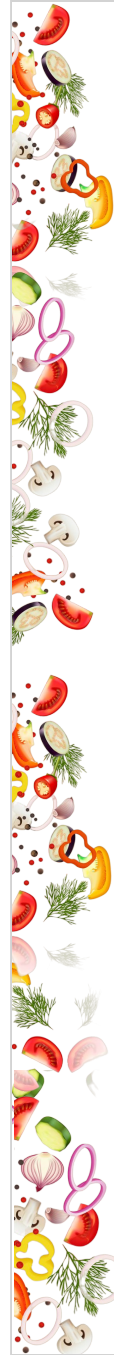




CECANE UFRGS

***Cartilha do curso Planejamento
de ações de Educação
Alimentar e Nutricional no
Ambiente Escolar***



Autoria

Amanda Souza Silva Sperb
Nutricionista, Agente do PNAE - CECANE - UFRGS.

Etho Robério Medeiros Nascimento
Zootecnista, Agente do PNAE - CECANE - UFRGS

Agnes Gomez Kopper
Nutricionista, Assessora do PNAE - CECANE - UFRGS

Muriele Betencourt Silveira
Nutricionista, Assessora do PNAE - CECANE - UFRGS

Crispiniana Teixeira de Oliveira
Bolsista, graduanda do curso de nutrição da UFRGS

Steffany Bens Pegoraro
Bolsista, graduanda do curso de nutrição da UFRGS

Stephanie Salati Cardoso
Bolsista, graduanda do curso de nutrição da UFRGS.

Organizadores

Ana Luiza Sander Scarparo
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Luciana Dias de Oliveira
Coordenadora Geral do CECANE UFRGS

Vanuska Lima da Silva
Vice coordenadora do CECANE UFRGS

Tania Beatriz Iwaszko Marques
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Design
Crispiniana Teixeira de Oliveira

U58c Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Cartilha do curso Planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional no Ambiente Escolar [recurso eletrônico] / Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar ; organizado por Ana Luiza Sander Scarparo ... [et al.] – Porto Alegre: UFRGS, 2024.

164 p., il. color., digital

e-ISBN: 978-65-5973-317-0

1. Educação alimentar e nutricional 2. Alimentação escolar I. Scarparo, Ana Luiza Sander II. Oliveira, Luciana Dias de III. Silva, Vanuska Lima da IV. Marques, Tania Beatriz Iwaszko V. Título.

NLM: QU145

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Bibliotecária Maiara Bettio – CRB10/2414)

Porto Alegre
1ª edição
2024



APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é reconhecido como um dos maiores programas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil, sendo referência para muitos países, uma vez que tem como objetivo ofertar uma alimentação de qualidade, a fim de garantir o direito à alimentação escolar, de todos os estudantes matriculados na Educação Básica de escolas Públicas Brasileiras, e de promover a saúde e a construção de hábitos alimentares saudáveis. Um dos avanços importantes conquistados com a implementação da Lei nº 11.947/2009 foi a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um dos eixos norteadores do Programa (BRASIL, 2009).

De acordo com estudo de revisão sobre metodologias em EAN, foi constatada uma lacuna entre os discursos e as práticas em torno destas ações, tendo em vista que as pesquisas sobre intervenções educativas em saúde e nutrição não explicitam quais são os referenciais pedagógicos que as regem. Esses estudos ainda evidenciam que existem poucas atividades presentes nas disciplinas escolares e, quando existem, são em sua maioria atividades pontuais, em sala de aula, e que não se articulam com outras ações (SANTOS, 2012).

O Marco de Referência em EAN para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), ao apresentar o tema formação de profissionais, destaca que importantes resultados vêm

sendo alcançados a partir da incorporação do tema alimentação e nutrição nos currículos e nas formações permanentes dos profissionais de educação.

Diante da necessidade de cursos de formação para os profissionais envolvidos com a alimentação escolar, para o planejamento e implementação de ações de EAN, a equipe do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CECANE UFRGS), composta por profissionais das áreas de Nutrição e de Educação, em parceria com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), elaborou o Curso de Capacitação "Planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar".

Sendo assim, este documento consiste em um material de apoio com o propósito de sistematizar parte do conteúdo teórico a ser tratado no curso. Entretanto, em função da complexidade dos assuntos, outros materiais complementares serão disponibilizados para os cursistas. Cabe referir que este material foi elaborado, especificamente, para dar suporte para os participantes do curso e, portanto, não é permitida a sua reprodução parcial ou total.

Desde já, desejamos um bom curso a todos. Que os assuntos trabalhados nesta cartilha e no curso auxiliem no planejamento e implementação de ações de EAN no ambiente escolar.



CECANE UFRGS

Equipe CECANE UFRGS

SIGLAS

AE - Alimentação Escolar
AS - Alimentação Saudável
CAE - Conselho de Alimentação Escolar
CECANE - Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar
CFN - Conselho Federal de Nutricionistas
CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
DHAA - Direito Humano à Alimentação Adequada
EaD - Educação a distância
EAN - Educação Alimentar e Nutricional EB - Educação Básica
EEI - Estabelecimentos de Educação Infantil
EF - Ensino Fundamental EI - Educação Infantil EM - Ensino Médio
EEx - Entidade Executora
FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LDB - Lei de Diretrizes e Bases
LOSAN - Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional Moodle - Modular Object Oriented Dynamic Learning Environment ONU - Organização das Nações Unidas
PAS - Promoção da Alimentação Saudável PCN - Parâmetros Curriculares Nacionais
PIDESC - Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

POF - Pesquisa de Orçamentos Familiares RS - Rio Grande do Sul
RT - Responsável Técnico
SAN - Segurança Alimentar e Nutricional SEDUC - Secretaria Estadual de Educação
SISAN - Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional
UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

SUMÁRIO

1. Estrutura do curso	11	3.2.4 Óleo, gordura, sal e açúcar	69
2. Compreendendo a relação entre: Direito humano à alimentação adequada (DHAA), Segurança alimentar e nutricional (SAN) e Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)	19	Referências bibliográficas	73
2.1 Direito humano à Alimentação Adequada - DHAA	19	4. Transição alimentar e nutricional	77
2.2 Segurança Alimentar e Nutricional - SAN	27	5. Promoção da saúde x Promoção da alimentação adequada e saudável	90
2.3 Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN	33	5.1. Dez passos para a alimentação saudável	98
2.4 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE	39	5.2. Doze passos para uma alimentação saudável - Guia alimentar para crianças brasileira menores de dois anos	105
3. Alimentação saudável	56	Referências bibliográficas	113
3.1 Conhecendo e reconhecendo os produtos alimentícios: alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados	62	6. Legislação vigente sobre as ações de Promoção da Alimentação Saudável (PAS) no ambiente escolar	117
3.2.1 Alimentos in natura ou minimamente processados	62	6.1 Dez passos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar	128
3.2.2 Alimentos processados	65	6.2 Capa livro didático	136
3.2.3 Alimentos ultraprocessados	66	Referência bibliográfica	144
		7. Conceitos básicos da Educação para a EAN	152

SUMÁRIO

7.1. Aspectos legais	152	7.2.7 Transdisciplinaridade	166
7.1.1 Plano Nacional de Educação – PNE	152	7.2.8 Transversalidade	167
7.1.2. Plano Estadual e Plano Municipal de Educação – PEE e PME	154	7.2.9 Multiprofissionalidade	167
7.1.3. Lei de Diretrizes e Bases da Educação	155	7.2.10 Intersetorialidade	168
7.1.4. Parâmetros curriculares nacionais	155	7.2.11 Temas transversais	168
7.1.5. Diretrizes nacionais para a educação	159	7.3 Questões pedagógicas	170
7.1.6. Projeto político pedagógico	160	7.3.1 Processo ensino-aprendizagem	170
7.2. Organização curricular	162	7.3.2 Aprendizagem	171
7.2.1 Currículo escolar	162	7.3.3 Construtivismo	173
7.2.2 Disciplina	163	7.3.4 Processo de ensino	175
7.2.3 Disciplinaridade	163	7.3.5 Pedagogia tradicional	176
7.2.4 Pluridisciplinaridade	164	7.3.6 Metodologias ativas	177
7.2.5 Multidisciplinaridade	164	7.3.7 Pedagogia problematizadora	178
7.2.6 Interdisciplinaridade	165	7.4 Formação do educador	182
		7.4.1 Formação Inicial	182

SUMÁRIO

7.4.2 Formação após a inicial	182	9.5. 4ª etapa - Escolha das estratégias/atividades/ações	244
7.4.3 Pós-graduação	183	9.6. 5ª etapa - Avaliação e monitoramento	251
7.4.4 Reciclagem	184	Referências bibliográficas	258
7.4.5 Treinamento	184	10. Dialogo entre alimentação, nutrição, cultura, educação, sustentabilidade e prazer de comer	262
7.4.6 Aperfeiçoamento	184	10.1. Dimensões do alimento e do ato de alimentar-se	262
7.4.7 Capacitação	184	10.2. Cultura da alimentação e Alimentação contemporânea	270
7.4.8 Formação continuada	185	10.3 Resgate do valor do alimento: a comida de verdade	276
7.4.9 Educação permanente	186	10.4 Impacto da produção de alimentos no ambiente	285
8. Referência bibliográfica	188	10.5 Influência da mídia na alimentação	290
8.1 Educação Alimentar e Nutricional	192	10.6 Hábitos alimentares	299
9. Referências Bibliográficas	210	10.7 Escolhas alimentares	305
9.1 Planejamento de ações de EAN	212	Referências bibliográficas	311
9.2 1ª etapa - Diagnóstico educativo	223		
9.3 2ª etapa - Definição dos objetivos	230		
9.4 3ª Etapa - Definição do conteúdo	239		

1. Estrutura do curso

O Curso de Capacitação "**Planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar**" tem como principal objetivo instrumentalizar profissionais atuantes no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), tanto da área de Nutrição como de Educação, para o planejamento e o desenvolvimento de ações transversais, transdisciplinares e permanentes de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na comunidade escolar em que atuam. Além disso, espera-se refletir sobre os objetivos da EAN no ambiente escolar, proporcionar um espaço para troca de experiências e saberes em EAN entre os nutricionistas e profissionais da educação, fornecer subsídios teórico-práticos para o planejamento e desenvolvimento de ações de EAN, bem como oportunizar que os participantes sejam multiplicadores dos conhecimentos e práticas adquiridos, para implementação de ações de EAN no âmbito do PNAE em suas Entidades Executoras (EEx).

