEIRO, A. R. O.; RECINE, E. G.; CARVALHO, M. F. C. C. As práticas alimentares saudáveis: a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. In: CASTRO, A.; MALO, M. (Orgs.). *SUS: ressignificando a promoção da saúde*. São Paulo: HUCITEC, 2006. 222 p.

POMERLEAU, J. The Challenge of Measuring Global Fruit and Vegetable Intake. *J. Nutr.*, [S.l.], v. 134, p. 1175-80, 2004.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev. Nutr.*, [S.l.], v. 18, n. 5, p. 681-92, 2005.



GLOSSÁRIO TEMÁTICO

A disponibilidade deste glossário temático neste Manual tem como objetivos identificar termos próprios da área, fornecer referências para a compreensão de termos e conceitos, eliminar ambigüidades, organizar e divulgar informações técnicas, científicas e profissionais e constituir-se num instrumento de transmissão de conhecimento especializado. Por isso, disponibilizamos alguns vocábulos utilizados com frequência no campo de atuação dessa área técnica, auxiliando os gestores de educação e saúde, públicos deste material, na compreensão de conceitos referendados nesta publicação.

Alimentação: Processo biológico e cultural que se traduz na escolha, preparação e consumo de um ou vários alimentos.

Alimentação saudável: Padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais os indivíduos e de acordo com as fases do curso da vida. Deve ser acessível (física e financeiramente), saborosa, variada, colorida, harmônica e segura quanto aos aspectos sanitários. Este conceito considera as práticas alimentares culturalmente referenciadas e valoriza o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. Sinônimo de alimentação adequada.

Alimento: Substância que fornece os elementos necessários ao organismo humano para a sua formação, manutenção e desenvolvimento. O alimento é a substância ou mistura de substâncias em estado sólido, líquido, ou pastoso, adequadas ao consumo humano.

Anemia: Redução dos níveis de hemoglobina no sangue para valores abaixo dos limites estabelecidos como normais, de acordo com a idade, o sexo e a condição fisiológica.

Atenção Básica à Saúde: constitui o primeiro nível de atenção à saúde, de acordo com o modelo adotado pelo SUS. Engloba um conjunto de ações de caráter individual ou coletivo, que envolvem a promoção da saúde, a prevenção de doenças, o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação de pacientes. Nesse nível de atenção à saúde, o atendimento aos usuários deve seguir uma cadeia progressiva, garantindo o acesso aos cuidados e às tecnologias necessárias e adequadas à prevenção e ao enfrentamento das doenças, para prolongamento da vida. Cabe também à atenção básica proceder aos encaminhamentos dos usuários para atendimentos de média e alta complexidade. Uma atenção básica bem organizada garante resolução de cerca de 80% das necessidades e problemas de saúde da população de um município e consolida os pressupostos do SUS: equidade, universalidade e integralidade.

Avaliação antropométrica: Avaliação do crescimento físico e, por extensão, do estado nutricional por meio de medidas de peso e de altura e, de forma complementar, de outras medidas como perímetros, circunferências e dobras cutâneas.

Bócio: Aumento significativo da glândula tireóide que passa a extrapolar seus limites normais.

Composição dos alimentos: Descrição do valor nutritivo dos alimentos e de substâncias específicas existentes neles, como vitaminas, minerais e outros princípios.

Cuidados nutricionais específicos: Ações recomendadas para situações peculiares de riscos nutricionais, como a anemia, o bócio, a hipovitaminose A e outras condições.

Deficiência nutricional: Estado orgânico que resulta de um processo em que as necessidades fisiológicas de nutrientes não estão sendo atendidas. A deficiência nutricional pode ser decorrente tanto de problemas alimentares quanto de problemas orgânicos.

Desnutrição Energético-protéica: Expressão biológica da carência prolongada da ingestão de nutrientes essenciais à manutenção, ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo humano. É um processo orgânico, determinado socialmente, na medida em que o sistema político-econômico regula o grau de acesso aos alimentos. Esse estado refere-se normalmente ao tipo de desnutrição energético-protéica.

Diabetes: Processo de intolerância à glicose, que se traduz, convencionalmente, na elevação do açúcar no sangue e sua presença eventual na urina. É uma doença crônica não transmissível, com implicações diretas no estado nutricional. A variante *diabete* é menos usual.

Direito Humano à alimentação adequada (DHAA): Direito humano indivisível, universal e não discriminatório que assegura a qualquer ser humano uma alimentação saudável e condizente com seus hábitos culturais. Nota: para a garantia do DHAA, é dever do Estado estabelecer políticas que melhorem o acesso das pessoas aos recursos para produção ou aquisição, seleção e consumo dos alimentos, por meio da elaboração e implementação de políticas, programas e ações que promovam sua progressiva realização.

Distúrbios nutricionais: São problemas de saúde relacionados ao consumo inadequado de alimentos (tanto por escassez quanto por excesso) e à carência de nutrientes e/ou micronutrientes como ferro, ácido fólico, iodo e vitamina A, entre outros. Tanto a desnutrição quanto a obesidade

são distúrbios nutricionais. Outros exemplos relevantes para a saúde pública, em termos de magnitude, são a anemia ferropriva, a hipovitaminose A e o bócio endêmico (Ver *Hipovitaminose A, Bócio e Anemia*).

Educação em saúde: 1 – Processo educativo de construção de conhecimentos em saúde que visa à apropriação temática pela população e não à profissionalização ou à carreira na saúde. 2 – Conjunto de práticas do setor que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais e os gestores a fim de alcançar uma atenção de saúde de acordo com suas necessidades. A educação em saúde potencializa o exercício do controle social sobre as políticas e os serviços de saúde para que esses respondam às necessidades da população. Deve contribuir ainda para o incentivo à gestão social da saúde.

Educação na saúde: Produção e sistematização de conhecimentos relativos à formação e ao desenvolvimento para a atuação em saúde, envolvendo práticas de ensino, diretrizes didáticas e orientação curricular.

Excesso de peso: Ver *Sobrepeso*.

Grupo de alimentos: Conjunto de alimentos *in natura* ou processados que são agrupados de acordo com os principais nutrientes que os compõem. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos são classificados em cinco grupos principais: a) cereais, tubérculos e raízes, fontes preferenciais de carboidratos; b) frutas, legumes e verduras, ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais; c) feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas e fibras; d) leite e derivados, carnes e ovos, fontes de proteína animal; e) gorduras, açúcares e sal, alimentos cujo consumo deve ser reduzido por estarem associados ao maior risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer; gorduras e açúcares são alimentos com alta densidade de energia; o principal componente do sal é o sódio.

Guia Alimentar: Instrumento informativo que define as diretrizes do País sobre alimentação saudável visando à promoção da saúde. Elaborado com base no cenário epidemiológico-nutricional e no contexto socioeconômico e cultural do país, apresenta um conjunto de recomendações destinadas à população em geral e traduz os conhecimentos científicos sobre alimentação e nutrição em mensagens práticas, facilitando a seleção dos alimentos e orientando sobre a forma e a quantidade em que devem ser consumidos.

Higiene alimentar: Conjunto de condições e de medidas necessárias para produção, processamento, armazenamento e distribuição de alimentos, a fim de garantir um alimento inócuo à saúde, seguro e saudável para consumo humano.

Hipovitaminose A: Deficiência de vitamina A em nível dietético, bioquímico ou clínico, com repercussões sistêmicas que afetam as estruturas epiteliais de diferentes órgãos, sendo os olhos os mais atingidos. O termo mais atual, usado em substituição à hipovitaminose A, é deficiência de vitamina A.

Integralidade: Um dos princípios constitucionais do SUS (ver *Sistema Único de Saúde*) que garante ao cidadão o direito de ser atendido desde a prevenção de doenças até o mais difícil tratamento de uma patologia, não excluindo nenhuma doença.

Intersetorialidade: Aspecto que considera a co-responsabilidade de dois ou mais de dois setores do governo em relação às causas ou às soluções dos problemas, inclusive relacionados à alimentação e nutrição.

Lipídeos: Constituintes essenciais de todas as células vivas. Termo geral que envolve as gorduras, óleos e componentes correlatos, encontrados em alimentos e em organismos de animais. Consistem na principal forma de armazenamento de energia do organismo. Sinônimo de "gorduras".

Macronutriente: Nutriente que é necessário ao organismo em grande quantidade em relação aos micronutrientes. São, especificamente, os carboidratos, as gorduras e as proteínas amplamente encontrados nos alimentos.

Manipulação de alimentos: Conjunto de procedimentos e técnicas operacionais aplicadas aos alimentos, desde o tratamento da matéria-prima até a obtenção do alimento acabado. Esses procedimentos e técnicas ocorrem nas fases de processamento, de armazenamento e de transporte e de distribuição dos alimentos.

Micronutrientes: Nutriente necessário ao organismo em pequenas quantidades (em miligramas ou microgramas) em relação aos macronutrientes. As vitaminas e os minerais são tipos de micronutrientes (Ver Macronutrientes, Vitaminas, Minerais).

Minerais: Elementos ou compostos químicos formados, em geral, por processos inorgânicos. Muitos fazem parte do organismo humano e podem também ser encontrados nas plantas, animais, água, etc. Possuem funções essenciais nos diferentes tecidos. Podem ser ingeridos regularmente, mas em quantidades pequenas e diferenciadas, oferecendo ao organismo o material necessário à sua formação, manutenção e funcionamento. Isto pode ser alcançado por meio de uma alimentação variada e equilibrada.

Monitoramento nutricional: Ver *Vigilância Alimentar e Nutricional*.

Nutriente: Componente químico necessário ao metabolismo humano que proporciona energia ou contribui para o crescimento, o

desenvolvimento, a manutenção da saúde e da vida. Normalmente, os nutrientes são recebidos pelo organismo por meio da ingestão de alimentos. A carência ou excesso de nutrientes pode provocar mudanças químicas ou fisiológicas.

Obesidade: Doença crônica de natureza multifatorial (fatores ambientais, nutricionais e genéticos) caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, acarretando prejuízos à saúde.

Orientação alimentar: Orientação que visa à escolha, à preparação, à conservação doméstica de alimentos e ao consumo desses. A orientação alimentar considera o valor nutritivo do alimento e as indicações específicas das condições do indivíduo, a saber: a) condições fisiológicas, tais como crescimento, gravidez, lactação; b) condições patológicas, tais como, desnutrição, obesidade, diabetes, doenças carenciais; c) condições socioeconômicas, tais como acesso aos alimentos, preferências alimentares, cultura alimentar, relação valor nutritivo *versus* custos.

Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN): Política de Estado publicada em 1999, voltada à compreensão do direito humano universal à alimentação e nutrição, que tem como propósito a garantia da qualidade dos alimentos colocados para o consumo no país, a promoção de práticas alimentares saudáveis, a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais e o acesso universal aos alimentos.

Práticas alimentares saudáveis: Usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação.

Proteínas: Constituintes essenciais do organismo. Diferem das gorduras e carboidratos por conterem nitrogênio. Todas as proteínas são compostas de grandes combinações de 22 aminoácidos, sendo que 8 deles são essenciais (não produzidos pelo organismo). Algumas das importantes funções das proteínas são: formar, manter e reparar tecidos; ativar reações químicas; participar no sistema de defesa do organismo; formar enzimas, fluidos e secreções corpóreas; transportar gorduras, vitaminas e minerais.

Recomendações nutricionais: Prescrições quantitativas que se aplicam aos indivíduos para ingestão diária de nutrientes e calorias, conforme as suas necessidades nutricionais. As recomendações são determinadas por meio de pesquisas científicas.

Rotulagem nutricional: Informação ao consumidor sobre os componentes nutricionais de um alimento ou de sua preparação, incluindo a declaração de valor energético e de nutrientes que o compõem. Nota:

existe legislação específica elaborada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária para a rotulagem de alimentos.

Segurança Alimentar e Nutricional: Conjunto de princípios, políticas, medidas e instrumentos que assegure a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis. Acrescenta-se, que, além de acesso e consumo, o organismo deve dispor de condições fisiológicas adequadas para o aproveitamento dos alimentos por meio de boa digestão, absorção e metabolismo de nutrientes.

Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): Sistema de monitoramento da situação alimentar e nutricional da população por meio da coleta, do processamento e da análise de dados antropométricos. É instrumento de apoio para o diagnóstico da situação nutricional (prevalência de desnutrição e obesidade), sendo fundamental para subsidiar e estruturar efetivamente as ações de promoção de saúde. Atualmente, é uma das ações que o município tem de oferecer às famílias beneficiárias do Programa Bolsa Família, pois o cumprimento da agenda do setor Saúde é monitorado por meio desse sistema.

Sobrepeso: Excesso de peso de um indivíduo quando em comparação com tabelas ou padrões de normalidade. A obesidade (ver *Obesidade*) é um grau bem elevado de sobrepeso.

Suplementação alimentar: Cota adicional de alimentos destinada a prevenir ou corrigir deficiências nutricionais.

Vigilância Alimentar e Nutricional: Coleta e análise de informações sobre a situação alimentar e nutricional de indivíduos e coletividades, com o propósito de fundamentar medidas destinadas a prevenir ou corrigir problemas detectados ou potenciais. Constitui um requisito essencial para justificar, racionalmente, programas de alimentação e nutrição.

Vigilância Sanitária dos alimentos: Verificação da aplicação de normas e condutas objetivando assegurar a necessária qualidade dos alimentos.

Vitaminas: São substâncias orgânicas essenciais. O organismo necessita de quantidades muito pequenas de vitaminas para seu funcionamento normal. A maior parte das vitaminas não são sintetizadas pelo organismo humano. Estão presentes em carnes, leite, frutas e vegetais. Sob o ponto de vista da alimentação, uma vitamina também pode ser entendida como uma batida de frutas ou legumes adicionada de gelo, açúcar (ou outro adoçante) e leite, na qual também pode ser adicionado aveia.

ANEXOS

Anexo A – Textos Temáticos

Disponibilizamos abaixo alguns textos temáticos para orientação e realização de grupos de estudos entre os profissionais da instituição escolar ou do município. Os textos tratam de Nutrição e abordam assuntos referentes às temáticas das Oficinas. Além disso, dão visibilidade a temas como o perfil nutricional da população e as carências nutricionais que, conforme já mencionamos, constituem importantes problemas de saúde pública em nosso país. A seleção destes temas parte do pressuposto de que a identificação precoce dos sintomas pelo(a) educador(a) possibilita um eventual encaminhamento a um serviço de saúde para avaliação e diagnóstico precoce, favorecendo, portanto, o manejo ou o tratamento da doença.

Texto Temático nº 1:

Alimentação Saudável e os Nutrientes

Ninguém duvida. Existe uma relação direta entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “Que teu alimento seja seu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Mas, o que é mesmo alimentação saudável?

Na Unidade 2, aprendemos o conceito e os princípios de uma alimentação saudável e adequada. Para termos uma alimentação saudável, precisamos consumir todos os grupos de alimentos, pois cada alimento tem a sua importância.

Você já deve ter reparado que certos alimentos têm algumas semelhanças, como por exemplo: mandioca e inhame, trigo e milho, etc. O que há de comum entre eles? Eles possuem, de maneira geral, substâncias semelhantes e, por isso, têm a mesma função no organismo. Muitas vezes são utilizados para preparar alimentos parecidos (farinha de mandioca e farinha de milho, mandioca e inhame cozidos). Conheceremos agora as principais substâncias que compõem os alimentos (os nutrientes) e logo após veremos como eles são classificados.

Nutrientes

São todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo **indispensáveis** para o seu funcionamento. Também podemos dizer que eles são os resultados dos alimentos depois de digeridos.

Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos (processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, daí, passam para o sangue, agindo sobre o organismo).

Eles podem ser classificados em dois grupos, de acordo com a quantidade diária necessária para fornecer a quantidade adequada de cada nutriente para o organismo. Aqueles cujo corpo precisa em maior quantidade são chamados macronutrientes (são os carboidratos, as proteínas e as gorduras) e os necessários em menor quantidade, embora sejam muito importantes para o bom funcionamento de nosso organismo, são os micronutrientes (vitaminas e minerais).

Macronutrientes

Carboidratos

São nutrientes cuja principal função é fornecer energia para o nosso organismo. Eles podem ser classificados em dois tipos: simples ou complexos.

Os **simples** são moléculas menores de carboidratos e estão presentes em alimentos como o açúcar e o mel que, por terem moléculas pequenas, são rapidamente absorvidos pelo organismo. A principal molécula simples usada como fonte de energia para o corpo humano é a glicose. Os carboidratos **complexos** são moléculas maiores, compostas por vários carboidratos simples, que precisam ser transformadas em moléculas menores para serem absorvidas. Estão presentes nos grãos como o arroz, o trigo e o milho, nos tubérculos como as batatas e nas raízes como a mandioca.

Gorduras e colesterol

As gorduras, também chamadas de lipídeos, são fornecedores de energia, assim como os carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos no caso de acidentes, manter a temperatura do corpo e ajudar na absorção de algumas vitaminas (A, D, E e K). As gorduras podem ser tanto de origem animal quanto vegetal. As de origem animal geralmente são sólidas à temperatura ambiente (como a banha de porco) e as de origem vegetal, são líquidas (como os óleos de soja e girassol, dentre outros).

Um tipo de gordura que tem sido bastante discutido é a **gordura trans**. Essa gordura passa por um processo industrial chamado hidrogenação e, por isso, é encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes e outros. O nosso organismo não precisa desse tipo de gordura que, em grandes quantidades, pode aumentar o risco de ocorrência de doenças do coração. Por isso, seu consumo deve ser reduzido, não passando de 2 gramas por dia. O rótulo dos alimentos vai ajudar você a fazer esta escolha.

O tão falado **colesterol** é encontrado apenas em alimentos de origem animal. Ele é um composto parecido com a gordura e que participa de vários processos do corpo envolvendo os lipídeos. Conhecido como um vilão, o colesterol tem, na verdade, importantes funções como a estruturação das células, formação de hormônios e da vitamina D. Só é prejudicial quando ingerido em excesso, acumulando-se no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardíacas.

Existem dois tipos de colesterol, o "bom" e o "ruim", embora esses não sejam os termos mais apropriados. O colesterol "ruim", chamado LDL, é aquele que se acumula no sangue. O "bom", chamado HDL, é responsável por retirar o colesterol "ruim" do sangue e levá-lo até o fígado para ser destruído. Todos

nós temos os dois tipos de colesterol e existe um nível sanguíneo normal para cada um deles. Converse com o seu médico para saber como está o seu perfil lipídico.

Proteínas

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação das células e tecidos do nosso corpo. Elas entram na constituição de qualquer célula, sejam células nervosas do cérebro, células sanguíneas (hemácias), células dos músculos, coração, fígado, das glândulas produtoras de hormônios ou quaisquer outras.

Elas ainda fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico - responsável por defender o nosso corpo de doenças - e de muitas outras funções. Quando necessário, as proteínas são convertidas em glicose para fornecer energia.

Esse nutriente pode ser encontrado em alimentos como carnes, feijões, leite, ovos, dentre outros, tanto de origem animal quanto vegetal.

Fibras

As fibras são as partes dos vegetais que o organismo humano não digere. Não são consideradas nutrientes porque não são absorvidas pelo organismo. Mesmo assim, são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na saciedade, diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções.

Podem ser classificadas em solúveis e insolúveis. As **solúveis** dissolvem-se na água e tornam-se viscosas. As **insolúveis** não se dissolvem nem com a mastigação. As fibras solúveis ajudam a diminuir o colesterol, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. Podem ser encontradas na aveia, no feijão e nas frutas. Tanto as fibras solúveis quanto as insolúveis podem ser encontradas nas frutas, principalmente com a casca e/ou o bagaço, e nos vegetais folhosos, preferencialmente crus. Também são fontes desses componentes os grãos e cereais integrais.

Micronutrientes

Vitaminas

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, verduras, legumes e em alimentos de origem animal. Elas são importantes para o bom funcionamento do nosso organismo, regulando suas funções, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças.

O organismo precisa de quantidades muito pequenas de vitaminas para realizar as suas funções vitais, o que não significa que elas sejam dispensáveis. O uso de pílulas e polivitamínicos não é necessário no dia-a-dia, apenas sob recomendação do seu médico ou nutricionista. Basta ter uma alimentação equilibrada para conseguir uma quantidade adequada de todas as vitaminas.

Quando nossa alimentação está desequilibrada, facilmente apresentamos carências de micronutrientes (tanto de vitaminas quanto de minerais). Isto pode acontecer porque o organismo humano não possui a capacidade de fazer grandes reservas de micronutrientes. Assim, se passarmos por longos períodos de alimentação inadequada, possivelmente apresentaremos carências destes nutrientes.

