

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



Gabriela Rodrigues Vieira
Nutricionista
2023

POR QUE UM GUIA ALIMENTAR?

Os guias alimentares são instrumentos de saúde essenciais para promoção da saúde das populações. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) recomendam há mais de 20 anos que os governos elaborem guias alimentares baseados em recomendações de consumo de alimentos, e não de nutrientes.

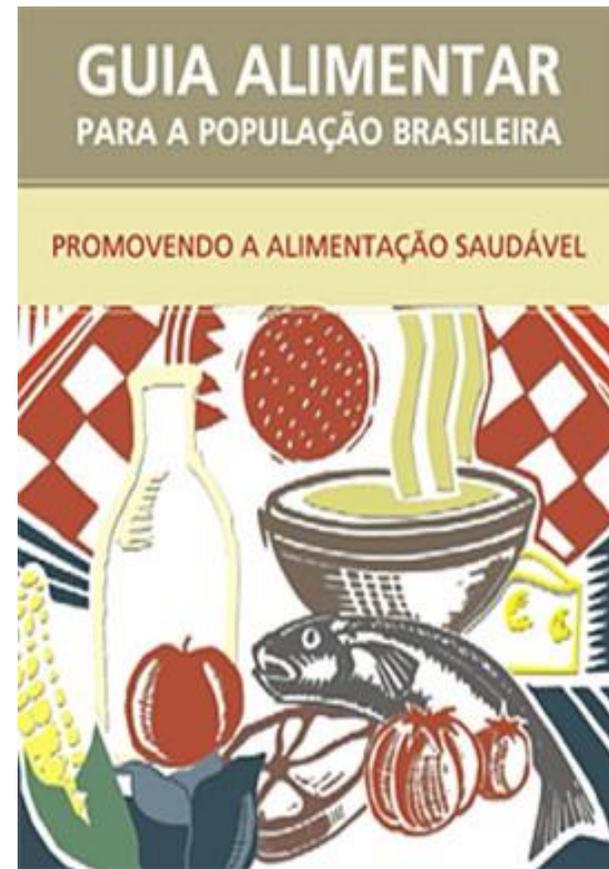


GUIAS ALIMENTARES NO MUNDO



A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) lançou um novo site sobre Guias Alimentares que servirá como uma plataforma para a troca de informações sobre guias alimentares a nível global. O site contém guias de 67 países e se expandirá e atualizará regularmente. Também contém um grande número de manuais, materiais educativos e informes científicos sobre o desenvolvimento e implementação de guias alimentares.

OS GUIAS BRASILEIROS



2006



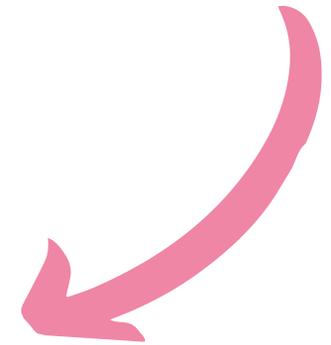
2014

ATUALIZAÇÕES

Porque revisar os guias alimentares?

Quais as principais semelhanças e diferenças entre as recomendações dos guias alimentares (2006 x 2014)?

INTRODUÇÃO

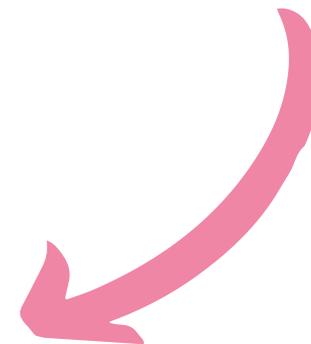


Este guia é para todos os brasileiros. Alguns destes serão trabalhadores cujo ofício envolve a promoção da saúde da população, incluindo profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores, formadores de recursos humanos e outros. Esses trabalhadores serão fundamentais para a ampla divulgação deste material e para que o conteúdo seja compreendido por todos, incluídas as pessoas que tenham alguma dificuldade de leitura.

O QUE VOCÊ ENCONTRA NESSE GUIA

SUMÁRIO

Apresentação	5
Preâmbulo	7
Introdução	11
<u>Capítulo 1 . Princípios</u>	15
<u>Capítulo 2 . A escolha dos alimentos</u>	25
<u>Capítulo 3 . Dos alimentos à refeição</u>	53
<u>Capítulo 4 . O ato de comer e a comensalidade</u>	91
<u>Capítulo 5 . A compreensão e a superação de obstáculos</u>	103
Dez passos para uma alimentação adequada e saudável	125
Para saber mais	131
Anexo A - Processo de elaboração da nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira	145



CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES

.....