O curso vem sendo ofertado desde o ano de 2017 atendendo todas as regiões do país, contemplando profissionais da área de nutrição e educação, representantes de EEx (Secretaria Municipal ou Estadual de Educação) envolvidos com o PNAE. Em função dos objetivos propostos para o curso e considerando que os conhecimentos tanto da área da Nutrição como da Educação são importantes para a efetivação do planejamento e execução das ações de EAN, julga-se pertinente que cada EEx inscreva no cur-

so uma dupla de profissionais composta por um **nutricionista e um profissional da educação, podendo ser: supervisores, coordenadores, diretores de escola, assistentes pedagógicos e professores.**

O curso será realizado na modalidade de Educação a Distância (EaD), utilizando para tanto o ambiente virtual de aprendizagem Moodle Colaboração/UFRGS. O Moodle (Modular Object Oriented Dynamic Learning Environment) é um software para gestão da aprendizagem e de trabalho colaborativo, permitindo a realização de cursos e disciplinas a distância ou suporte para atividades das disciplinas presenciais da UFRGS. A fim de facilitar o uso da plataforma de aprendizagem, os cursistas terão acesso a um material de apoio e tutoriais contendo informações pertinentes sobre o uso dos diferentes ferramentas, recursos e atividades que serão utilizados durante o curso no Moodle, tanto nas atividades teóricas como nas práticas.

Entre os conteúdos a serem abordados ao longo do curso, destacam-se: Direito humano à alimentação saudável; Segurança alimentar e nutricional; Promoção da saúde e da alimentação saudável; Alimentação Saudável; Princípios para as ações de EAN; Planejamento de ações de EAN; Conceitos da Educação para a EAN; Objetivos e diretrizes para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar; Estratégias de EAN no ambiente escolar; entre outros.

A elaboração do curso, bem como deste material, tem como documentos norteadores: Marco de Referência

em EAN para as Políticas Públicas (2012); Guia alimentar para a população brasileira (2014); Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos (2019); Estratégia intersectorial de prevenção e controle da obesidade: promovendo modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira; Lei Federal nº 11.947/2009; Resolução CD/FNDE nº 06/2020; Portaria Interministerial, Ministérios da Educação e da Saúde, nº 1.010/2006 - Promoção da Alimentação Saudável na escola; Decreto nº 8.553/2015 - Pacto Nacional para Alimentação Saudável como também a Nota Técnica de EAN Nº2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE - Educação Alimentar e Nutricional no PNAE: atores sociais e possibilidades de atuação.

Serão oferecidas 100 horas de formação interdisciplinar, divididas em nove módulos: um módulo de apresentação, um módulo introdutório, seis módulos de atividades, e um módulo de fechamento. A duração do curso está prevista para 12 semanas, sendo solicitada a carga horária em média de 5 horas semanais para realização das atividades teóricas e práticas.



13

Módulos:

I

Apresentação

- Apresentando o curso e as ferramentas digitais.

II

Introdutório

- Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA;
- Segurança Alimentar e Nutricional - SAN;
- Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNaN;
- Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE;
- Alimentação Saudável - AS;
- Conhecendo e reconhecendo os produtos alimentícios: alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados;
- Transição alimentar e nutricional;
- Promoção da Saúde - PS;
- Promoção da Alimentação Saudável - PAS.

14

I...

PAS no ambiente escolar

- DHAA, SAN, PNAE e AS;
- Legislação vigente sobre promoção da alimentação saudável no ambiente escolar; Objetivos e diretrizes para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar.

IV

Conceitos Educação

- Conceitos básicos da Educação para a EAN;
- Currículo escolar;
- Projeto político pedagógico;
- Currículo escolar; Projeto político pedagógico; Parâmetros curriculares nacionais, temas transversais; Formação X capacitação - permanente, continuada; Pedagogia ativa, dialógica e questionadora;
- Multidisciplinaridade/Interdisciplinaridade/Transdisciplinaridade/Intersetorialidade.

V

EAN

- Princípios para as ações de Educação Alimentar e Nutricional: conceito de EAN; diretrizes da EAN; EAN no contexto do PNAE;
- Planejamento de ações de EAN (Plano/Projeto/Programa)
- Objetivos das ações de EAN no ambiente escolar;
- Planejamento de ações de EAN - parte 1: diagnóstico e objetivos.

VI

EAN no ambiente escolar I

- EAN como tema transversal;
- A realização de ações de EAN conforme os ciclos da vida: pressupostos teóricos para realização de EAN; O resgate do valor do alimento;
- Cultura da alimentação;
- Impacto da produção de alimentos no ambiente;
- Influência da mídia na alimentação;
- Hábitos alimentares;
- Experiências de ações de EAN no ambiente escolar;
- Planejamento de ações de EAN (plano/projeto/programa) conteúdos e estratégias.

VII

EAN no ambiente escolar II

- Planejamento de ações de EAN e atividades

VIII

EAN no ambiente escolar III

- Diálogo entre alimentação, nutrição, cultura, educação, sustentabilidade e prazer de comer;
- Planejamento de ações de EAN;
- Avaliação e monitoramento;
- Entrega do projeto final de EAN.

IX

Fechamento

- Compreendendo e Superando Obstáculos para a construção de ações de EAN;
- Socialização e discussão coletiva do planejamento das ações de EAN;
- Avaliação final;
- Envio do trabalho final.

Avaliação dos Cursistas

O cursista será avaliado ao longo do curso, por meio da frequência de acesso aos diferentes recursos do Moodle e pela participação e realização das atividades propostas, entre elas os fóruns de discussão; ao final de cada módulo, por meio da entrega de tarefas/atividades, que irão compor o projeto ou plano de ações de EAN; e ao final do curso, pelo trabalho final elaborado.

Ao longo do curso, os tutores, com apoio dos coordenadores do curso, fornecerão retorno individual e coletivo sobre a participação e realização das atividades, a fim de contribuir com o aprimoramento dos conhecimentos dos participantes e na elaboração do trabalho final.

Para obter o certificado do curso, o participante deverá realizar, no mínimo, 75% das atividades práticas propostas nos módulos, sendo obrigatória a entrega do trabalho final de planejamento das ações de EAN para a sua Entidade Executora (Município/Estado), bem como o preenchimento do perfil do cursista e a avaliação final do curso.

O acompanhamento das atividades realizadas pelos participantes será na "tabela de acompanhamento dos cursistas", disponível na aba principal do curso no Moodle. As atividades a serem aperfeiçoadas não serão consideradas como atividades realizadas. As atividades realizadas fora do prazo serão contabilizadas como realizadas. Para serem contabilizadas como atividades realizadas, todas as atividades devem ser concluídas até o prazo final do curso.

2. Compreendendo a relação entre: Direito humano à alimentação adequada (DHAA), Segurança alimentar e nutricional (SAN) e Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)

O PNAE é o mais antigo programa do governo brasileiro na área de Alimentação Escolar e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), sendo considerado um dos maiores e mais abrangentes do mundo no que se refere ao atendimento universal aos escolares e de garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) e saudável.

Esta política gerenciada pelo Fundo Nacional da Educação (FNDE), atende todos os alunos matriculados na educação básica das escolas públicas, federais, filantrópicas, comunitárias e confessionais do país, seguindo os princípios do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da SAN.

2.1 Direito humano à Alimentação Adequada - DHAA

O direito à alimentação é parte dos direitos fundamentais da humanidade, que foram definidos por um pacto mundial, do qual o Brasil é signatário. As normas internacionais e brasileira reconhecem o direito de todos à alimentação adequada, assim como o direito de todos a estar livre da fome para a garantia e realização de outros direitos humanos. No Brasil este direito está firmado na Constituição Federal juntamente com outros direitos sociais que fortalecem a necessidade da garantia ao DHAA.

O Brasil assinou uma série de Tratados Internacionais que dispõem sobre o DHAA Direito Humano à Alimentação Adequada (Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais – PIDESC), instrumento adotado pela Assembleia Geral da ONU em 1966 e ratificado por 160 Estados até o fim de 2011. Em 1999 foi elaborado ainda pela ONU o Comentário Geral 12 sobre o DHAA Direito Humano à Alimentação Adequada, que interpreta o artigo 11 do PIDESC, reforçando a compreensão das premissas básicas e conceituais sobre o DHAA e discorrendo sobre as violações e obrigações nacionais e internacionais, além das recomendações sobre a implementação deste direito em âmbito nacional (ABRANDH, 2013). O Relator Especial da ONU, em 2002, definiu:

"O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas, de ter acesso regular permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis em quantidade e qualidades adequadas suficiente, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva" (ABRANDH, 2013).

No Brasil, em 2010, a alimentação adequada tornou-se um dos direitos consagrados na Constituição Federal (Emenda Constitucional 064/2010), devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a SAN da população. A adoção dessas políticas e ações deverá levar em conta as dimensões ambi-

entais, culturais, econômicas, regionais e sociais. É dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do DHAA, bem como garantir os mecanismos para sua exigibilidade. O Estado brasileiro deve empenhar-se na promoção de cooperação técnica com países estrangeiros, contribuindo assim para a realização do direito também no plano internacional (BRASIL, 2006; BRASIL, 2010a). Os principais conceitos empregados na definição de DHAA são:

Disponibilidade de alimentos, adequação, acessibilidade e estabilidade do fornecimento. Segundo a definição do DHAA, indivíduos e gerações futuras devem ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada (ABRANDH, 2013).