Veja na tabela abaixo algumas vitaminas, suas funções e fontes alimentares.

VITAMINAS	FUNÇÃO	FONTES
A ou retinol	É responsável pela adaptação da visão ao escuro; protege a pele e mucosas; e é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores.	Gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verdes escuros e alaranjados como brócolis, couve, cenoura e abóbora
D ou calciferol	Controla a absorção do cálcio e do fósforo; regula a formação e a reconstituição dos ossos e dentes.	Fígado, gema de ovo, leite enriquecido. A pessoa deve ficar exposta aos raios solares para que haja produção de vitamina no organismo.
E ou tocoferol	Contribui para o bom estado dos tecidos; auxilia na digestão das gorduras; e atua com antioxidante.	Óleos vegetais, vegetais verde-escuros como espinafre, germe de trigo, gema de ovo, gordura do leite, nozes.
K ou menadiona	É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como cálcio e ferro	Fígado, óleos vegetais, vegetais verdes. Também é produzida pelas bactérias do intestino.
C ou ácido ascórbico	Auxilia na absorção do ferro; participa da formação de colágeno e do processo de cicatrização; e aumenta a resistência contra certas doenças como a gripe.	Acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango, verduras.
B1 ou tiamina	É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro.	Aves, peixes, leite e derivados, cereais, verduras.
B2 ou riboflavina	Contribui para o bom estado das mucosas e da visão e acelera a cicatrização.	Leite e derivados, cereais, carnes, fígado.
B3 ou niacina	Participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas e é essencial nas reações obtenção de energia.	Carnes, peixes, amendoim, grãos, ovos, leite, leguminosas como lentilha e feijão.
B5 ou Ácido pantotênico	Ajuda a transformar os nutrientes em energia e é importante para o funcionamento do cérebro.	Presente em quase todos os alimentos. O tempo "panto" tem origem grega e significa "tudo".
B6 ou piridoxina	Participa do metabolismo das proteínas e dos glóbulos vermelhos (células do sangue).	Carnes, ovo, leite, fígado.
B8 ou Biotina	Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5.	Carne, leite, cereais, ovo, nozes e castanhas.
B9 ou ácido fólico	Fundamental na divisão celular, especialmente das células do sangue; atua no metabolismo do DNA.	Frutas, fígado, cereais, verduras cruas, carnes.
B12 ou cianocobalamina	Ajuda a formar as células vermelhas do sangue e as moléculas de DNA.	Carnes, peixes, leite e derivados.

Micronutrientes

Minerais

Podemos encontrá-los nos alimentos de origem animal e vegetal. Os minerais são indispensáveis para regular as funções do nosso organismo e compor a estrutura dos nossos ossos e dentes. Observe na tabela abaixo alguns minerais, suas funções e fontes alimentares.

MINERAIS	FUNÇÕES	FONTES
Cálcio	É essencial para a constituição de ossos e dentes.	Leite e derivados, sardinha, mariscos.
Fósforo	É componente de todas as células do organismo e de produtos do metabolismo.	Leite e derivados, gema de ovo, carnes, peixes, aves, cereais integrais, feijões.
Magnésio	Atua em quase todos os processos orgânicos, ativando reações.	Cereais integrais, carnes, leite, vegetais, chocolate.
Sódio	Responsável por regular os líquidos corporais, a exemplo da pressão sanguínea.	Sal de cozinha, alimentos do mar, alimentos de origem animal. A maioria dos alimentos contém sal.
Cloro	Juntamente com sódio, regula os líquidos corporais. Compõe o ácido clorídrico presente no estômago, auxiliando no processo de digestão.	Sal de cozinha, alimentos marinhos e de origem animal.
Potássio	Também atua na regulação dos líquidos corporais. É necessário para o metabolismo de carboidrato e proteínas.	Frutas, leite, carnes, cereais, vegetais, feijões.
Enxofre	Componente de alguns aminoácidos. Atua como antioxidante.	Alimentos fontes de proteínas como carnes, peixes, aves, ovos, leite e derivados, feijões, castanhas.
Ferro	Está presente em componentes do sangue e em enzimas. Auxilia na transferência do oxigênio e na respiração celular, protege o organismo contra algumas infecções e exerce papel na performance cognitiva (atenção, aprendizagem, memória...)	Carnes, fígado, leguminosas como feijão e lentilha, vegetais verde-escuros, rapadura, melão, camarão, ostra, grãos integrais.
Zinco	É constituinte de diversas enzimas e da insulina. Importante no metabolismo dos ácidos nucléicos.	Fígado, mariscos, farelo de trigo, leite e derivados, leguminosas como o feijão.
Cobre	É constituinte de enzimas, de alguns componentes do sangue e dos ácidos nucléicos.	Fígado, mariscos, feijão, rins, aveia, chocolate, castanha.
Iodo	Está relacionado aos processos da glândula tireóide. Participe das reações celulares que envolvem energia, incluindo o metabolismo dos nutrientes.	Sal de cozinha iodado, alimentos do mar.
Manganês	Participa de atividades enzimáticas essenciais.	Frutas, castanhas, leguminosas como feijão, folhas de beterrabas.
Flúor	Constitui ossos e dentes. Reduz as cáries dentárias e a perda óssea.	Frutas, castanhas, leguminosas como feijões, folha de beterraba.
Molibdênio	Ajuda no metabolismo de carboidratos e gorduras. Ajuda ainda a prevenir a anemia.	Visceras como fígado, vegetais verde-escuros como espinafre, cereais integrais, leguminosas como feijões.
Colobalto	Essencial para o funcionamento normal de todas as células, especialmente as da medula óssea, do sistema nervoso e gastrointestinal.	Visceras, aves, mariscos, leite e derivados.
Selênio	Associado ao metabolismo das gorduras e da vitamina E. Possui propriedades antioxidantes.	Castanhas, vegetais, carnes, leite e derivados.
Cromo	Associado ao metabolismo da glicose (açúcar encontrado no sangue).	Óleo de milho, mariscos, cereais integrais, carnes, água potável.

Texto Temático nº 2:

Alimentação Saudável e Direito Humano à Alimentação Adequada

Todos os indivíduos têm direito a uma alimentação saudável como um princípio a ser respeitado. Assim, todas as pessoas têm o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Para compreender melhor do que se trata esse direito, é necessário entender o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

A Segurança Alimentar e Nutricional visa garantir a todos os indivíduos condições de acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis, contribuindo, assim, para uma existência digna, em um contexto de desenvolvimento integral da pessoa humana.

Isso significa que todos podem e devem, por Lei, ter acesso a alimentos de qualidade, de forma digna e permanente, sem comprometer o acesso a outras necessidades, e que sejam culturalmente aceitos.

É importante destacarmos a questão da acessibilidade física e financeira aos alimentos. Ao contrário do que é na maioria das vezes divulgado, os alimentos saudáveis não são caros. Afinal, trata-se de alimentos *in natura*, produzidos regionalmente.

Para uma melhor compreensão do significado da expressão "alimentos de qualidade em quantidade suficiente", pode-se estabelecer uma relação com os princípios da alimentação saudável citados na Unidade 2. Quais são eles? Caso não se lembre, volte aos tópicos anteriores e releia com atenção cada um destes princípios.

Relembrando aquilo que já foi lido e fazendo uma relação com a SAN, confirmamos algumas questões. O equilíbrio está relacionado ao consumo variado e moderado de alimentos. Esse é um dos pontos que contribuem para uma alimentação de qualidade, uma vez que serão consumidos todos os nutrientes necessários para a boa manutenção do corpo. Outros fatores que estão relacionados com a qualidade da alimentação são: as condições de higiene dos alimentos e a preservação do prazer e cultura.

Dessa forma, o DHAA realiza-se quando a população tem acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para sua obtenção.

Várias entidades trabalham buscando o respeito ao DHAA. A Organização das Nações Unidas (ONU) tem como um de seus eixos de trabalho a promoção do progresso social, melhores padrões de vida e direitos humanos. No Brasil, existem várias instituições que trabalham em prol de uma alimentação adequada. Você conhece alguma? Já procurou saber da existência delas na sua cidade ou estado? Trabalhar em prol do respeito ao DHAA também é uma ação de cidadania. Não deixe de fazer a sua parte!

Texto Temático nº 3:

Grupos de alimentos

Os alimentos são divididos em grupos de acordo com a principal função que exercem no corpo humano e são agrupados de acordo com o nutriente predominante. Por exemplo, o grupo dos cereais, tubérculos e raízes tem como nutriente predominante o carboidrato, que apresentamos no texto anterior. Mas isso não significa que não existem outros nutrientes nos alimentos desse grupo. Vamos agora conhecer cada grupo de alimentos.

Grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca:

Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e, por isso, precisam ser consumidos em maior quantidade. O nutriente encontrado em maior quantidade nesse grupo é o **carboidrato**. Considera-se ideal consumir cerca de **6 porções por dia**, dando sempre preferências para os alimentos integrais.

Grupo das verduras e legumes:

Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes, pois fornecem as **vitaminas e minerais** de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Precisamos comer pelo menos **3 porções de verduras e legumes** todos os dias.

Grupo das frutas:

As frutas também são alimentos reguladores ricos em **vitaminas e minerais**. Precisamos consumir pelo menos **3 porções de frutas** todos os dias.

Grupo dos feijões:

São os vegetais que possuem maior quantidade de **proteínas**. Além disso, são ricos em **vitaminas e minerais**. O consumo diário desse grupo precisa ser de **1 porção**.

Grupo dos leites, queijos e iogurtes:

São importantes fontes de **proteína e cálcio**. Devemos consumir **3 porções** diárias. É importante dar preferência aos alimentos desse grupo que possuem baixos teores de gordura, como os desnatados.

Grupo das carnes e ovos:

O principal nutriente deste grupo é a **proteína**. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número indicado é de **1 porção diária**.

Grupo dos açúcares e doces:

Este grupo é composto por alimentos que possuem como principais nutrientes os **carboidratos simples**. A recomendação é de que o consumo diário dos alimentos deste grupo não ultrapasse **1 porção**.

Grupo dos óleos e gorduras:

Este grupo é composto pelos alimentos que precisamos consumir em menor quantidade, pois possuem como principais nutrientes as **gorduras** que, se consumidas em excesso, podem trazer prejuízo à saúde.

Para este grupo, recomenda-se não ultrapassar o consumo diário de **1 porção**.