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR
EM SINTONIA COM SEU TEMPO



Recomendações feitas por guias alimentares devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.



CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL

.....

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.



CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

DIFERENTES SABERES GERAM O CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES

.....

Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.



CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

.....

O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.



CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

CLASSIFICAÇÃO POR GRAU DE PROCESSAMENTO

1. In natura ou minimamente processado
2. Ingredientes Culinários
3. Processados
4. Ultraprocessados

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

O que são?

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Exemplos:

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado;

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

INGREDIENTES CULINÁRIOS



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

O que são?

São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.

Exemplos

Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS PROCESSADOS



ALIMENTOS PROCESSADOS

O que são?

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

Exemplos

Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O que são?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.

Exemplos

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo *nuggets*, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog*, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS



CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Classificação dos alimentos:

In natura
Minimamente processados
Processados
Ultraprocessados

<https://www.youtube.com/watch?v=IKPYQTz1fSA>

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

A REGRA DE OURO



.....

*PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS*

CAPÍTULO 2.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

RESUMINDO

- *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação*
- *Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias*
- *Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados*
- *Evite alimentos ultraprocessados*
- *A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscus, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cuscuz e manga

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO



Alface, arroz, lentilha, pimentão, batata, repolho e abacaxi



Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada



Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela e suco cupuaçu

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refoçada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e galeto

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo



Arroz, feijão, carne moída com legumes

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DOS FEIJÕES

Grão-de-bico em salada



Feijão preto



A alternância entre diferentes tipos de feijão e de outras leguminosas amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores e diversidade para a alimentação.

A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País e é muito nutritiva

CAPÍTULO 3.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DOS CEREAIS

*Polenta de milho com
molho de tomate*



*Macarrão com molho de
tomate e ervas frescas*



Este grupo abrange arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros cereais, como a aveia e o centeio.

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS



*Mandioca cozida com
cebolinha e/ou salsa*



Purê de batata-doce

Este grupo inclui a mandioca, também conhecida como macaxeira ou aipim, batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame.

CAPÍTULO 3.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS



Mix de legumes refogados



*Abóbora refogada com
cebola, cebolinha e/ou
salsinha*

A diversidade de legumes e verduras é imensa no Brasil: **abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate.**

Variedades dentro de um mesmo tipo são frequentes e variam conforme região, como no caso da abóbora, que pode ser a paulista, a baianinha, a de pescoço, a menina, a japonesa ou a moranga, ou da alface, que pode ser lisa, crespa, americana, roxa,

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DAS FRUTAS



*Salada de folhas
com manga*



Salada de frutas

O Brasil possui enorme variedade de frutas:

abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva.

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DAS CASTANHAS



Castanhas



Salada de folhas com...

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim.

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins têm vários usos culinários. Podem ser usados como ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces (farofas, paçocas, pé de moleque) e também ser adicionados a saladas de frutas. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para pequenas refeições.

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DAS CASTANHAS



Castanhas



Salada de folhas com...

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim.

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins têm vários usos culinários. Podem ser usados como ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces (farofas, paçocas, pé de moleque) e também ser adicionados a saladas de frutas. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para pequenas refeições.

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DO LEITE E QUEIJOS

*Iogurte natural
com fruta*



*Vitamina de mamão
com leite de vaca*



Este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos.

CAPÍTULO 3.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

GRUPO DAS CARNES E OVOS



Cozido de carne com batata e legumes



Omelete com legumes



Peixe assado

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.

Carnes de vários tipos e ovos são frequentemente consumidos no Brasil como acompanhamento do feijão com arroz ou de outros alimentos de origem vegetal, sendo muito valorizados em face do sabor que agregam à refeição. Possuem também em comum o fato de serem ricos em proteína e em vitaminas e minerais. Entretanto, diferenças quanto ao tipo gordura, relação com a saúde, preço e disponibilidade recomendam que carnes

CAPÍTULO 3.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

CUIDADOS NA ESCOLHA, CONSERVAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

.....

- Alimentos devem ser adquiridos em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias que se apresentem limpos e organizados e que ofereçam opções de boa qualidade e em bom estado de conservação.
- Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alterada.
- Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes.
- Peixes congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas. Evite adquirir aqueles que apresentam acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.

CAPÍTULO 3.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

CUIDADOS NA ESCOLHA, CONSERVAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

.....