Ainda, o DHAA 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 DHAA permite alcançar a SAN cuja base é a adoção de práticas promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2008).

A realização destas duas dimensões é de crucial importância para a fruição de todos os direitos humanos. Uma abordagem de direitos humanos também requer ações específicas, para contextos específicos. Assim, é fundamental a adoção de ações afirmativas e políticas que considerem a dimensão de gênero, raça, geração e etnia. Por exemplo, a plena realização do DHAA para uma comunidade indígena não é igual à dos moradores de uma cidade. As comunidades indígenas necessitam de terra para plantar, coletar e caçar. Os moradores de um bairro necessitam de trabalho, renda e acesso à água. As pessoas portadoras de necessidades alimentares especiais carecem de acesso e informação sobre os alimentos adequados para sua necessidade. Aqueles que têm recursos para comprar seus alimentos precisam de informação adequada para fazerem escolhas saudáveis e seguras (por exemplo, rótulos confiáveis e de fácil compreensão). Ou seja, ainda que todos esses grupos tenham características em comum, em determinadas ocasiões requerem ações específicas para garantir seu direito (LEÃO; RECINE, 2011; ABRANDH, 2013).

Assim, o DHAA diz respeito a todas as pessoas, de todas as sociedades, e não apenas àquelas que não têm acesso aos alimentos. O termo “adequada” envolve diversos aspectos, como mostra a figura 1, e a promoção e plena realização do DHAA envolve elementos de justiça social e econômica. As formas como cada um desses fatores são atendidos, no entanto, depende da realidade específica de cada grupo ou povo (ABRANDH, 2013).

Figura 1- Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada. Fonte: LEÃO e RECINE, 2011.



A todo direito humano correspondem obrigações do Estado e responsabilidades de diferentes atores sociais (indivíduos, famílias, comunidades locais, organizações não governamentais, organizações da sociedade civil bem como as do setor empresarial) para a sua realização (ABRANDH, 2013). Essa obrigação do Estado em relação ao DHAA se desdobra nas seguintes dimensões:

Obrigação de respeitar

A obrigação de respeitar os direitos humanos requer que os Estados não tomem quaisquer medidas que resultem no bloqueio à realização desses direitos. O Estado não pode, por meio de leis, políticas públicas ou ações, ferir a realização dos direitos humanos e, quando o fizer, tem que criar mecanismos de reparação. Exemplo: políticas públicas que geram desemprego devem ser associadas a mecanismos que garantam a geração de novos empregos e salário- desemprego até a normalização da situação.

Obrigação de proteger

O Estado tem que proteger os habitantes de seu território contra ações de empresas ou de indivíduos que violem direitos humanos. Exemplo: ninguém pode impedir o acesso à água de outro indivíduo.

Obrigação de promoção

A obrigação de promover/facilitar significa que o Estado deve envolver-se proativamente em atividades destinadas a fortalecer o acesso de pessoas a recursos e meios para garantia de seus direitos humanos. O Estado tem que promover/facilitar políticas públicas que aumentem a capacidade das famílias de alimentarem a si próprias, por exemplo.

Obrigação de prover

O Estado tem também a obrigação de prover alimentação a pessoas e/ou famílias que, por condições estruturais ou conjunturais, não tenham condições de garantir para si mesmas alimentação, moradia adequada, educação, saúde. O Estado tem, por exemplo, a obrigação de garantir a alimentação e a nutrição com dignidade a famílias que passam fome ou estão desnutridas por condições que fogem ao seu controle. O Estado deve também buscar garantir que essas famílias/pessoas recuperem a capacidade de se alimentar, quando forem capazes de faz lo.

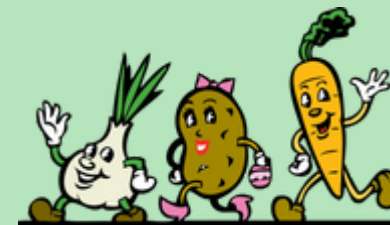
Fonte: ABRANDH, 2013.



25

O DHAA fundamenta e complementa o conceito e os programas de SAN com os aspectos jurídicos e os princípios dos direitos humanos. Quando os programas públicos são vistos como forma de cumprimento de obrigações e de garantias de direitos, tanto pelos gestores e servidores públicos como pelos titulares de direitos,  , sem d vida, mais fácil para a sociedade exigir que eles sejam bem geridos e executados. Como afirma Bobbio (1992), a linguagem dos direitos humanos tem a grande função prática de emprestar uma forçá particular às reivindicações dos movimentos sociais (ABRANDH, 2013).

No Brasil, iniciativas e programas relacionados à SAN, como o PNAE, utilizam recursos públicos para garantir os direitos dos cidad es. Assim, é fundamental que todos os técnicos e servidores que atuam em programas governamentais compreendam que os programas são formas de garantir direitos e reforcem isso junto à população. A sociedade civil e outros atores sociais, por sua vez, têm o papel fundamental de apoiar e exigir a construção de uma nova cultura na gestão pública, na qual as políticas, programas e ações governamentais sejam entendidos como direitos que podem e devem ser exigidos (ABRANDH, 2013).



26

2.2 Segurança Alimentar e Nutricional - SAN

Todo o brasileiro tem o direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, que respeite as particularidades e características culturais de cada região. Em 2006, foi aprovada a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) (BRASIL, 2006b), na qual é prevista a garantia do DHAA. Cabe ao poder público adotar políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) da população.

Portanto, a SAN, enquanto realização do DHAA, abrange não apenas o provimento de alimentos, mas também o direito dos indivíduos ao acesso, de forma regular e permanente, a alimentos de qualidade e em quantidade adequada, baseado em práticas alimentares promotoras de saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos a acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base prática alimentares promotoras da saúde e que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Artigo - 3 Lei nº 11.346/2006

Conforme a LOSAN, a SAN abrange (Art. 4º):

- A ampliação das condições de acesso aos alimentos por meio da produção, em especial da agricultura tradicional e familiar, do processamento, da industrialização, da comercialização, incluindo-se os acordos internacionais, do abastecimento e da distribuição dos alimentos, incluindo a água, bem como da geração de emprego e da redistribuição de renda;
- A conservação da biodiversidade e utilização sustentável dos recursos;
- A promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população, incluindo-se grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social;
- A garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população;
- A produção de conhecimento e o acesso à informação;
- A implementação de políticas públicas e estratégias sustentáveis e participativas de produção, comercialização e consumo de alimentos, respeitando-se as múltiplas características culturais do País.

O modelo de produção e consumo de alimentos é fundamental para garantia de SAN, pois, para além da fome, há insegurança alimentar e nutricional sempre que se produz alimentos sem respeito ao meio ambiente, com uso de agrotóxicos que afetam a saúde de trabalhadores/as e consumidores/as, sem respeito ao princípio da precaução, ou, ainda, quando há ações, incluindo publicidade, que conduzem ao consumo de alimentos que fazem mal a saúde ou que induzem ao distanciamento de hábitos tradicionais de alimentação (BRASIL, 2006b).

A SAN demanda ações intersetoriais e participativas na garantia de acesso à terra urbana e rural e território, de garantia de acesso aos bens da natureza, incluindo as sementes, de garantia de acesso à água para consumo e produção de alimentos, da garantia de serviços públicos adequados de saúde, educação, transporte, entre outros, de ações de prevenção e controle da obesidade, do fortalecimento da agricultura familiar e da produção orgânica e agroecológica, da proteção dos sistemas agroextrativistas, de ações específicas para povos indígenas, populações negras, quilombolas e povos e comunidades tradicionais. É, ainda, fundamental que as ações públicas para garantia de SAN possam contemplar abordagem de gênero e geracional (BRASIL, 2006b).

A Soberania Alimentar é outro princípio crucial para a garantia de SAN e defende que cada nação tem o direito de definir políticas de SAN aos seus povos, incluindo aí o direito à preservação de práticas de produção e práticas alimentares tradicionais. Além disso, há o reconhecimento de que tal processo deve ocorrer em bases sustentáveis, do

ponto de vista ambiental, econômico e social (ABRANDH, 2013).

A evolução do conceito de SAN, no Brasil e no mundo, aproxima-se cada vez mais da abordagem de DHAA. Para que uma política de SAN seja coerente com a abordagem de direitos humanos, deve incorporar princípios e ações essenciais para a garantia da promoção da realização do DHAA, bem como os mecanismos para a exigibilidade deste direito (ABRANDH, 2013).

Uma Política Nacional de SAN (PNSAN) é um conjunto de ações planejadas para garantir a oferta e o acesso aos alimentos para toda a população, promovendo a nutrição e a saúde. A PNSAN está prevista na LOSAN e foi instituída pelo Decreto 7.272/2010 (BRASIL, 2010b). Ela tem como objetivo geral “promover a SAN, (...) bem como assegurar o DHAA em todo território nacional”.

A LOSAN cria o Sistema Nacional de SAN (SISAN) com vistas também a assegurar o DHAA. De acordo com o artigo 11 da Lei (BRASIL, 2006b), integram esse Sistema:

A Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Instância responsável pela indicação ao CONSEA das diretrizes e prioridades da Política e do Plano Nacional de SAN, bem como pela avaliação do SISAN;

O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea)

Órgão de assessoramento imediato da Presidência da República;

A Câmara Interministerial de SAN

Integrada por Ministros de Estado e Secretários Especiais responsáveis pelas pastas relacionadas à consecução da SAN;

Os órgãos e entidades

De SAN da União, Estados, Distrito Federal e Municípios;

Instituições privadas, com ou sem fins lucrativos

Que manifestem interesse na adesão e que respeitem os critérios, princípios e diretrizes do SISAN.