Grupo Alimentar	Porção do Alimento
Arroz, pães, massas, batata e mandioca	2 fatias de pão de forma 1 unidade pão francês 7 biscoitos tipo "maisena" 1 xícara de chá de cereal matinal 1 fatia de bolo de milho 4 colheres de sopa de arroz branco cozido 3 ½ colheres de sopa de macarrão cozido
Feijões	1 concha de feijão cozido 1 ½ colheres de sopa de grão de bico cozido 2 ½ colheres de sopa de ervilha seca cozida 1 colher de servir de soja cozida
Frutas	1 unidade de laranja pêra ½ unidade de goiaba 1 colher de sopa de abacate 2 unidades de carambola 2 fatias de melancia
Verduras e legumes	1 ½ colher de sopa de abóbora cozida 2 colheres de sopa de berinjela cozida 1 colher de servir de cenoura cozida 1 ½ colher de sopa de jiló 4 colheres de sopa de pepino picado 6 colheres de sopa de repolho brando picado 4 fatias de tomate
Leites, queijos e iogurtes	1 copo de requeijão de leite ou iogurte integral 1 ½ fatia de queijo tipo minas 3 fatias de queijo tipo mussarela
Carnes e ovos	1 unidade de bife grelhado 5 colheres de sopa de carne moída refogada 2 filés de merluza cozida 1 sobrecoxa de frango cozida 2 unidades de ovo cozido
Açúcares e doces	1 colher de sopa de açúcar cristal ou refinado 1 colher de sopa de doce de leite cremoso 2 colheres de sopa de melado
Óleos e gorduras	½ colher de sopa de azeite de dendê 1 colher de sopa de azeite de oliva ½ colher de sopa de margarina vegetal ou manteiga

Sal

Apesar de não fazer parte de um grupo específico, é importante destacar que o consumo de sal também tem uma recomendação de consumo diário. O Guia Alimentar para População Brasileira recomenda que esse consumo não ultrapasse **5g de sal/dia** (1 colher rasa de chá por pessoa), para prevenir e controlar problemas causados pela pressão arterial elevada.

Texto Temático nº 4:

Prevenindo doenças por meio da alimentação

Como fazer para que a alimentação previna doenças?

Não existe dieta mágica ou produto espetacular! O que existe é a incorporação de hábitos saudáveis de alimentação, ou seja, consumir os alimentos de forma variada, moderada e equilibrada, valorizando os produtos regionais, a cultura e primando pelo prazer. Assim, é possível suprir as necessidades de nutrientes do corpo e evitar o desenvolvimento de doenças a eles relacionadas.

Para compreender como isso ocorre, vamos conhecer de forma simplificada algumas das principais doenças relacionadas à alimentação:

- Obesidade
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Hipertensão Arterial (pressão alta)
- Desnutrição/ Baixo peso
- Anemia ferropriva
- Hipovitaminose A
- Distúrbios por deficiência de iodo (bócio e cretinismo)

Obesidade

Dados de 1989 indicam que existe 1,5 milhão de crianças obesas no Brasil, sendo que a prevalência é maior em meninas do que em meninos. Estudos recentes constataram que 40,6% da população adulta apresentava algum excesso de peso, sendo que o número de obesos é maior nas áreas urbanas e se eleva entre as mulheres de baixa renda. A obesidade aumenta progressivamente na população brasileira, atingindo, em diferentes níveis de crescimento, todas as regiões brasileiras e classes de renda.

Entende-se por obesidade o acúmulo de tecido gorduroso que causa prejuízos à saúde do indivíduo, favorecendo o aparecimento de doenças como aumento da pressão arterial (hipertensão), diabetes mellitus (excesso de açúcar no sangue) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue), enfermidades que até há alguns anos eram presentes apenas em indivíduos adultos ou idosos.

O excesso de peso precisa ser identificado o quanto antes para evitar o aparecimento desses problemas de saúde, além do risco de alteração da auto-estima da criança. O diagnóstico precisa ser feito por um profissional de saúde, o qual irá avaliar a altura e o peso da criança e o seu desenvolvimento.

Na maioria dos casos, a obesidade infantil tem como causa uma dieta inadequada associada à falta de atividade física. Além disso, é importante considerar o papel que a mídia exerce nos hábitos alimentares de crianças, ao estimular o consumo de alimentos rápidos de preparar e fáceis de comer, como sanduíches, chocolates e refrigerantes. Não se pode ignorar que as crianças se sentem pressionadas a comer os mesmos alimentos que os seus colegas.

No tratamento da obesidade, algumas mudanças na vida familiar precisam ser feitas e, nesse sentido, o papel da família é decisivo. A mudança

de hábitos alimentares, aliada a um aumento da atividade física, são as melhores estratégias para melhoria da saúde da criança e adequação do seu peso, lembrando que essas mudanças precisam partir e serem incorporadas por toda a família. A escola também não pode se isentar desse compromisso com o tratamento de crianças obesas e ofertar uma alimentação saudável e práticas corporais e de atividade física.

Não se recomenda que crianças sejam submetidas a dietas para perder peso e elas nem podem ser proibidas de comer doces e outros alimentos que todas as crianças comem. As conseqüências desta prática podem ser desastrosas no futuro, podendo comprometer o crescimento e o equilíbrio emocional da criança. Para que o tratamento da obesidade infantil seja eficaz, é extremamente importante a adoção de novos hábitos de vida e isso pode ser feito mostrando à criança que a atividade física é divertida e que hábitos alimentares saudáveis incluem alimentos gostosos.

Diabetes Mellitus tipo 2

O Diabetes Mellitus configura hoje como uma epidemia mundial, sendo um grande desafio para os sistemas de saúde de todo o mundo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, em 2000, o número de diabéticos em todo o mundo era de 177 milhões, com previsão para 350 milhões em 2025. No Brasil, há aproximadamente 6 milhões de portadores e esse número deverá chegar a 10 milhões em 2010.

As conseqüências humanas, econômicas e sociais da doença são devastadoras: ocorrência de complicações, principalmente prematuras, redução da expectativa de vida, risco cardiovascular e acidente vascular cerebral aumentados, amputação de membros inferiores, cegueira irreversível, doenças renais crônicas, partos prematuros e mortalidade materna. Assim, torna-se grande o impacto econômico nos serviços de saúde decorrentes destas conseqüências.

Já existem informações e evidências suficientes para prevenir e/ou retardar o aparecimento do diabetes e suas complicações. Os profissionais de saúde da atenção básica poderão, com ações comunitárias e individuais, informar a comunidade, prevenir a doença, identificar grupos de risco, realizar o diagnóstico precoce, manter o cuidado continuado, educar e preparar portadores e famílias para terem autonomia no autocuidado, monitorar a qualidade do controle, prevenir complicações, gerenciar o cuidado nos diferentes níveis de complexidade se necessário e prestar assistência paliativa para os já complicados, buscando o bem-estar e a qualidade de vida e assim contribuindo para o desenvolvimento pleno das famílias e comunidades assistidas.

Hipertensão Arterial

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é a mais freqüente das doenças cardiovasculares. É também o principal fator de risco para as complicações mais comuns como acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio, além da doença renal crônica terminal.

No Brasil, são cerca de 17 milhões de portadores de hipertensão arterial, 35% da população de 40 anos e mais. E esse número é crescente; seu

aparecimento está cada vez mais precoce e estima-se que cerca de 4% das crianças e adolescentes também sejam portadoras. A carga de doenças representada pela morbimortalidade devida à doença é muito alta e por tudo isso a doença é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo.

Por ser na maior parte do seu curso assintomática, seu diagnóstico e tratamento é freqüentemente negligenciado, somando-se a isso a baixa adesão, por parte do paciente, ao tratamento prescrito. Estes são os principais fatores que determinam um controle muito baixo da HAS aos níveis considerados normais em todo o mundo.

Modificações de estilo de vida são de fundamental importância no processo terapêutico e na prevenção da doença. Alimentação adequada, sobretudo quanto ao consumo de sal, controle do peso, prática de atividade física, fumo e uso excessivo de álcool são fatores de risco que devem ser adequadamente abordados e controlados, sem o que, mesmo doses progressivas de medicamentos não resultarão alcançar os níveis recomendados de pressão arterial.

Desnutrição/ Baixo Peso

A desnutrição é uma das doenças de maior ocorrência no mundo em desenvolvimento, afetando todas as faixas etárias, sem distinção de sexo. Pode ser encontrada em quase todas as regiões do mundo, desde bolsões isolados de pobreza em países ricos, até afetar praticamente toda a população de países em desenvolvimento.

A desnutrição pode levar à morte e agravar a evolução de outras doenças, prolongar o tempo de internação e resultar em seqüelas para o desenvolvimento mental. A identificação da desnutrição ou do baixo peso é feita por profissionais de saúde. O tratamento também é orientado por esses profissionais, pois é importante que a desnutrição e o baixo peso sejam tratados com o objetivo de se promover a saúde e não simplesmente proporcionar um aumento no consumo de alimentos.

Anemia Ferropriva

A anemia ferropriva é uma doença muito comum, principalmente em países subdesenvolvidos. Entretanto, não pode ser considerada como sinônimo de baixa renda e países pobres, pois está presente em todo o mundo e nas diferentes classes sociais. As populações mais acometidas por essa carência são as crianças, os adolescentes e as gestantes. Mas o que é anemia?

Anemia é uma doença causada pela deficiência de ferro no organismo, o que ocasiona diminuição das células e demais compostos dependentes do ferro, como a hemoglobina e o hematócrito. Os sintomas mais freqüentes são: fraqueza, irritação, dor de cabeça, respiração irregular após esforço e palpitações. Os sinais visíveis da anemia são a palidez das mucosas, unhas em forma de colher, inchaço dos membros e atraso de crescimento.

O papel da dieta no diagnóstico da anemia é fundamental: a escolha de alimentos pobres em ferro, o desmame precoce e introdução e

manutenção do leite de vaca em substituição a outros alimentos são importantes causas dessa doença. Logo, o tratamento consiste numa dieta rica em ferro aliada a estratégias para melhorar a absorção desse mineral, como o consumo de frutas ou sucos de frutas ricos em vitamina C próximo às refeições. Em alguns casos, o profissional de saúde pode indicar o uso de sulfato ferroso para o tratamento da doença, mas isso não diminui a importância da correção dietética.