- Carnes não devem ser adquiridas caso apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada.
- Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara.
- Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade, a embalagem deve estar lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas e o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência

CAPÍTULO 4.

O ATO DE COMER E COMENSALIDADE

COMER COM REGULARIDADE E COM ATENÇÃO

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

CAPÍTULO 4.

O ATO DE COMER E COMENSALIDADE



COMER COM REGULARIDADE E COM ATENÇÃO

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

CAPÍTULO 4.

O ATO DE COMER E COMENSALIDADE

COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

CAPÍTULO 4.

O ATO DE COMER E COMENSALIDADE



COMER EM COMPANHIA

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

INFORMAÇÃO

Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis

É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com louváveis exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, propagados como “superalimentos”, e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e levam à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais. Não raro alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecer. Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas veladas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados.

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

OFERTA

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

Até recentemente, alimentos eram geralmente comprados em mercearias, quitandas, açougues e pequenos mercados e a oferta no comércio de alimentos ultraprocessados era limitada a poucos itens.

Hoje, centenas de variedades de alimentos ultraprocessados são comercializadas em inúmeros pontos de venda, incluindo grandes redes de supermercados, saguões de *shopping centers* e outros locais de grande circulação de pessoas, como estações de metrô e terminais rodoviários, redes de *fast-food*, pequenas vendas e locais onde alimentos não eram comumente comercializados, como farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, cinemas, escolas e hospitais. Alimentos

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

CUSTO

Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

É comum a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente muito cara e, ainda mais importante, muito mais cara do que a alimentação não saudável. Essa ideia é muitas vezes criada pelo alto preço de alimentos ultraprocessados “enriquecidos” com vitaminas e outros nutrientes ou comercializados como ideais para quem quer emagrecer. Mas, como vimos nos capítulos anteriores, esses produtos estão longe de poderem ser considerados alimentos saudáveis.

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

HABILIDADES CULINÁRIAS

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.

Em contraste com alimentos ultraprocessados, alimentos *in natura* ou minimamente processados usualmente precisam ser selecionados, pré-preparados, temperados, cozidos, combinados a outros alimentos e apresentados na forma de pratos para que possam ser consumidos. As habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são as habilidades culinárias. Dessas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* ou minimamente processados irão adquirir e o quanto eles serão apreciados pelas pessoas.

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

TEMPO

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

Como dissemos no item anterior, o consumo de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, recomendação central deste guia, pressupõe a seleção e aquisição dos alimentos, o pré-preparo, o tempero e cozimento e a finalização e apresentação dos pratos, além da limpeza de utensílios e da cozinha após o término das refeições. Isso evidentemente requer tempo da própria pessoa ou de quem, na sua casa, é responsável pela preparação das refeições.

CAPÍTULO 5.

A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

TEMPO

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

Como dissemos no item anterior, o consumo de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, recomendação central deste guia, pressupõe a seleção e aquisição dos alimentos, o pré-preparo, o tempero e cozimento e a finalização e apresentação dos pratos, além da limpeza de utensílios e da cozinha após o término das refeições. Isso evidentemente requer tempo da própria pessoa ou de quem, na sua casa, é responsável pela preparação das refeições.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- 1 FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO
- 2 UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3 LIMITAR O CONSUMO
DE ALIMENTOS PROCESSADOS

4 EVITAR O CONSUMO
DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

5 COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO,
EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE
POSSÍVEL, COM COMPANHIA

6 FAZER COMPRAS EM LOCAIS
QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA*
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 7 DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS
- 8 PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE
- 9 DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA
- 10 SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

GUIA ALIMENTAR E PNAE



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
CONSELHO DELIBERATIVO

RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE DE 2020.

Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

O PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO DO FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – CD/FNDE, no uso das atribuições que lhe conferem o art. 14 do Anexo I do Decreto nº 9.007, de 20 de março de 2017, os arts. 3º, 5º e 6º do Anexo da Resolução CD/FNDE nº 31, de 30 de setembro de 2003, dos incisos I e II do art. 16 da Lei nº 11.947/2009, e

CONSIDERANDO as necessidades de constante aperfeiçoamento das ações de gestão do Programa e de consolidação de normativos dispersos em diferentes atos oficiais, com vistas a atender ao disposto na Constituição Federal nos artigos 6º, 205, 208 e artigo 211;

CONSIDERANDO que a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicada em 2014 pelo Ministério da Saúde – MS, que preconiza a alimentação adequada e saudável baseada no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, devendo ser limitado o consumo de alimentos processados e evitado o consumo de alimentos ultraprocessados, bem como o Guia