Por meio do SISAN, os órgãos governamentais dos três níveis de governo e as organizações da sociedade civil devem atuar conjuntamente na formulação e implementação de políticas e ações de combate à fome e de promoção da SAN, e ainda no acompanhamento, monitoramento e avaliação da situação nutricional da popu

lação, definindo direitos e deveres do poder público, da família, das empresas e da sociedade (CONSEA, 2006).

Não se pode falar em SAN e em DHAA sem entender o papel fundamental que cada cidadão possui (como indivíduos, agentes do Estado ou representantes da sociedade civil) no processo de promoção da realização da SAN e do DHAA, como sendo um direito passível de ser exigido em sua realidade local. Apesar dos desafios que estão postos, a reafirmação do compromisso com a realização do DHAA e a criação de um sistema para implementação de planos, políticas, conselhos para esse fim são, sem dúvida, estratégias importantes para a garantia do DHAA (ABRANDH, 2013).

Vale destacar ainda que o SISAN dialoga com as diretrizes de alimentação escolar estabelecidas na legislação do PNAE. Essa parceria é importante porque, além de vincular a alimentação escolar ao DHAA, ganhando, de fato, qualidade, envolve toda a comunidade escolar. A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado. Esse dever compreende a garantia da SAN dos alunos, (BRASIL, 2015b); esses direitos estão garantidos na Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

Por isso, a sua participação, cursista, é fundamental para o êxito do PNAE!



2.3 Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), aprovada no ano de 1999 e atualizada em 2011 pela Portaria nº 2.715/2011, integra os esforços do Estado Brasileiro que, por meio de um conjunto de políticas públicas, propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. Portanto, a PNAN insere-se na perspectiva do DHAA, tendo como propósito melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde, bem como assegurar a SAN da população brasileira (BRASIL, 2013c).

Para atingir esse propósito, a PNAN refere a necessidade da promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, da vigilância alimentar e nutricional, e da prevenção e cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2013c).

A Portaria nº 2.715/2011 determina que os órgãos e entidades, do Ministério da Saúde, cujas ações se relacionem com o tema objeto da PNAN, promovam a elaboração ou a readequação de seus planos, programas, projetos e atividades na conformidade das diretrizes e responsabilidades nela estabelecidas.

Princípios da PNAN:

A Alimentação como elemento de humanização das práticas de saúde:

A alimentação expressa as relações sociais, valores e história do indivíduo e dos grupos populacionais e tem implicações diretas na saúde e na qualidade de vida. A abordagem relacional da alimentação e nutrição contribui para o conjunto de práticas ofertadas pelo setor saúde, na valorização do ser humano, para além da condição biológica e o reconhecimento de sua centralidade no processo de produção de saúde.



Image by urirenataadrienn from pixabay.com

O respeito à diversidade e à cultura alimentar:

A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é a síntese do processo histórico de intercâmbio cultural, entre as matrizes indígena, portuguesa e africana que se somam, por meio dos fluxos migratórios, às influên

cias de práticas e saberes alimentares de outros povos que compõem a diversidade sócio-cultural brasileira. Reconhecer, respeitar, preservar, resgatar e difundir a riqueza incomensurável de alimentos e práticas alimentares que correspondem ao desenvolvimento de ações com base no respeito à identidade e cultura alimentar da população.



Image from flickr.com



Image from flickr.com



Image from flickr.com



Image from flickr.com

O fortalecimento da autonomia dos indivíduos:

O fortalecimento ou ampliação dos graus de autonomia para as escolhas e práticas alimentares implica, por um lado, um aumento da capacidade de interpretação e análise do sujeito sobre si e sobre o mundo e, por outro, a capacidade de fazer escolhas, governar e produzir a própria vida. Para tanto, é importante que o indivíduo desenvolva a capacidade de lidar com as situações, a partir do conhecimento dos determinantes dos problemas que o afetam, encarando-os com reflexão crítica.

Diante dos interesses e pressões do mercado comercial de alimentos, bem como das regras de disciplinamento e prescrição de condutas dietéticas em nome da saúde, ter mais autonomia significa conhecer as várias perspectivas, poder experimentar, decidir, reorientar, ampliar os objetos de investimento relacionados ao comer e poder contar com pessoas nessas escolhas e movimentos. Há uma linha tênue entre dano e prazer que deve ser continuamente analisada, pois leva os profissionais de saúde, frequentemente, a se colocarem nos extremos da omissão e do governo exacerbado dos outros.

Para isso, deve-se investir em instrumentos e estratégias de comunicação e educação em saúde que apoiem os profissionais de saúde em seu papel de socialização do conhecimento e da informação sobre alimentação e nutrição e de apoio aos indivíduos e coletividades na decisão por práticas promotoras da saúde.

A determinação social e a natureza interdisciplinar e intersetorial da alimentação e nutrição:

O conhecimento das determinações socioeconômicas e culturais da alimentação e nutrição dos indivíduos e coletividades contribui para a construção de formas de acesso a uma alimentação adequada e saudável, colaborando com a mudança do modelo de produção e consumo de alimentos que determinam o atual perfil epidemiológico. A busca pela integralidade na atenção nutricional pressupõe a articulação entre setores sociais diversos e se constitui em uma possibilidade de superação da fragmentação dos conhecimentos e das estruturas sociais e institucionais, de modo a responder aos problemas de alimentação e nutrição vivenciados pela população brasileira.



Image by eveliendm from pixabay.com



Image by billycm from pixabay.com

A segurança alimentar e nutricional com soberania:

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é estabelecida no Brasil como 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 ambiental, cultural, eco

nômica e socialmente sustentáveis. A Soberania Alimentar se refere ao direito dos povos de decidir seu próprio sistema alimentar e de produzir alimentos saudáveis e culturalmente adequados, acessíveis, de forma sustentável e ecológica, colocando aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, acima das exigências de mercado.

Diretrizes da PNAN:

As diretrizes têm como finalidade indicar as linhas de ações para alcançar os objetivos propostos pela PNAN. Entre elas, destaca-se:

- A organização da atenção nutricional;
- Promoção da alimentação adequada e saudável;
- Vigilância alimentar e nutricional;
- Gestão das ações de Alimentação e Nutrição;
- Controle e Regulação dos Alimentos;
- Cooperação e articulação para a Segurança Alimentar e Nutricional.



2.4 Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um programa de assistência financeira suplementar, atualmente gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia do Ministério da Educação, com o propósito de garantir no mínimo uma refeição diária aos escolares matriculados, em todas as modalidades da Educação Básica, de Escolas Públicas Brasileiras, considerados os beneficiários do direito à alimentação escolar.

Histórico do PNAE

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e visa à transferência, em caráter suplementar, de recursos financeiros aos estados, ao Distrito Federal e aos municípios destinados a suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos. É considerado um dos maiores programas na área de alimentação escolar no mundo e é o único com atendimento universalizado.

O Programa tem sua origem no início da década de 40, quando o então Instituto de Nutrição defendia a proposta de o Governo Federal oferecer alimentação ao escolar. Entretanto, não foi possível concretizá-la, por indisponibilidade de recursos financeiros.

Em 31 de março de 1955, foi assinado o Decreto nº 37.106, que instituiu a Campanha de Merenda Escolar (CME), subordinada ao Ministério da Educação. Na ocasião, foram celebrados convênios diretamente com o Fisi e outros organismos internacionais.

Década de 50...

Em 1955 é criada a Campanha Nacional da Merenda Escolar

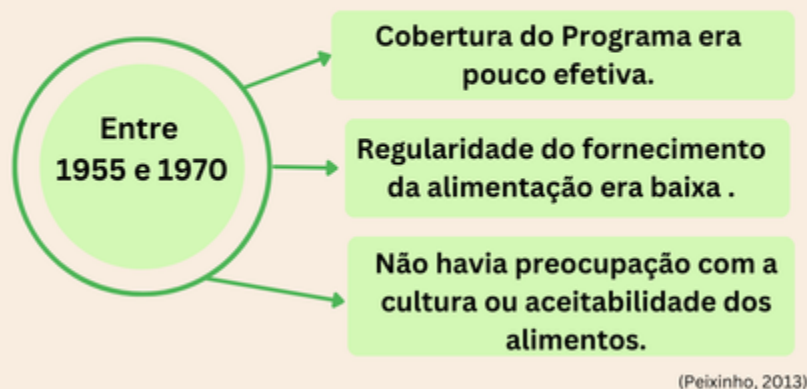
Década de 30

Preocupação: fome e desnutrição populacional



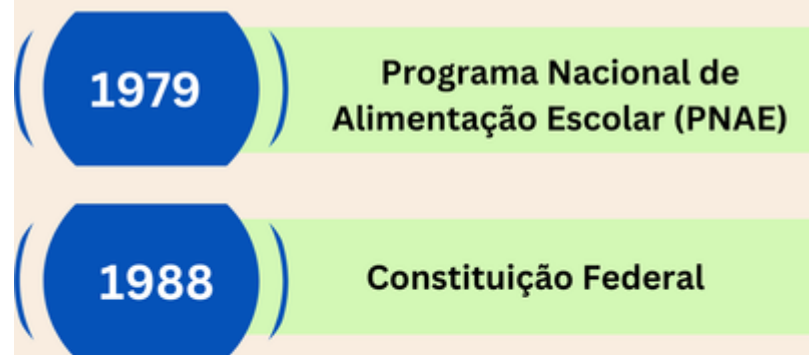
Nos primeiros anos, entre 1955 até 1970, o Programa contava com a participação de organismos internacionais. Esta participação foi marcada pela presença de recursos provenientes do *United Nations Children's Fund* (UNICEF) e pela presença de alimentos provenientes de outros Programas, tais como: "Alimentos para a Paz" (financiado pela *United States Agency for International Development*) e Programa Mundial de Alimentos da Organização das Nações Unidas (ONU).