Deficiência de iodo

O iodo é um mineral necessário para o funcionamento da glândula tireóide, que produz vários hormônios. Quando existe deficiência de iodo na nossa alimentação, ocorre um aumento dessa glândula, o que é conhecido como bócio ou papo.

A deficiência de iodo pode levar ao atraso no crescimento e na capacidade de aprendizagem das crianças. Em mulheres grávidas, poderá causar retardo mental no bebê, o que é chamado de cretinismo.

A melhor forma de se evitar a deficiência de iodo é usar o sal iodado. Além disso, recomenda-se consumir alimentos ricos em iodo como peixes de água salgada, ostras, moluscos, leites e ovos.

Outras dicas saudáveis também podem ser observadas:

- Sempre use sal iodado observando essa informação no rótulo;
- Ao armazenar o sal iodado em casa, coloque-o sempre em local fresco e ventilado, longe do calor. Evite colocá-lo perto do fogão a gás ou a lenha.
- Mantenha o sal iodado longe de locais úmidos e não coloque colheres molhadas dentro da embalagem. A umidade pode prejudicar a qualidade do iodo.

Deficiência de Vitamina A

A deficiência de vitamina A, ou hipovitaminose A, é a principal causa da xerofalmia, doença que pode levar à cegueira, e configura-se num dos principais problemas de saúde pública em algumas regiões do país.

A causa dessa doença não está na falta de acesso aos alimentos ricos em vitamina A, mas na falta de consumo deles pela população, especialmente por crianças. São fontes desse nutriente as verduras verde-escuras como couve, agrião, almeirão e as verduras de cor amareloalaranjado, como cenoura e abóbora. As frutas alaranjadas como manga e mamão também são ótimas fontes de vitamina A e alguns alimentos de origem animal como manteiga, creme de leite, queijo e fígado de bacalhau também possuem este nutriente.

Para a prevenção da carência nutricional, é importante não só a suplementação dessa vitamina, mas a criação de programas locais que incentivem o consumo destes alimentos na região. Assim, o planejamento do cultivo de verduras ricas em vitamina A em hortas escolares configura-se num importante instrumento para a prevenção dessa doença.

Texto Temático nº 5:

Peso Saudável

O que é o peso saudável? O peso saudável é o peso adequado ao desempenho das atividades de um organismo que demonstra capacidade de realizar atividades de rotina do ser humano e adequa-se à altura, à idade, ao biótipo, etc. de cada indivíduo, pois as necessidades diferem de uma pessoa para outra. Cada pessoa possui uma indicação específica de peso saudável. Para ter mais informações sobre o peso adequado, busque a unidade de saúde mais próxima para consultar um(a) nutricionista e/ou médico(a).

A boa alimentação e a atividade física são fundamentais para conseguir e manter um peso saudável. É sempre bom lembrar que não existe um peso ideal e sim um peso saudável, aquele que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais, entre outras.

Você gostaria de saber se o seu peso ou o de seus familiares é um peso saudável? Veja logo abaixo como fazer isso. Lembre-se que essa é uma maneira simples de chegar a um resultado. Um(a) profissional de saúde utiliza outras informações para que a conclusão final seja a mais correta.

Calculando o Índice de Massa Corporal

O Índice de Massa Corporal (IMC) é a relação entre o peso e a altura elevada ao quadrado (veja a fórmula abaixo). Através desse índice, é possível ter o diagnóstico de como está seu peso de acordo com as seguintes faixas: normalidade, sobrepeso, obesidade e baixo peso.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura ao quadrado (em metro)}}$$

Existem valores diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes, adultos e idosos). Isso porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo. Confira a classificação do peso, segundo o IMC, para adultos:

Classificação	IMC – Kg/m ²
Baixo Peso	Menor que 18,4
Normal	Entre 18,5 - 24,9
Sobrepeso	Maior que 25
Pré -obeso	Entre 25 - 29,9
Obeso I	Entre 30,0 - 34,9
Obeso II	Entre 35,0 - 39,9
Obeso III	Maior que 40

Fonte: Organização Mundial da Saúde, 1997.

Para alcançarmos e mantermos o nosso peso saudável, é fundamental a prática regular de atividades físicas. Conheça alguns benefícios dessa prática:

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, do coração;
- Contribui para o bom funcionamento do intestino;
- Diminui a ansiedade e o estresse;
- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos de controle de apetite, permitindo um equilíbrio entre o consumo e o gasto de energia;
- Aliada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal.

Diante de todos esses benefícios, percebemos a importância de praticar atividade física, mas será que precisamos freqüentar aulas de ginástica ou academias para isso? Claro que não! Podemos fazer isso em casa, na escola, onde estivermos.

Texto Temático nº 6:

Rotulagem de alimentos

Os rótulos são as etiquetas coladas nas embalagens dos alimentos e que apresentam as características, os ingredientes, o fabricante, a validade e orientações para comer e como guardar aquele alimento. São importantes instrumentos para a escolha de alimentos saudáveis e isso pode contribuir com a melhoria da sua saúde e qualidade de vida.

A **lista de ingredientes** informa quais ingredientes compõem o produto e pode auxiliar na escolha de um alimento, uma vez que os ingredientes devem estar listados em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente que aparece na lista é o que está em maior quantidade no produto e o último é o que está em menor quantidade.

A identificação da **origem** permite ao consumidor saber onde o produto é fabricado e quem é o seu fabricante. Este é um dado muito importante, pois possibilita que o consumidor entre em contato com o fabricante para esclarecer alguma dúvida ou reivindicar algum direito.

O **prazo de validade** é uma informação muito importante para realizar ou não a compra de determinado alimento. Produtos que possuem um prazo de validade curto não devem ser comprados em grandes quantidades. Fique atento também às promoções comerciais: em alguns locais, quando o fim da validade dos produtos se aproxima, os estabelecimentos abaixam o preço para que se aumentem as vendas, evitando, assim, um possível prejuízo.

A **informação nutricional** é uma tabela no rótulo que indica qual a composição daquele alimento. Nela, são apresentados o quanto há no alimento de cada nutriente, sejam eles: carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio (sal) que o alimento possui. Relembre o significado de cada um desses nutrientes no Texto Temático nº 1.

Os alimentos não podem ser comprados só em função do seu gosto e do preço: a tabela de informação nutricional pode ajudar a fazer uma escolha mais saudável e adequada. Observe abaixo as informações que ela disponibiliza:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL porção g ou ml (medida caseira)	
Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ
Carboidratos	g
Proteínas	g
Gorduras totais	g
Gorduras saturadas	g
Gorduras trans	g
Fibra alimentar	g
Sódio	g

(*)% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

A **porção** é a quantidade média do alimento que normalmente é consumida pelas pessoas. Ela é apresentada em peso ou volume e também em medida caseira, ou seja, a medida que normalmente usamos para medir os alimentos: colheres de sopa, xícaras, copos, fatias e unidades, por exemplo.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela regulamentação da rotulagem de alimentos. Ela estabelece as informações que um rótulo deve conter, visando à garantia de qualidade do produto e à saúde do consumidor.

Além de informar o consumidor quanto aos alimentos que se pretende vender, as indústrias também utilizam os rótulos como forma de atrair possíveis compradores por meio de propagandas, promoções, embalagens atrativas e outras estratégias. Em alguns casos, utilizam-se inclusive de artifícios enganosos para estimular a compra do produto.

No entanto, existem normas que visam proteger os consumidores desse tipo de situação. As próprias normas da ANVISA definem alguns pontos de defesa para o consumidor. Por exemplo, os rótulos não devem demonstrar propriedades que não possuam ou que não possam ser comprovadas. Por isso, fique atento aos apelos comerciais para a compra de alimentos industrializados ricos em açúcar, gorduras e sal.

Agora que você sabe como ler um rótulo, procure os alimentos que tenham quantidades pequenas de gorduras e sal e sejam ricos em fibras alimentares para uma escolha saudável. E boas compras!

Alimentos Diet e Light

A população está consumindo, cada vez mais, alimentos *diet* e *light*. Mas qual a diferença entre esses termos?

Um alimento *diet* é aquele alimento industrializado em que determinados nutrientes como proteína, carboidrato, gordura, ou sódio estão ausentes ou em quantidades muito reduzidas, não resultando, necessariamente num produto com baixas calorias. Por exemplo, o chocolate *diet* não possui açúcar, porém, a quantidade de gordura nele é, às vezes, superior ao chocolate normal, não resultando num valor calórico menor deste alimento *diet*.

Um alimento *light* é aquele que apresenta redução de, pelo menos, 25% do teor de açúcar, gordura ou de outro nutriente, levando a uma redução do valor calórico em relação ao produto convencional.

Sendo assim, no momento das compras, esteja observando os rótulos dos alimentos *diet* e *light*, para que você escolha o alimento que estará mais adequado à sua necessidade.

Anexo B – Sugestões de Atividades

Muitas pessoas conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, mas, mesmo assim, continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso significa que não adianta apenas saber, é preciso colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos. A melhor maneira é apostar na educação alimentar, como estamos discutindo ao longo deste Manual.

Nos próximos tópicos, veremos outras sugestões de práticas para fomentar a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, além das propostas de Oficinas que já apresentamos. Mais uma vez, estas sugestões não são prescritivas, mas pretendem apenas oferecer opções para o trabalho do tema na escola.

Trabalhando com a escola: A escolha de alimentos saudáveis

ATIVIDADE 1: OPTAR PELO CONSUMO DE ALIMENTOS DOS DIFERENTES GRUPOS AO LONGO DO DIA.

Cada grupo de alimentos tem a sua função e importância, assim como aprendemos no Texto Temático nº 1. Ao longo do dia, precisamos consumir alimentos de forma variada, incluindo os diferentes grupos. Lembre-se: quanto mais colorida está a sua refeição, maior a chance de você estar consumindo nutrientes diferentes.

Trabalhando com a escola: Variar é a melhor escolha!

Com o auxílio da escola, você pode promover um enriquecimento na alimentação escolar. Entre em contato com a merendeira e se informe sobre quais alimentos poderiam estar enriquecendo a merenda da semana.

Na reunião de coordenação ou em outro momento, estabeleça com os demais professores qual a contribuição que cada turma pode fazer (uma pode ficar responsável pelas verduras, outra pelas frutas, etc.) e peça para que eles tragam os alimentos de casa. Assim, você estará contribuindo para que haja um consumo diversificado de alimentos.

Procure trabalhar com as crianças a importância de atuar em conjunto com outras pessoas para atingir um bem maior, fale sobre atitudes cidadãs e explique que contribuir para esta atividade é um ato de cidadania.