AÇÕES DE EAN E O GUIA

Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional

Flerianópolis, 2018

Universidade Federal de Santa Catarina
Curso de Graduação em Nutrição
Secretaria Municipal de Educação
Departamento de Alimentação Escolar



Caderno de Ações de Educação Alimentar e Nutricional

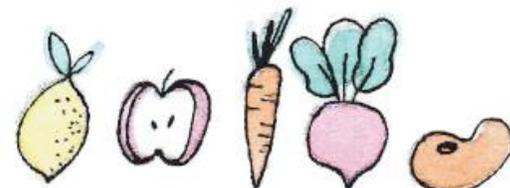
Flora Guimarães Rosenthal
Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo
Janaina das Neves

AÇÕES DE EAN E O GUIA

Os “Nutripoderes”
des Alimentos

Grupo de Alimentos

Objetivo: identificar os grupos de alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)



(As atividades 1 e 2 são complementares)

1.

Princípios do Marco de Referência

V, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4 e G6. Acredita-se que as metodologias sejam aplicáveis aos pré-escolares menores e também aos estudantes até o 4º ano devido a dinâmica da atividade

Metodologia

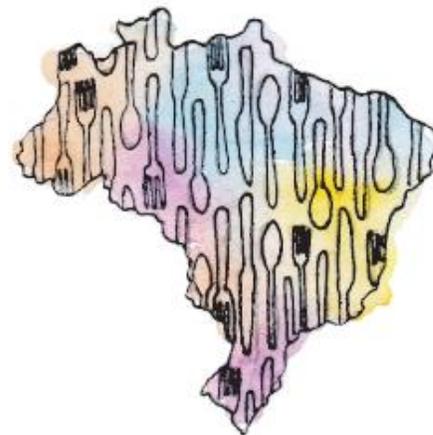
A atividade parte da ideia de que ao consumir os alimentos as crianças terão “nutripoderes”, que estão associados às respectivas cores:

- O reino amarelo representa os cereais, raízes e tubérculos que fornecem o “nutripoder” da energia;
- O reino laranja representa as frutas que fornecem o “nutripoder” da magia;
- O reino verde representa os legumes e verduras que fornecem o “nutripoder” da recuperação;
- O reino vermelho representa as carnes e ovos e fornecem o “nutripoder” da força;

AÇÕES DE EAN E O GUIA

Cultura Alimentar e Alimentos Regionais

Objetivo: aproximar os estudantes da cultura alimentar



Reconhecendo a Cultura Alimentar
de meu Município

1.

Princípios do Marco de Referência

II, III, IV, VI, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G6, mas acredita-se que a metodologia também possa ser utilizada com estudantes do ensino fundamental

Metodologia

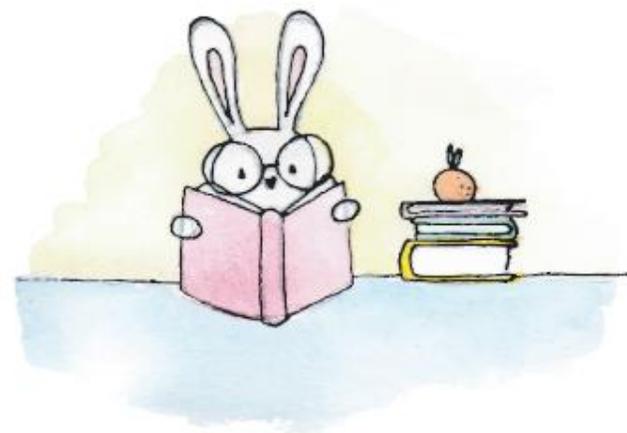
Para trabalhar este tema, sugere-se realizar três encontros. No 1º encontro, trazer para os estudantes temas a respeito da cultura a ser trabalhada, em forma de conversa e/ou contação de história típica/folclórica, focando na temática de alimentação e pratos típicos. Ex: cultura de Florianópolis/cultura açoriana como Boi-de-mamão e cultura de pesca. Pode-se apresentar cartaz com figuras ou apresentação em datashow para ilustrar o tema. Trazer imagens pertinentes à temática para recortar e colorir, como imagens de peixe, pescadores, etc. Essas figuras podem ser utilizadas para a confecção de um mural, ou então podem ser expostas em espaço comum da UE.