Predomínio da participação de organismos internacionais no Programa



Na década de 1970 houve a participação prioritária de gêneros comprados nacionalmente. Alimentos formulados como sopas e mingaus, produzidos pelas indústrias alimentícias, tiveram presença marcante na alimentação escolar.

O Programa passou a se chamar: "Programa Nacional de Alimentação Escolar" (PNAE), ou seja, houve uma troca do termo "Merenda", o qual fazia parte do primeiro nome do Programa, para o termo "Alimentação". A troca deste termo passou a representar o verdadeiro objetivo do PNAE, que não é de apenas oferecer um lanche para saciar a fome, mas sim de fornecer uma alimentação completa, variada e equilibrada nutricionalmente, à qual os alunos têm direito.



No inciso VII do artigo 208, passou a assegurar o direito universalizado à alimentação escolar para todos os alunos de ensino fundamental da rede pública, a ser garantido pelo governo Federal, estadual e municipal.

Em 1988, é promulgada a Constituição Brasileira que, em seu artigo 208 (inciso VII), passou a assegurar o direito universal à alimentação escolar a todos os alunos de ensino fundamental da rede pública, sendo dever dos governos federal, estaduais e municipais garantir esse direito.

O PNAE tem caráter complementar, como prevê o artigo 208, incisos IV e VII, da Constituição Federal, quando determina que o dever do Estado (ou seja, das três esferas governamentais: União, estados e municípios) com a educação é efetivado mediante a garantia de "educação infantil, em creche e pré-escola, às crianças até cinco anos de idade" (inciso IV) e "atendimento ao educando, em todas as etapas da educação básica, por meio de programas suplementares de material didático escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde" (inciso VII).



Image by _Alicja_ from pixabay.com

Desde sua criação até 1993, a execução do programa se deu de forma centralizada, ou seja, o órgão gerenciador (em Brasília - DF) planejava os cardápios, adquiria os gêneros por processo licitatório, contratava laboratórios especializados para efetuar o controle de qualidade e ainda se responsabilizava pela distribuição dos alimentos em todo o território nacional.

Execução Centralizada



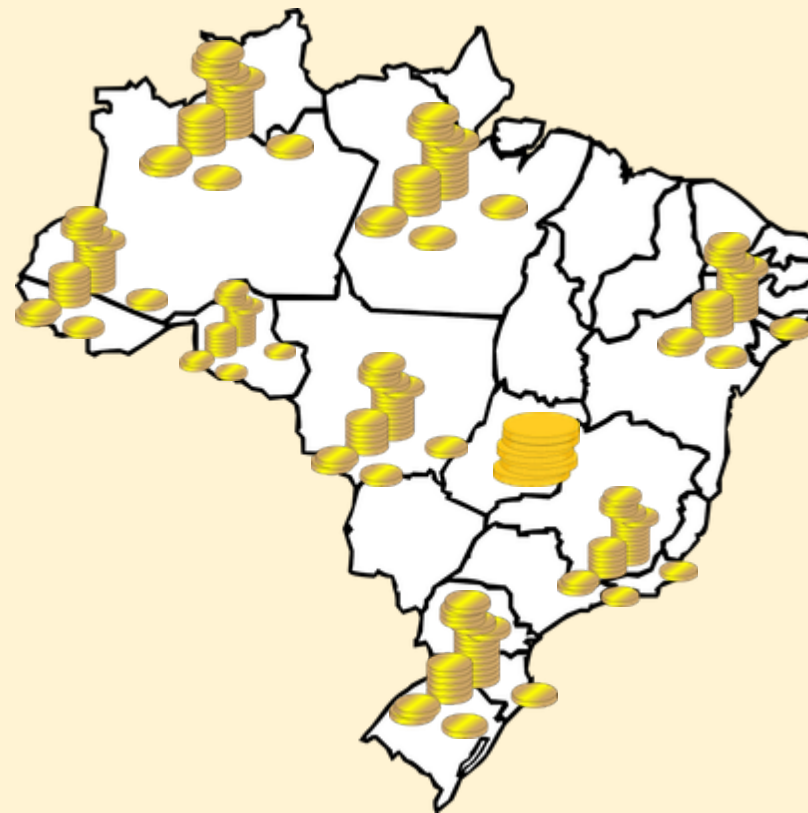
Esta forma de execução apresentava algumas limitações, como por exemplo: dificuldades com a logística da entrega e maiores custos com a distribuição; presença marcante de alimentos industrializados (enlatados, empacotados, alimentos prontos/semiprontos, pós para reconstituição, etc) e não condizentes com a cultura alimentar local.

Em 1994, iniciou-se um dos grandes avanços do Programa, o processo de **Descentralização**. Deste modo, por meio de celebração de convênios com os Municípios, Estados e Distrito Federal, o Governo Federal transferia o recurso financeiro para assegurar a execução do PNAE no local (município). Esta forma de repasse, por convênios, ocorreu até 1998.

A consolidação da descentralização, já sob o gerenciamento do FNDE, se deu com a Medida Provisória nº 1.784, de 14/12/98, na qual previa o repasse dos recursos financeiros direto a todos os municípios e Secretarias de Educação. A partir de 1999, a transferência passou a ser feita automaticamente, sem a necessidade de celebração de convênios ou quaisquer outros instrumentos similares.

Esta forma de administração e execução descentralizada do PNAE supriu as limitações anteriores (observadas na forma centralizada), portanto permitiu racionalizar a logística e os custos de distribuição dos gêneros, bem como viabilizou uma alimentação de maior qualidade e condizente com o hábito alimentar local.

Execução Descentralizada



Uma conquista, no âmbito do PNAE, que surgiu com o processo de descentralização, foi a criação do **Conselho de Alimentação Escolar (CAE)**, com o papel de acompanhar e fiscalizar a execução do Programa nos Municípios e Estados, incluindo a utilização correta do recurso financeiro transferido pelo Governo Federal.

1999

Repasse dos recursos por meio de transferência automática

2000

Exigência da constituição do CAE para repasse dos recursos

Medida provisória 1979 - 19 de 2 de junho de 2000

(Peixinho, 2013)

Outra grande conquista foi a inserção do **Nutricionista**, como Responsável Técnico (RT) pelo Programa nos próprios municípios e estados, já que, anteriormente, o papel deste profissional era centralizado em Brasília. Porém, no início, o Nutricionista do PNAE tinha sua atribuição focada na elaboração de cardápios.

Avanços importantes

ENTRE

2003
e
2010

Estímulos para a ampliação e fortalecimento do papel dos CAEs;

Estratégias normativas para as ações do nutricionista como Responsável Técnico;

Recomendação que 30% dos repasses do FNDE sejam investidos na aquisição de produtos da agricultura familiar;

Extensão do PNAE para toda a rede pública de educação básica e de jovens e adultos.

(Peixinho, 2013)

Em 2009, a sanção da Lei nº 11.947, de 16 de junho, trouxe novos avanços para o PNAE, como a extensão do Programa para toda a rede pública de educação básica, inclusive aos alunos participantes do Programa Mais Educação, e de jovens e adultos, e a garantia de que, no mínimo, 30% dos repasses do FNDE sejam investidos na aquisição de produtos da agricultura familiar. Nesta Lei ficaram estabelecidas as diretrizes do Programa; seu objetivo; as competências da União, dos Estados, Municípios e Distrito Federal; a composição e as atribuições do CAE; a transferência de recursos e outros aspectos importantes relacionados à operacionalização do PNAE.

Segundo a Lei Federal nº 11.947/2009, entende-se por alimentação escolar todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo. (BRASIL, 2009). A alimentação escolar é direito dos alunos da educação básica pública e dever do Estado e será promovida e incentivada com vistas ao atendimento das diretrizes estabelecidas nesta Lei.

Outra mudança importante foi a inclusão do atendimento, em 2013, para os alunos que frequentam o Atendimento Educacional Especializado – AEE, para os da Educação de Jovens e Adultos semipresencial e para aqueles matriculados em escolas de tempo integral.

São atendidos pelo Programa os alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental,

ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público), por meio da transferência de recursos financeiros.

Em 08 de maio de 2020, foi publicada a Resolução CD/FNDE nº 06, que fortalece um dos eixos do Programa (PNAE), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), ao dedicar um capítulo de ações de EAN. Essa medida vai ao encontro das políticas públicas atuais relacionadas à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), visto a existência do Plano de SAN, do Plano Nacional Combate à Obesidade e do Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).



Image from flickr.com

Nota-se que por meio dessa legislação houve um estímulo para a ampliação das atribuições do Nutricionista, que inicialmente era focada na elaboração de cardápios. Fica estabelecido que a coordenação das ações de alimentação escolar, sob a responsabilidade dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, será realizada pelo nutricionista habilitado.

Entre estas ações estão:

- A coordenação do diagnóstico e do monitoramento do estado nutricional dos estudantes;
- O planejamento e a realização das ações de educação alimentar e nutricional nas escolas.

Diretrizes do PNAE:

I

Emprego da alimentação saudável e adequada

O emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica.

II

Inclusão da educação alimentar e nutricional

A inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional;

III

Universalidade do atendimento

A universalidade do atendimento aos alunos matriculados na rede pública de educação básica.

IV

Controle social - participação da sociedade

A participação da comunidade no controle social, no acompanhamento das ações realizadas pelos Estados, pelo Distrito Federal e pelos Municípios para garantir a oferta da alimentação escolar saudável e adequada.



V

Apoio ao desenvolvimento sustentável

O apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e **preferencialmente pela**

agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, priorizando as comunidades tradicionais indígenas e de remanescentes de quilombos.