Para relembrar os grupos de alimentos, volte ao Texto temático nº 3.

ATIVIDADE 2: CONSUMIR A QUANTIDADE INDICADA DE ALIMENTOS REFERENTE A CADA GRUPO DE ALIMENTO.

Consumir uma quantidade muito pequena ou muito grande de alimentos pode causar uma série de problemas para saúde, assim como apresentamos

no Texto Temático nº 4. Quando se trata de uma pessoa saudável, as recomendações baseadas na porção de cada grupo precisam ser seguidas. Em outros casos, é melhor procurar o serviço de saúde do município ou uma nutricionista para receber maiores orientações.

Trabalhando com a escola: Corrente da Alimentação Saudável.

Você pode ajudar a criar uma “Corrente da Alimentação Saudável”. Comece pelos seus alunos e avance para as turmas mais próximas para que estas possam avançar para as demais até que toda a escola participe. Com o auxílio dos alunos, desenvolva materiais (cartazes, panfletos, faixas, entre outros) que divulguem informações sobre alimentação saudável e a importância de consumir a quantidade certa de alimentos. Você pode trabalhar a elaboração destes materiais na aula de Português, incentivando a leitura, escrita, separação silábica ou aquilo que mais se apropriar à sua turma.

Para lembrar, você pode reler o texto introdutório da Unidade 2 e as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, apresentadas na Oficina 7 .

ATIVIDADE 3: PREFERIR ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, MICRONUTRIENTES, COM POUCO AÇÚCAR, SAL E GORDURAS (PRINCIPALMENTE GORDURA TRANS).

Tudo isso pode ser traduzido na preferência por alimentos como frutas, legumes, verduras e cereais integrais.

Trabalhando com a escola: Meu lanche é saudável. E o seu?

Uma das formas práticas de trabalhar esta etapa é incentivar o consumo de lanches saudáveis. Para isso, você pode planejar uma campanha como, por exemplo, “Meu lanche é saudável. E o seu?”, onde o consumo de salgadinhos, refrigerantes, doces, salgados fritos, sucos artificiais e demais alimentos não saudáveis pode ser desestimulado em favor do consumo de alimentos como frutas, bolos simples, sucos naturais, pães e outros alimentos saudáveis.

Outra sugestão é trabalhar com seus alunos exercícios de coordenação motora, onde o objetivo é chegar até o alimento saudável (para isso, podem ser usados exercícios de labirinto, ligação de pontos ou outros) diante de várias opções saudáveis e não saudáveis.

Para ajudar, você pode reler os textos temáticos nº 1 e 6.

ATIVIDADE 4: VALORIZAR OS ALIMENTOS DA SUA REGIÃO.

Procure optar por estes alimentos sempre que possível. Você também pode pesquisar alimentos regionais que são pouco consumidos, incentivar o seu consumo e divulgar os resultados para toda a comunidade.

Trabalhando com a escola: Os alimentos da nossa terra.

Ainda dentro da campanha criada para a etapa anterior, você pode trabalhar o estímulo aos alimentos regionais, enfatizando durante as aulas aqueles que são da região. Sugere-se que o trabalho seja desenvolvido de maneira gradual, pois o objetivo destas etapas não é promover uma semana da alimentação saudável e sim uma escola cujos hábitos de alimentação são saudáveis cotidianamente. Para isso, o trabalho precisa ser permanente e não se restringir a atividades pontuais.

Também podem ser realizadas pesquisas ou entrevistas pelos alunos aos pais e avós sobre os alimentos da região. Uma outra forma de trabalhar estes alimentos é nas aulas de Matemática, por meio da qual você poderá explorar a forma de cada alimento ou realizar operações matemáticas com uso de frutas, verduras ou legumes.

Para ajudar, releia a proposta de Oficina 2, que sugere a realização de um concurso de receitas regionais .

ATIVIDADE 5: CASO VOCÊ OU ALGUM DE SEUS ALUNOS POSSUA ALGUMA DOENÇA COM IMPLICAÇÕES NA ALIMENTAÇÃO, PROCURE DIRECIONAR A ESCOLHA PARA ALIMENTOS QUE FAÇAM BEM OU NÃO PREJUDIQUEM SUA SAÚDE.

Pessoas que possuem pressão alta, diabetes ou obesidade, dentre outras, precisam estar atentos à presença e a quantidade de determinados nutrientes ou substâncias nos alimentos, a fim de preferir aqueles que colaborem para sua saúde e evitar os que a prejudiquem.

Trabalhando com a escola: Divulgando informações.

Verifique se na escola existe alguma criança com uma das doenças citadas no Texto Temático nº 4. Caso haja, reforce em sala de aula algumas informações sobre a doença. Quando houver alguma comemoração ou festa na escola, certifique-se de que existem opções de alimentos para essa criança. Assim, ela não se sentirá isolada ou esquecida.

Em conjunto com os demais professores da escola, você pode desenvolver uma forma de divulgar informações e orientações relacionadas às doenças com implicação na alimentação, como peças de teatro, murais e cartazes, por exemplo. O trabalho pode ser apresentado para os pais em uma das reuniões.

Para lembrar, você pode reler o Texto Temático nº 4. Você também pode buscar informações sobre a doença com a unidade de saúde mais próxima.

ATIVIDADE 6: ESCOLHER O LOCAL PARA A COMPRA DOS ALIMENTOS BASEADO EM ASPECTOS DE HIGIENE, ORGANIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO.

Esta escolha não pode ser baseada apenas no local que apresenta as melhores condições de pagamento e promoções mais atrativas. É essencial observar as condições de higiene, organização e conservação do mercado ou supermercado. Se essas condições não forem satisfatórias, os produtos ali vendidos estão sob risco de contaminação e podem provocar danos à saúde.

Trabalhando com a escola: Pesquisa de utilidade pública.

Com o auxílio dos alunos e outros funcionários da escola, faça uma pesquisa sobre qual o estabelecimento da região oferece as melhores condições de higiene, organização e conservação. Divulgue os resultados para toda a escola e relacione o motivo pelo qual determinado local foi escolhido. Você pode ainda trabalhar com as crianças questões como a localização dos estabelecimentos da região, nome de cada um ou ainda a quantidade. Essas informações podem ser utilizadas nas aulas de Geografia, Português ou Matemática.

Para ajudar nesta atividade, você pode rever a proposta de Oficina 4.

ATIVIDADE 7: CHEGAR AO LOCAL DA COMPRA JÁ TENDO DEFINIDOS OS ALIMENTOS A SEREM COMPRADOS.

Esta é uma das formas de evitar o desperdício de alimentos e a compra de produtos supérfluos, além de ser uma maneira de não cair em promoções que podem levá-lo a comprar alimentos não saudáveis ou muito próximos da data de vencimento por serem mais baratos e de ganhar tempo.

Trabalhando com a escola: Evitando o desperdício.

Combine com os demais professores que o tema “Desperdício” seja tratado em sala de aula. Dentro deste tema, pode-se abordar desperdício de alimentos, água, energia, etc. Você pode discutir com as crianças a importância de não desperdiçar os recursos naturais que possuímos. Lembrem-se da importância e as funções da água, da energia e dos alimentos.

Para lembrar, você pode reler o Texto Temático nº 6.

ATIVIDADE 8: OBSERVAR O ESTADO DE HIGIENE E CONSERVAÇÃO DE CADA PRODUTO.

Verificar características como: prazo de validade, danos na embalagem ou na casca dos alimentos, higiene do produto e a presença do selo de garantia (SIF).

Trabalhando com a escola: Você observa bem os alimentos?

Peça para que os alunos entrevistem funcionários da escola questionando quais características dos alimentos eles costumam observar. Leia as respostas em conjunto com a turma e verifique (baseando-se nos tópicos do capítulo 3) quais os principais pontos citados e também aqueles que não foram citados pelos entrevistados e quantas vezes cada ponto foi descrito. Utilize os valores encontrados na pesquisa. Por exemplo, prazo de validade foi citado por 10 pessoas e selo de garantia por 3 pessoas. Com esses dados, podem ser elaborados, em conjunto com a turma, gráficos, tabelas e problemas envolvendo porcentagens.

Para ajudar nesta atividade, você pode voltar ao Texto Temático nº 6.

ATIVIDADE 9: LER ATENTAMENTE O RÓTULO DOS ALIMENTOS.

O rótulo dos alimentos fornece informações muito importantes e que podem nos auxiliar a escolher alimentos mais saudáveis.

Trabalhando com a escola: O mais saudável é sempre a melhor alternativa.

Podem ser desenvolvidas, junto com seus alunos, propagandas de alimentos saudáveis a partir da comparação de rótulos. Você pode ainda colocar em um cartaz o rótulo de dois alimentos semelhantes, porém de marcas diferentes e fazer uma propaganda positiva daquele que possui uma característica mais saudável. Por exemplo: "Prefira o pão integral Dona Maroca! Ele possui muito mais fibras e faz bem para saúde, ao ajudar a regular o intestino! Mas lembre-se de não exagerar!".

Dependendo da idade e série das crianças com que trabalha, você pode focalizar Português na criação dos materiais de propaganda, Matemática para comparar os valores dos rótulos e Ciências para explicar o que são determinadas substâncias e/ou nutrientes que aparecem no rótulo e muito mais.

Para ajudar nesta atividade, você pode voltar ao Texto Temático nº 6.

ATIVIDADE 10: ARMAZENAR ADEQUADAMENTE OS ALIMENTOS.

Como vimos ao longo deste Manual, a segurança alimentar está relacionada a vários fatores, dentre eles, a qualidade higiênica do alimento. Para que essas condições higiênicas sejam adequadas, não basta escolher um local apropriado para compra: é preciso que o produto seja adequadamente conservado após chegar no seu local de destino (casa, escola, cantina, restaurante) para que não ofereça riscos à saúde.

Trabalhando com a escola: Jogando para aprender.

Com certeza, sua escola realiza vários momentos festivos durante o ano, não é isso? Aproveite um desses momentos para divulgar as formas adequadas de conservação dos alimentos, a partir de jogos dos quais todas as pessoas da escola possam participar. Você pode, por exemplo, desenvolver um jogo dos sete erros para que os participantes possam achar cada erro de conservação e sugerir uma forma adequada de armazenar os produtos especificados em cada situação.