No 2º encontro, utilizar o espaço da horta escolar como atividade pedagógica realizando o plantio de espécies relacionadas a cultura alimentar trabalhada, por exemplo, ao trabalhar a temática de engenhos de farinha, realizar com os estudantes o plantio da mandioca (ver capítulo "Horta").

AÇÕES DE EAN E O GUIA

Alimentação Escolar

Objetivo: valorizar e incentivar o consumo dos alimentos da alimentação escolar



Incentivar o Consumo de Alimentos da Alimentação Escolar Através de Oficina Culinária

1.

Princípios do Marco de Referência

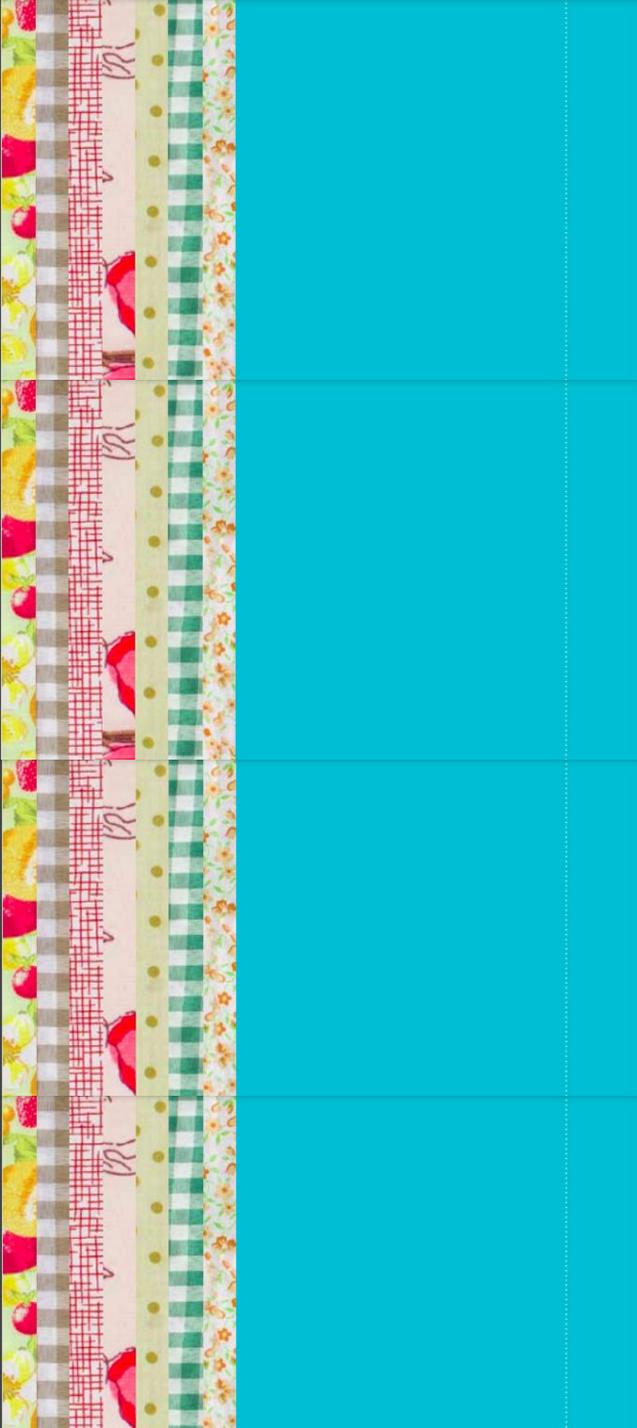
I, III, IV, V, VII e VIII

Adequação pedagógica por faixa etária

Esta atividade foi realizada com pré-escolares do G4 e G6

Metodologia

Para incentivar o consumo de alimentos da AE pelos pré-escolares, uma das metodologias sugeridas é a oficina culinária, conforme descrito no capítulo "Oficina Culinária". Para trabalhar esta temática, recomenda-se utilizar apenas ingredientes que sejam parte da oferta da AE, dando enfoque para um ou dois ingredientes. Por exemplo, para incentivar o consumo de peixe pode-se fazer com os pré-escolares um sanduíche de atum com tomate, alface e cenoura ralada. Para incentivar o consumo de frutas, pode-se montar um buffet de frutas e permitir que os pré-escolares escolham quais frutas querem colocar em sua salada de frutas. Uma sugestão é, previamente a oficina culinária, trazer em forma de roda de conversa o alimento em destaque e questionar os pré-escolares sobre o que eles sabem do alimento, se gostam ou não, se conhecem sua origem e se gostariam de cozinhar com este alimento.



OBRIGADA!