VI

Direito à alimentação escolar

O direito à alimentação escolar, visando garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos, com acesso de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades e condições de saúde dos alunos que necessitem de atenção específica e aqueles que se encontram em vulnerabilidade social.



Image from flickr.com



Image from wikimedia.org

O PNAE é estratégico na consolidação do DHAA (SANTOS et al., 2007): ao fornecer alimentação de qualidade, de forma permanente, contribuindo com a saúde dos seus beneficiários e seus titulares de direito.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (BRASIL, 2009).



Image from wikimedia.org

A responsabilidade técnica

A responsabilidade técnica pela alimentação escolar nos Estados, no Distrito Federal, nos Municípios e nas escolas federais caberá ao nutricionista responsável, que deverá respeitar as diretrizes previstas nesta Lei e na legislação pertinente, no que couber, dentro das suas atribuições específicas (BRASIL, 2009).



Os cardápios da alimentação escolar

Os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista responsável com utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados, respeitando-se as necessidades nutricionais, os hábitos

alimentares, a cultura e a tradição alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região, na alimentação saudável e adequada. BRASIL, 2020;).

A imagem a seguir indica a legislação vigente em relação ao PNAE.



3. Alimentação Saudável

O conceito elaborado pelo grupo de trabalho “alimentação saudável e adequada” do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA, 2007), que foi incorporado ao documento-base para a III Conferência de

Segurança Alimentar, refere que: a alimentação adequada e saudável é a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. A alimentação adequada e saudável deve, ainda, atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação, prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados (SCARPARO et al., 2016).

A seguir, o Marco de Referência de EAN para políticas públicas (BRASIL, 2012), refere à alimentação saudável, assim como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013c) e o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) com conceitos muito semelhantes.

Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade;

baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2012, p. 31).

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmonia em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014, p.8).

A Portaria interministerial 1.010/2006, que institui as diretrizes para a promoção da Alimentação Saudável nas escolas, reforça a compreensão da alimentação saudável como direito, abrangendo práticas alimentares que atendam às necessidades biológicas, sociais e culturais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida e respeitando os significados socioculturais dos alimentos (BRASIL, 2006a).

Portanto, atualmente, **a alimentação saudável é definida como** a realização de um direito humano básico, que envolve a garantia ao acesso, de forma regular, permanente e socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, deven

do estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e as necessidades alimentares especiais, sendo acessível do ponto de vista físico e financeiro, bem como referenciada pela cultura alimentar local, pelas dimensões de gênero, raça e etnia e pelas práticas produtivas ambientalmente adequadas e sustentáveis, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos, biológicos e livres de organismos geneticamente modificados. A alimentação adequada e saudável deve, ainda, ter harmonia na quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (sabor) (CONSEA, 2007; BRASIL, 2012; 2013c; 2014).

Em 2014, foi lançado o novo Guia alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que consiste em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a PNAN.

Esse documento apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação e se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.



O **capítulo 1** descreve os princípios que nortearam sua elaboração.

O **capítulo 2** enuncia recomendações gerais sobre a escolha de alimentos.

O **capítulo 3** traz orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições.

O **capítulo 4** traz orientações sobre o ato de comer e a comensalidade, abordando as circunstâncias que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação.

O **capítulo 5** examina fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações do guia e propõe para sua superação a combinação de ações no plano pessoal e familiar e no plano do exercício da cidadania.

No final do documento, as recomendações do guia são oferecidas de forma sintetizada em **“Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”**.

Os cinco princípios que orientaram a elaboração do Guia Alimentar (BRASIL, 2014) são:

I - Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, como também os alimentos que contêm e fornecem os nutrientes

e como os 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.

II - 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.

III 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 no ambiente.

IV - 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.

V - 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.

3.1 Conhecendo e reconhecendo os produtos alimentícios: alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

A seguir, é apresentada a classificação dos alimentos conforme preconizado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

- **Alimentos *in natura* ou minimamente processados**
- **Alimentos processados**
- **Alimentos ultraprocessados**
- **Óleo, gordura, sal e açúcar**

3.2.1 Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

O que são?

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



Image from flickr.com

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

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;
- Milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;
- Feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas;
- Cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;
- Castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;
- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;
- Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;
- Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);
- Ovos;
- Chá, café, e água potável.

3.2.2 Alimentos Processados

Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.

Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. Alimentos processados incluem conservas de alimentos inteiros preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas inteiras preservadas em açúcar, vários tipos de carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal (e micro-organismos usados para fermentar o leite) e pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha).

Em todos os exemplos citados, o objetivo do processamento industrial é aumentar a duração de alimentos *in natura* ou minimamente processados – legumes, frutas, carnes, peixe, leite e farinha de trigo – e, frequentemente, torná-los mais agradáveis ao paladar.

O que são?

São substância de uso culinário associadas 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
- Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

3.2.3 Alimentos Ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente

processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados é consultar a lista de ingredientes que, por lei, deve constar nos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente. Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de 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.



Image from wikimedia.org

3.2.4 Óleo, gordura, sal e açúcar

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

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.



69

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.

QUATRO RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO

Conheça agora as quatro recomendações do Guia e a Regra de ouro para uma alimentação saudável:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

70

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

*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*

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

Evite alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são

nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

A regra de ouro:

*Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Referências bibliográficas

Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH). Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional / Valéria Burity ... [et al.]. - Brasília, DF: ABRANDH, 2010. 204p.

Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH). O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional / organizadora, Marília Leão. - Brasília: ABRANDH, 2013. 263 p.

BOBBIO, Norberto. A era dos direitos. 7ª reimpressão. Trad. Carlos Nelson Coutinho. Rio de Janeiro: Campus, 1992.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2006a.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. 2006b.

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. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 152 p.

BRASIL, Presidência da República, Casa Civil. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola os alunos da educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2009.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2010a.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. DECRETO Nº 7.272, DE 25 DE AGOSTO DE 2010. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2010b.

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

BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. Departamento de promoção da saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da saúde. 2019

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Dez Passos para uma alimentação saudável. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Um guia para o profissional da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Ali-

mentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. 2015a.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Conselho Nacional dos Procuradores Gerais do Ministério Público dos Estados, do Distrito Federal e da União. Grupo Nacional de Direitos Humanos. Cartilha Nacional da Alimentação Escolar. 2ª edição Brasília, DF. 2015b.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Grupo de Trabalho: Alimentação Adequada e Saudável. Relatório Final. Março 2007. [Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/documentos/alimentacaoadequada-e-saudavel/documento-final-alimentacao-adequada-e-saudavel/view>]

LEÃO, M. M.; RECINE, E. O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGOSILVA, G.; TOLONI, M. H. A. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011, p. 471-488.

PEIXINHO, A.M.L. A trajetória do Programa Nacional de Alimentação Escolar no período de 2003- 2010: relato do gestor nacional. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.4, p.909-916, 2013.

SANTOS, L.M.P. et al. Avaliação de políticas públicas de segurança

alimentar e combate à fome no período 1995-2002: 4 - Programa Nacional de Alimentação Escolar. Cad. Saúde Pública, Nov 2007, vol.23, no.11, p.2681-2693.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 455-462, Feb. 2012.

SCARPARO, A.L.S.; MARQUES, T.B.I.; DEL PINO, J.C. Ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. In: BOFF e BUSNELLO. Educação para a saúde: diálogos nos diferentes cenários de práticas educativas. Ijuí (RS): Editora UNIJUI, 2016.



4. Transição alimentar e nutricional

Ao longo dos anos, o Brasil tem acompanhado uma inversão nos padrões da distribuição dos distúrbios nutricionais apresentados por sua população.

Se por um lado, há alguns anos o principal enfrentamento nutricional do país era o da **fome** e da **desnutrição**, atualmente a prevalência de **obesidade** tem crescido ano após ano de forma alarmante.



Image from flickr.com



Este padrão tem sido sustentado pela **mudança de hábitos alimentares** do brasileiro, que migrou de uma situação de escassez alimentar e de desnutrição, para a realidade de

más escolhas alimentares, nas quais alimentos cada vez mais processados com altos índice calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gorduras, associados ao aumento da renda média e ao surgimento de modos de vida mais sedentários, resultaram no aumento de peso médio da população, especialmente das populações mais necessitadas financeiramente.

Este processo de mudança é chamado de **Transição Alimentar e Nutricional** que se compreende como uma ação no tempo que está relacionada às **mudanças de padrões nutricionais de populações**, essencialmente de-

terminadas por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos, resultando em importantes mudanças no perfil de saúde e nutrição. A transição nutricional está relacionada com uma complexa rede de alterações nos padrões demográfico, socioeconômico, ambiental, agrícola e de saúde, envolvendo fatores tais como urbanização, crescimento econômico, distribuição de renda, incorporação de tecnologias e mudanças culturais (BRASIL, 2012; POPKIN, 2002).

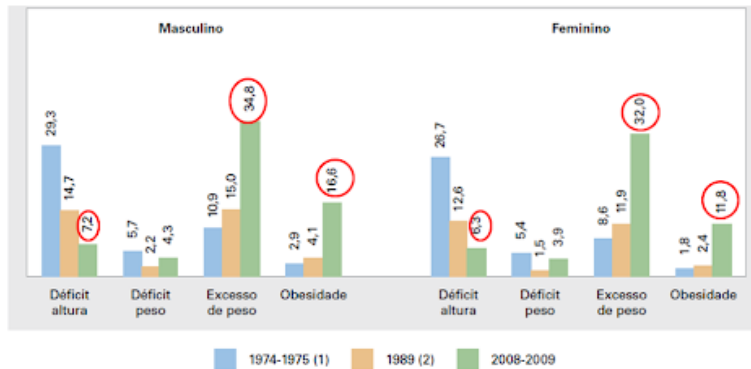


Embora haja a transição das doenças nutricionais agudas para as crônicas, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em populações mais carentes, como é o caso das comunidades indígenas e quilombolas, e de crianças e mulheres que vivem em regiões mais vulneráveis como as regiões norte e nordeste

do país e em bolsões de pobreza nas demais regiões, o que caracteriza a desnutrição, sem dúvida, como fruto da desigualdade social e pobreza brasileira (BRASIL, 2012; COUTINHO et al., 2008).