Os cartazes que serão utilizados no jogo podem ser elaborados com o auxílio de seus alunos. Nessa atividade, podem ser enfatizados aspectos como a socialização do material na construção dos cartazes, coordenação motora, escrita ou o aspecto mais adequado à sua turma. Lembre-se de explicar cada cartaz, mostrar o erro e explicar o método adequado de conservação em cada caso.

Volte à Oficina 4 para ajudar no desenvolvimento desta atividade. .

ATIVIDADE 11: TOMAR CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL, AMBIENTAL E ALIMENTAR.

Sem cuidados de higiene adequados, um alimento não é saudável. Esses cuidados adequados se referem não apenas aos que tomamos diretamente com os alimentos; são também os referentes à higiene de cada um (limpeza do corpo) e do ambiente (cantina, sala de aula, nossa casa e cozinha).

Trabalhando com a escola: Nossa escola é uma limpeza!

Juntamente com os outros educadores e funcionários, você pode realizar um trabalho para melhorar as condições de limpeza de toda escola, inclusive da cantina. Cada turma pode ficar responsável pelo auxílio na limpeza e fiscalização de um recinto da escola, além de sua própria sala. A cada dia, você pode selecionar um aluno responsável pela fiscalização. Ele poderá visitar este local e verificar as condições de limpeza e logo após contará para toda turma o que viu e, se for o caso, todos colaborarão para a limpeza.

Para ajudar nesta atividade, você pode voltar à proposta de Oficina 4.

ATIVIDADE 12: DIVULGUE AS EXPERIÊNCIAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Boas iniciativas e bons resultados precisam ser divulgados, no intuito de facilitar a criação de uma rede de escolas com propostas e projetos semelhantes, favorecendo a troca de informações sobre saúde, alimentação e nutrição que possam dar suporte e continuidade ao trabalho implementado. Por isso, a participação em eventos locais, regionais e nacionais, além de dar visibilidade ao tema e às atividades da escola, pode favorecer o estabelecimento de parcerias importantes para a continuidade da proposta.

Trabalhando com a escola: Nossa escola é um sucesso!

Reúna-se com a direção da escola, outros professores, funcionários e pais e discuta a possibilidade de realizar um evento interno sobre as atividades de promoção da alimentação saudável desenvolvidas na escola. Entre em contato com as rádios comunitárias, jornais e emissoras de televisão locais para a divulgação e cobertura do evento. Cartazes e folhetos também podem ser distribuídos na cidade ou comunidade para divulgação.

Anexo C – Implementando a Vigilância Alimentar e Nutricional na Escola

A realização da vigilância alimentar e nutricional representa um olhar atento sobre o estado nutricional e o consumo alimentar da população brasileira. O conhecimento dessas informações permite que os gestores, em diferentes níveis de governo, implementem estratégias para a promoção de melhorias das condições de saúde relacionadas com a alimentação e nutrição. De acordo com o Programa Saúde na Escola, instituído pelo Decreto nº 6286, de 5 de dezembro de 2007, a avaliação nutricional é uma das ações de saúde previstas para serem implementadas na escola. As perguntas e respostas a seguir podem auxiliar a implementação da vigilância alimentar e nutricional no seu município.

Quem pode realizar a vigilância alimentar e nutricional dos escolares?

O treinamento prévio do profissional de saúde para a avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar é fundamental, principalmente para a aferição das medidas antropométricas. Pesar e medir são atividades de rotina nos serviços de saúde, mas requerem treinamento para a sua execução, no sentido de evitar erros nos procedimentos, na leitura ou na anotação da medida. Por isso, são importantes, além de um adequado treinamento, a revisão constante dos conceitos e procedimentos e a manutenção freqüente dos equipamentos.

A integração e a articulação entre as redes públicas de ensino e de saúde é uma das diretrizes do Programa Saúde na Escola e condição fundamental para a realização da vigilância alimentar e nutricional. Nele, são previstas visitas periódicas e permanentes às escolas participantes para avaliar as condições de saúde dos escolares, inclusive com a coleta dos dados antropométricos e de consumo alimentar, com o objetivo de proporcionar o atendimento à saúde ao longo do ano letivo, de acordo com as necessidades locais de saúde identificadas.

Quais os instrumentos necessários para a realização da vigilância alimentar e nutricional dos escolares?

O primeiro passo para a avaliação do estado nutricional é aferir as medidas de peso e estatura. Para tanto, são necessários equipamentos antropométricos como balança e estadiômetro, que é o aparelho que permite medir a altura ou o comprimento do indivíduo. Estes podem variar no formato, segundo a marca e o público a que se destina. Por exemplo, crianças

menores de 2 anos são pesadas em balanças pediátricas e têm sua estatura avaliada com um estadiômetro infantil, equipamento próprio para medir o comprimento daquelas que ainda não conseguem ficar em pé.

Além dos equipamentos, é necessário ter à mão um formulário para anotar os dados da criança ou adolescente que será avaliado. Nesse formulário, deve-se registrar, no mínimo, o nome completo, o sexo, a data de nascimento e a data da avaliação, além do peso e da estatura.

Quando usamos o Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliar o estado nutricional, conteúdo que aprendemos no Texto Temático nº 5, é possível utilizar uma calculadora ou um disco de IMC para o cálculo. Para a identificação dos índices antropométricos nos gráficos, é necessário saber ao certo quantos anos completos e quantos meses de vida a criança ou o adolescente possui. Pode ajudar ter à mão um calendário ou um disco para o cálculo da idade.

Com que periodicidade deve ser realizada a vigilância alimentar e nutricional dos escolares?

Recomenda-se a avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar dos escolares, no mínimo, **uma vez ao ano**.

Como realizar a avaliação do estado nutricional dos escolares?

O método antropométrico representa um importante recurso para a avaliação do estado nutricional do indivíduo e oferece dados para o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. Para a avaliação do estado nutricional nessas fases da vida, não é utilizada a avaliação das medidas brutas de peso e de estatura; são utilizados os **índices**. Estes correspondem à combinação entre duas medidas antropométricas (por exemplo, peso e estatura) ou entre uma medida antropométrica e uma medida demográfica (por exemplo, peso-para-idade e estatura-para-idade).

Os índices antropométricos normalmente são expressos em percentis ou em escores-z e os mais utilizados para a avaliação de crianças e adolescentes são:

- **Peso por idade:** Expressa a relação entre a massa corporal e a idade cronológica da criança. É o índice utilizado para a avaliação do estado nutricional, contemplado na Caderneta de Saúde da Criança, principalmente para avaliação do baixo peso. Essa avaliação é usada para o acompanhamento do ganho de peso e reflete a situação global da criança; porém, não diferencia o comprometimento nutricional atual ou agudo (recente) dos progressos ou crônicos (em curso há mais tempo).

Por isso, é importante complementar a avaliação com outro índice.

- **Estatura por idade:** Expressa o crescimento linear da criança. É o índice que melhor indica o efeito cumulativo de situações adversas sobre o crescimento da criança, como problemas durante a gravidez ou desnutrição na primeira infância. É considerado o indicador mais sensível para aferir a qualidade de vida de uma população. Trata-se de um índice incluído recentemente na Caderneta de Saúde da Criança.
- **Índice de Massa Corporal (IMC) por idade:** como vimos no Texto Temático nº 5, o IMC expressa a relação entre o peso e a estatura, identificando o excesso de peso em crianças e podendo ser usado em outras fases do curso da vida.

Para ser feito um diagnóstico antropométrico, é necessária a comparação dos valores encontrados na avaliação com valores de referência, os quais caracterizam a distribuição do índice em uma população saudável. O Ministério da Saúde adota as recomendações da OMS quanto ao uso de curvas de referência para avaliação do estado nutricional. Para menores de cinco anos, recomenda-se utilizar a referência da OMS lançada em 2006, que já consta na Caderneta de Saúde da Criança. Para as crianças com cinco anos ou mais e adolescentes, recomenda-se o uso da referência da OMS de 2007.

Em cada índice, são adotados diferentes pontos de corte, que correspondem aos limites que separam os indivíduos que estão saudáveis daqueles que não estão. A seguir, são apresentados os pontos de corte adotados em cada um deles e a respectiva classificação do estado nutricional para crianças e adolescentes.

PONTOS DE CORTE DE PESO POR IDADE:

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 0,1	< Escore-z -3	Peso Muito Baixo para a idade
≥ Percentil 0,1 e < Percentil 3	≥ Escore-z -3 e < Escore-z -2	Peso Baixo para a idade
≥ Percentil 3 e < Percentil 97	≥ Escore-z -2 e < Escore-z +2	Peso Adequado ou Eutrófico
≥ Percentil 97	≥ Escore -z +2	Peso elevado para a idade

Fontes: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development.* Geneva, Switzerland: WHO, 2006.

ONIS, M. de et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, [S.l.], v. 85, p. 660-667, 2007.

Pontos de corte de estatura por idade:

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 3	< Escore-z -2	Baixa Estatura para a idade
≥ Percentil 3	≥ Escore-z -2	Estatura adequada para a idade

Fontes: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Physical Status: the use and interpretation of anthropometry*. Geneva, Switzerland: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde da Criança: acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil*. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. (Cadernos de Atenção Básica, n. 11).

Pontos de corte de IMC por idade:

VALORES CRÍTICOS		DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
< Percentil 3	< Escore-z -2	Baixo IMC para idade
Percentil 3 e < Percentil 85	≥ Escore-z -2 e < Escore-z +1	IMC adequado ou Eutrófico
Percentil 85 e < Percentil 97	≥ Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
Percentil 97	Escore-z +2	Obesidade

Fontes: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Child Growth Standards: Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development*. Geneva, Switzerland: WHO, 2006.

ONIS, M. de et al. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, [S.l.], v. 85, p. 660-667, 2007.

Onde posso encontrar um passo-a-passo para a aferição de medidas antropométricas?


Um diagnóstico nutricional confiável requer a atenção a alguns procedimentos e técnicas. Estes estão descritos nas publicações do SISVAN (disponíveis em <<http://www.saude.gov.br/nutricao>>) e nos cartazes que orientam a aferição das medidas antropométricas.

Como fazer a avaliação do consumo alimentar dos escolares?

O SISVAN recomenda a adoção de questionários que irão caracterizar de forma ampla o padrão alimentar do indivíduo, não pretendendo quantificar a dieta em termos de calorias e nutrientes. São identificados os chamados "marcadores do consumo alimentar", que indicam a qualidade da alimentação em suas características tanto positivas como negativas.

A investigação dos marcadores do consumo alimentar pode ser realizada por meio dos instrumentos da Vigilância Alimentar apresentados nas Figuras 1 e 2 (a seguir), para crianças menores de 5 anos e para indivíduos a partir dos 5 anos, respectivamente. O indivíduo, a mãe ou o responsável devem ser orientados quanto à adoção de uma alimentação saudável para que o escolar supra suas necessidades nutricionais e garanta crescimento e desenvolvimento adequados.

FIGURA 1 - INSTRUMENTO PARA AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE ALEITAMENTO MATERNO, INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS E ALIMENTAÇÃO HABITUAL DA CRIANÇA MENOR DE 5 ANOS.

	Ministério da Saúde/SAS/ DAB/ CGPAN SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL	
	Estabelecimento de Saúde	Nº CNES*
Nome ou Matrícula do Profissional de Saúde		
Nome completo*	Data de nascimento:*/ /	
Endereço completo*		
Documentação (tipo, número e outras especificações)*	Data de preenchimento:*/ /	

* Campos de preenchimento obrigatório (fundo cinza).
FORMULÁRIO DE MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR
- CRIANÇAS MENORES DE 5 ANOS DE IDADE -

CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES
1. A criança ontem recebeu: (ler as alternativas para o entrevistado – pode marcar mais de uma alternativa) <input type="checkbox"/> Leite do peito <input type="checkbox"/> Chá/Água <input type="checkbox"/> Leite de vaca <input type="checkbox"/> Fórmula Infantil <input type="checkbox"/> Suco de fruta <input type="checkbox"/> Fruta <input type="checkbox"/> Papa Salgada <input type="checkbox"/> Outros

CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 6 MESES E MENOS DE 2 ANOS
1. A criança ontem recebeu leite do peito? <input type="checkbox"/> Sim (pule para a pergunta 3) <input type="checkbox"/> Não
2. Se não, até que idade seu filho mamou no peito? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> ___ meses OU <input type="checkbox"/> ___ dias
3. Até que idade seu filho ficou em aleitamento materno exclusivo? (ler para o entrevistado: aleitamento exclusivo é só leite do peito, sem chá, água, leites, outras bebidas ou alimentos) <input type="checkbox"/> <1 mês ou nunca <input type="checkbox"/> até 1 mês <input type="checkbox"/> até 2 meses <input type="checkbox"/> até 3 meses <input type="checkbox"/> até 4 meses <input type="checkbox"/> até 5 meses <input type="checkbox"/> até 6 meses <input type="checkbox"/> > 6 meses
4. Ontem, quantas preparações (copos/mamadeiras) de leite a criança tomou? (qualquer tipo de leite animal: pó/fluido) <input type="checkbox"/> Não tomou <input type="checkbox"/> Até 2 (copos/mamadeiras) <input type="checkbox"/> Mais que 2 (copos/mamadeiras)
5. Ontem, a criança comeu verduras/legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca, cará e inhame)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
6. Ontem, a criança comeu fruta? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
7. Ontem, a criança comeu carne (boi, frango, porco, peixe, miúdos ou outras)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
8. Ontem, a criança comeu feijão? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
9. Ontem, a criança comeu assistindo televisão? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
10. Ontem, a criança comeu comida de panela (comida da casa, comida da família) no jantar? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
11. A criança recebeu mel/melado/açúcar/rapadura antes de 6 meses de idade, consumido com outros alimentos ou utilizado para adoçar líquidos e preparações? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
12. A criança recebeu papa salgada/comida de panela (comida da casa, comida da família) antes de 6 meses de idade? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
13. A criança tomou suco industrializado ou refresco em pó (de saquinho) no último mês? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
14. A criança tomou refrigerante no último mês? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
15. A criança tomou mingau com leite ou leite engrossado com farinha ontem? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

CRIANÇAS COM IDADE ENTRE 2 ANOS E MENOS DE 5 ANOS
1. Ontem, quantas preparações (copos/mamadeiras) de leite a criança tomou? (qualquer tipo de leite animal: pó/fluido) <input type="checkbox"/> Não tomou <input type="checkbox"/> Até 2 (copos/mamadeiras) <input type="checkbox"/> Mais que 2 (copos/mamadeiras)
2. Ontem, a criança comeu verduras/legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca, cará e inhame)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
3. Ontem, a criança comeu fruta? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
4. Ontem, a criança comeu carne (boi, frango, porco, peixe, miúdos ou outras)? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
5. Ontem, a criança comeu assistindo televisão? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
6. Ontem, a criança comeu comida de panela (comida da casa, comida da família) no jantar? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
7. Com que frequência a criança toma sucos/refrescos, leites, chás e outras bebidas com açúcar/rapadura/mel/melado? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca
8. Com que frequência a criança toma refrigerantes? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca
9. Com que frequência a criança come salgadinho de pacote (aqueles industrializados feitos para crianças)? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca
10. Com que frequência a criança come biscoito ou bolacha recheados? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca
11. Com que frequência a criança come frutas ou bebe suco de frutas frescas? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca
12. Com que frequência a criança come feijão? (ler as alternativas para o responsável) <input type="checkbox"/> Todos os dias <input type="checkbox"/> Dia sim, dia não (dias alternados) <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Nunca

- **Para crianças menores de 6 meses:**

O formulário para esta faixa etária tem como objetivo identificar o tipo de alimentação que a criança está recebendo (aleitamento materno exclusivo ou predominante, alimentação complementar ou não recebe leite materno) (Figura 1). Deve-se enfatizar que o período que está sendo avaliado corresponde à prática alimentar do dia anterior.


- **Para crianças entre 6 meses e menos de 2 anos:**

O objetivo das questões para essa fase da vida é caracterizar a introdução de alimentos, que deve ocorrer a partir dos 6 meses de idade, e a adoção de comportamento de risco tanto para a ocorrência de deficiência de ferro, como para o desenvolvimento de excesso de peso (Figura 1). Novamente, deve-se enfatizar que muitas questões referem-se ao dia de ontem. Observe o tempo verbal da resposta do responsável: se estiver no presente (ex: "sim, ele *come* frutas"), reforçar se *ontem* a criança comeu determinado alimento.

- **Para crianças entre 2 anos e menos de 5 anos:**

Nas questões para crianças nessa fase da vida, visa-se avaliar as práticas alimentares que já devem ter sido adotadas em função da alimentação da família (Figura 1). Novamente, deve-se enfatizar que muitas questões referem-se ao dia anterior e tenha atenção ao tempo verbal.

FIGURA 2 - INSTRUMENTO PARA AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE CRIANÇAS A PARTIR DOS 5 ANOS.

 Ministério da Saúde/ SAS/ DAB/ CGPAN SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL			
Estabelecimento de Saúde		Nº CNES*	
Nome ou Matrícula do Profissional de Saúde			
Nome completo*		Data de nascimento:*	
Endereço completo*		/ /	
Documentação (tipo, número e outras especificações)		Data de preenchimento:*	
		/ /	

* Campos de preenchimento obrigatório (fundo cinza).

**FORMULÁRIO DE MARCADORES DO CONSUMO ALIMENTAR
- INDIVÍDUOS COM 5 ANOS DE IDADE OU MAIS -**

Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu os seguintes alimentos ou bebidas?								
ALIMENTO/ BEBIDA	Não comi nos últimos sete dias	1 dia nos últimos sete dias	2 dias nos últimos sete dias	3 dias nos últimos sete dias	4 dias nos últimos sete dias	5 dias nos últimos sete dias	6 dias nos últimos sete dias	Todos os 7 últimos dias
1. Salada crua (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)								
2. Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre, etc) (não considerar batata e mandioca)								
3. Frutas frescas ou salada de frutas								
4. Feijão								
5. Leite ou iogurte								
6. Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel, etc)								
7. Hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, lingüiça, etc)								
8. Bolachas/ biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote								
9. Bolachas/ biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (em barra ou bombom)								
10. Refrigerante (não considerar os diet ou light)								

- **Para crianças a partir dos 5 anos e adolescentes:**

Para crianças, as perguntas devem ser realizadas para a mãe ou cuidador que tenha conhecimento sobre a rotina alimentar da mesma. Já os adolescentes podem responder por si. O objetivo é identificar com que frequência o entrevistado consumiu alguns alimentos ou bebidas nos últimos 7 dias, que estão relacionados tanto a uma alimentação saudável (exemplo: consumo diário de feijão, frutas, verduras) como a práticas pouco recomendadas (exemplo: consumo freqüente de alimentos fritos e guloseimas).

O que fazer com os escolares com baixo peso, baixa estatura, excesso de peso ou com uma alimentação inadequada?

As crianças e adolescentes que forem diagnosticados com déficit de peso e estatura e excesso de peso, bem como aqueles com alimentação inadequada, deverão ser encaminhados para a unidade de saúde mais próxima ou aquela referenciada pelo Programa Saúde na Escola. É importante que os pais ou responsáveis estejam cientes da necessidade deste encaminhamento, com o objetivo de assegurar a assistência nutricional adequada a estes escolares.

Como usar o sistema informatizado do SISVAN para realizar o acompanhamento dos escolares?

As informações do estado nutricional e do consumo alimentar dos escolares podem ser registradas no sistema informatizado do SISVAN, que atende também à demanda espontânea na atenção básica nos Estabelecimentos Assistenciais de Saúde, coberta pela Estratégia Saúde da Família ou Programa de Agentes Comunitários de Saúde, além da população beneficiária do Programa Bolsa Família.

O SISVAN Web é o novo sistema informatizado da vigilância alimentar e nutricional para registro de informações do estado nutricional e do consumo alimentar dos usuários do Sistema Único de Saúde. Lançado em janeiro de 2008, este sistema apresenta uma interface de uso simplificado e fácil acesso. Entre outras vantagens, considera as referências mais atuais na avaliação do estado nutricional, e permite o registro de marcadores do consumo alimentar para indivíduos de todas as idades.

No sistema, disponível na Internet (<<http://www.saude.gov.br/nutricao>>) por meio do Acesso Restrito aos coordenadores das ações do SISVAN, é possível registrar o tipo de acompanhamento individual. Entre as opções disponíveis, pode ser registrado o atendimento na atenção básica, a participação em Chamadas Nutricionais e, caso o acompanhamento tenha sido realizado na escola, deve-se assinalar como tipo de acompanhamento a opção "Saúde na Escola". Com essa marcação, é possível gerar relatórios posteriores para conhecer a situação alimentar e nutricional de todos os escolares acompanhados.