Situação de Saúde Crianças - Brasil

✓ Evolução de indicadores antropométricos: 5 a 9 anos de idade, por sexo



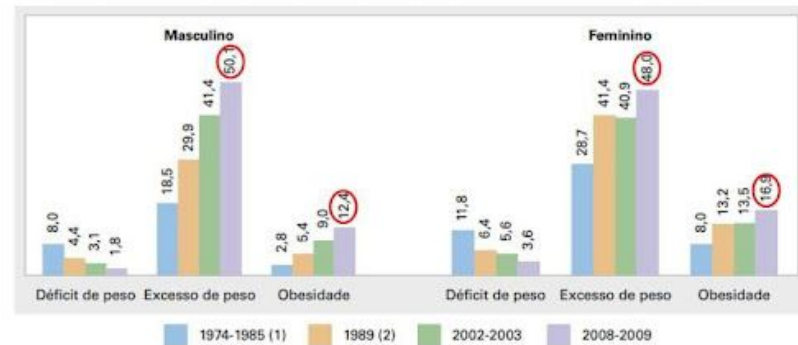
IBGE, Pesquisa de Orçamento Familiar, 2008/2009.

Desde a década de 70, o Brasil tem apresentado uma redução das prevalências de baixo peso em ambos os sexos, em diversas fases da vida e em todas as regiões do país. O *Estudo Nacional da Despesa Familiar* (ENDEF), realizado em 1974-1975, mostrou que 7,2% dos homens e 10,2% das mulheres apresentavam déficits ponderais. Já na *Pesquisa de Orçamentos Familiares* (POF) de 2002-2003, verificou-se uma menor prevalência de baixo peso de 2,8% para homens e 5,4% para mulheres (IBGE, 2004). Para a OMS, prevalências de baixo peso de até 5% são consideradas aceitáveis em países em desenvolvimento. Desta forma, o

déficit ponderal em adultos não é mais considerado um problema de saúde pública brasileiro.

Situação de Saúde Adultos - Brasil

✓ Evolução de indicadores antropométricos: 20 ou mais anos, por sexo

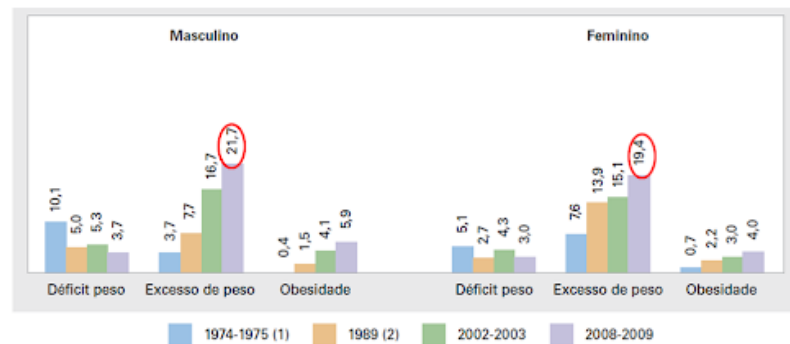


IBGE, Pesquisa de Orçamento Familiar, 2008/2009.

Entre adolescentes, a última POF apontou 3,7% de frequência de déficit ponderal. No caso das crianças menores de cinco anos, o déficit de peso por idade foi reduzido nacionalmente de 16,6%, segundo o ENDEF, para 4,6%, de acordo com os dados da POF de 2002-2003. Nas regiões Norte (área urbana) e Nordeste, a prevalência de déficit de peso partia de valores mais altos, de 21,7% a 24,9% no ENDEF, e foi reduzida de forma contínua ao longo dos inquéritos, alcançando 6,7% e 5,4% (COUTINHO et al., 2008).

Situação de Saúde Adolescentes - Brasil

✓ Evolução de indicadores antropométricos: 10 a 19 anos, por sexo



IBGE, Pesquisa de Orçamento Familiar, 2008/2009.

A baixa estatura tem sido relacionada ao atraso na capacidade intelectual, baixo rendimento escolar, menor capacidade física para o trabalho, além de ser considerada como um determinante do maior risco para gerar crianças com baixo peso ao nascer entre as mulheres. Diversas variáveis sócio- econômicas foram relacionadas à baixa estatura, sendo as maiores prevalências, observadas entre crianças de um ano de idade (11%), de famílias nas quais eram realizadas menos de três refeições ao dia (16,2%) e que tinham mães sem instrução (14,8%). No entanto, apesar de o Brasil apresentar déficits estaturais importantes, eles ficam abaixo da média global (24,1%) e da média das nações em desenvolvimento (26,5%). Neste estudo, o Brasil registrou resultados melhores que a maioria dos países sul-americanos estudados (Bolívia, Colômbia, Guiana, Peru, Venezuela), ficando em posição

desfavorável somente em relação ao Chile e ao Uruguai (COUTINHO et al., 2008).

Contudo, o aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias e as doenças crônicas advindas destas condições têm sido a principal causa de morte entre os adultos (BRASIL, 2012a; BRASIL, 2015), mostrando o outro lado da transição nutricional da população brasileira. Ao mesmo tempo que o país comemora a diminuição dos casos de desnutrição, são observadas prevalências crescentes de excesso de peso e, conseqüentemente, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, responsáveis por 70% das causas de morte no Brasil (BRASIL, 2012; IBGE, 2013). A hipertensão arterial, prevalente em 23,9% da população brasileira acima de 18 anos (IBGE, 2019), e a obesidade são, segundo a Organização Mundial da Saúde, os dois principais fatores de risco responsáveis pela maioria dos óbitos e doenças na maior parte do mundo. No Brasil, as doenças cardiovasculares têm sido há quatro décadas a primeira causa de morte no país, e esta vem acompanhada de um aumento da mortalidade por diabetes, prevalente em 6,2% da população acima dos 18 anos (IBGE, 2013), e a ascensão de alguns tipos de neoplasias malignas (COUTINHO et al., 2008).



Os inquéritos populacionais têm mostrado um aumento expressivo do problema entre os homens, em todas as regiões brasileiras, alcançando 41% de excesso de peso e 8,8% de obesidade (COUTINHO et al., 2008). Entre as mulheres, o excesso de peso apresentou um aumento de 48,0% entre 1974-1975 e 2008-2009, e de 50,1% entre os homens, no mesmo período. Segundo o Vigitel (sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico), a **obesidade tem avançado 1% a cada ano**, entre os adultos, estimando-se que, se ações de prevenção e controle ao ganho de peso não forem implementadas, em cerca de 20 anos, o excesso de peso no país atingirá 70% da população (BRASIL, 2012).

Neste processo de transição nutricional, é comum encontrar em uma mesma comunidade a presença de desnutrição, carência de micronutrientes, excesso de peso e outras doenças crônicas não transmissíveis coexistindo. Esta é uma condição que não está presente apenas no Brasil, mas em outros países em desenvolvimento, ocasionada principalmente pela má-alimentação (COUTINHO et al. 2008). As pesquisas do Ministério da Saúde apontam que a cada ano a prevalência de obesidade, entre adultos brasileiros, cresce cerca de 0,8% ao ano. Ao todo, são 75 milhões de brasileiros que já apresentam algum grau de sobrepeso e de obesidade, dentre eles 5,7 milhões de crianças entre 5 e 9 anos, o que representa 01 em cada 03 crianças nessa idade. As pesquisas mostram ainda que a velocidade de crescimento do sobrepeso e da obesidade na população de menor renda é maior, mostrando o quanto esta população está mais vulnerável e mais susceptível a essa problemática.

Segundo a última POF, 50% dos brasileiros apresenta excesso de peso. Entre os adolescentes de 10-19 anos, a prevalência de sobrepeso é de 21,7 % entre os meninos, e 19,4 % entre as meninas, um aumento de cerca de 30% em seis anos. Na faixa etária dos 5 aos 10 anos, a prevalência é de 34,8% entre os meninos e 32% entre as meninas (IBGE, 2010). A obesidade interfere na qualidade de vida do indivíduo e da coletividade, além de ser um forte fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outros), com o impacto expressivo na taxa de mortalidade do Brasil e, conseqüentemente, nos custos do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2014). Estima-se que o Ministério da Saúde gaste 7,5 bilhões, por ano, em atendimentos ambulatoriais e internações em função de doenças crônicas não transmissíveis (COUTINHO et al., 2008).



O consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, macarrão instantâneo, é hoje um dos principais fatores associados ao aumento de peso da população. O baixo custo de compra, as embalagens em tamanhos gigantes, o excesso de aditivos como sal, açúcar, gorduras saturadas e trans, e outras substâncias de uso exclusivo industrial, o alimentar-se de forma displicente e a falta de regularidade no intervalo entre as refeições, somados à diminuição do consumo de cereais (especialmente os integrais), leguminosas, frutas, verduras e legumes, são alguns dos fatores que levam as pessoas ao aumento de peso, à hipertensão, ao diabetes e ao colesterol alto, este último prevalente em 12,5% da população acima dos 18 anos (BRASIL, 2015; COUTINHO et al., 2008; IBGE, 2013).



A Pesquisa Nacional de Saúde, realizada no ano de 2019, no Brasil, o percentual de pessoas de 18 anos ou mais de idade

que tiveram o consumo recomendado de frutas e hortaliças foi de 13,0%. Este percentual variou de 9,0%, na Região Nordeste, a 16,0% na Sudeste. No Brasil, 9,2% das pessoas de 18 anos ou mais de idade consumiam regularmente refrigerantes, sendo o hábito mais frequente entre os homens (11,6%) do que entre as mulheres (7,2%) e maior também entre os mais jovens, 17,8% das pessoas de 18 a 24 anos de idade consumiam regularmente refrigerante, enquanto entre as pessoas de 60 anos ou mais de idade, a proporção foi de 5,1%. (IBGE, 2019).

São considerados indivíduos fisicamente ativos no lazer aqueles que realizam qualquer prática de atividade física fora do âmbito da escola ou trabalho, por exemplo, por mais de 150 minutos (para atividades consideradas moderadas) ou 75 minutos (para atividades consideradas vigorosas) na semana. São exemplos de atividades físicas moderadas: caminhada, musculação, hidroginástica, dança, entre outros. Como exemplos de atividades físicas vigorosas, temos: corrida, basquete, futebol, ginástica aeróbica, tênis, por exemplo. Na PNS 2019, 34,2% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto para as mulheres este percentual foi de 26,4%. No mesmo período, a média brasileira foi de 30,1%. Em 2013, esta média foi de 22,7%, enquanto os percentuais de homens e mulheres foram de 27,3% e 18,6%, respectivamente.

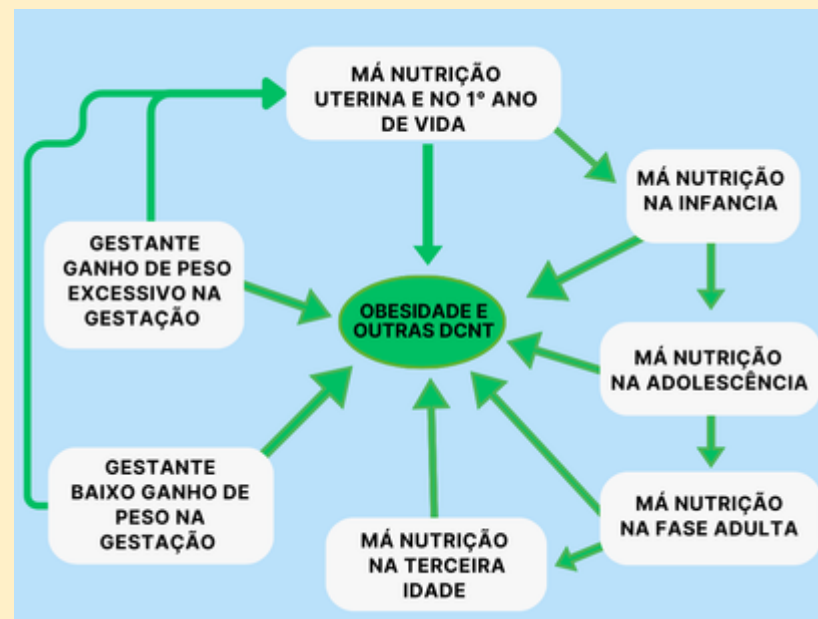


Com o intuito de auxiliar no enfrentamento ao sobrepeso e à obesidade, a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), com a participação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) e da Organização Pan Americana de Saúde/Organização Mundial de Saúde (OPAS/OMS), elaboraram o documento Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: “orientando sobre modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira”, que foi pautado em **seis grandes eixos de ação**, que são (BRASIL, 2014):

- A disponibilidade e o acesso a alimentos adequados e saudáveis;
- A educação, a comunicação e a informação;
- A promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes/territórios;
- A vigilância alimentar e nutricional e das práticas de atividade física da população;
- A atenção integral à saúde do indivíduo com excesso de peso/obesidade; e
- A regulação e o controle da qualidade e da inocuidade dos alimentos.

O enfoque do curso da vida foi desenvolvido com base em estudos de coortes em diversos países, inclusive no Brasil, sugerindo que exposições nutricionais, ambientais e padrões de crescimento durante a vida intra-uterina e nos primeiros anos de vida podem ter efeitos importantes sobre as condições de saúde do adulto. O retardo de crescimento intra-uterino e o ganho de peso excessivo nos primeiros anos de vida têm sido associados com o risco aumentado para obesidade, hipertensão, síndrome metabólica, resistência insulínica e morbimortalidade cardiovascular na vida adulta, entre outros desfechos desfavoráveis (COUTINHO et al., 2008, DARNTON-HILL et al., 2004).

Enfoque do curso da vida no desenvolvimento da transição nutricional



Por isso, as estratégias clássicas de saúde pública, como o pré-natal para as gestantes, acompanhamento do crescimento e desenvolvimento, fomento do aleitamento materno exclusivo até o sexto mês, complementar até o segundo ano de vida, e ainda uma alimentação complementar adequada, devem ser priorizadas e fortalecidas em âmbito local de atenção à saúde para garantir um melhor estado nutricional e a possibilidade de eliminar a desnutrição em áreas e grupos populacionais específicos. Para atuar neste dilema da saúde pública contemporânea, é necessário priorizar uma agenda única de nutrição, no enfoque do curso da vida, quebrando um ciclo vicioso que se inicia ainda no período intra-uterino, e se perpetua ao longo da vida. Assim, é fundamental associar *medidas de incentivo* voltadas ao indivíduo como as estratégias de informação, campanhas e educação alimentar e nutrição; com *medidas de apoio* que auxiliem os indivíduos a fazerem suas escolhas alimentares mais saudáveis, como, por exemplo: rotulagem nutricional dos alimentos, incentivos voltados à produção dos alimentos, comercialização, abastecimento e acesso físico a alimentos mais saudáveis (COUTINHO et al., 2008).

A RDC N° 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020, que Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados, exigiu adequações nas embalagens dos alimentos a partir do ano de 2023. O destaque desta resolução é a rotulagem nutricional frontal, que destaca quando um alimento contém quantidades de açúcares adicionados, gorduras saturadas ou sódio iguais ou superiores aos limites definidos pela instrução normativa n° 75/2020.

5. Promoção da saúde x Promoção da alimentação adequada e saudável

Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente, que devem estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2012). Uma vez que a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde, o que possibilita a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania, a promoção da 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 (BRASIL, 2008).

A Promoção da Alimentação Saudável (PAAS) é uma das vertentes da Promoção à Saúde. No SUS, a estratégia de promoção da saúde é retomada como uma possibilidade de enfatizar os aspectos que determinam o processo saúde-doença em nosso país. As ações de promoção da saúde constituem-se as formas mais amplas de intervenção sobre os condicionantes e os determinantes sociais de



saúde, de forma intersetorial e com participação popular, favorecendo escolhas saudáveis por parte dos indivíduos e coletividades no território onde vivem e trabalham (BRASIL, 2012). 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, 2006) e uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2013), e está pautada na concretização do direito humano universal à alimentação e à nutrição adequadas e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional da população (BRASIL, 2008).

Em se tratando do conceito de "Promoção de Saúde", duas conferências mundiais, a conferência de Ottawa, de 1986, e a conferência de Bogotá, de 1992, trouxeram, a partir de suas cartas, importantes referenciais teóricos para a ampliação do entendimento sobre o que vem a ser promoção de saúde.

Apresentando referências que são utilizadas ao redor de todo o mundo, a Carta de Ottawa traz como propostas de ação a elaboração e a implementação de políticas públicas saudáveis, a criação de ambientes favoráveis à saúde, o aumento dos poderes técnico e político das comunidades ("emponderamento"), a reorientação do sistema de saúde e o desenvolvimento de habilidades pessoais. Nesta carta, a promoção da saúde foi definida como "o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde,

incluindo uma maior participação no controle deste processo". Nesse sentido, deve proporcionar à população as condições e requisitos necessários para melhorar e exercer controle sobre a saúde, envolvendo a paz, a educação, a moradia, a alimentação, a renda, um ecossistema estável, justiça social e equidade (BURITY et al., 2010; DIEZ-GARCIA e CERVATO-MANCUSO, 2013).

A conferência de Bogotá, a luz da Carta de Santa Fé, estabeleceu cinco princípios para a consolidação da promoção da saúde nessa região, que são:

- A superação das desigualdades de ordem econômica, ambiental, social, política, cultural e de cobertura, acesso e de qualidade de serviços de saúde.
- A necessidade de ações que contribuam para o controle das enfermidades causadas pelo atraso e pela pobreza e daquelas que são fruto da urbanização e da industrialização.
- A reafirmação da democracia nas relações políticas e sociais.
- A consolidação da equidade, por meio da eliminação de "diferenças desnecessárias, evitáveis e injustas, que restringem as oportunidades para alcançar o direito ao bem estar".
- O desenvolvimento integral e recíproco dos seres humanos e das sociedades.

Ainda nesta conferência foram apontadas três estratégias para a implementação da promoção e da saúde:

- Impulsionar a cultura da saúde, modificando valores, atitudes e relações.
- Transformar o setor saúde, valorizando a promoção de saúde.
- Mobilizar as pessoas com vistas a comprometê-las a fazer da saúde como prioridade.

A noção de promoção da alimentação saudável extrapola a ideia de exclusivamente promover saúde e prevenir doenças do indivíduo, passando a incorporar as noções de garantia do direito à alimentação adequada, resgate e valorização da cultura e da subjetividade na relação com a comida, fortalecimento da cidadania, sustentabilidade ambiental, justiça social, dentre outros aspectos. O modo de vida das sociedades modernas facilita o distanciamento de uma vida saudável, mesmo nos segmentos mais ricos da população. O rápido declínio no gasto energético relacionado a trabalhos que demandam menos esforço físico, somado às atividades sedentárias de lazer (como a permanência de horas em frente à TV, jogos eletrônicos) e o aumento no consumo de alimentos com alta concentração de gorduras, açúcares e sal vêm causando vários tipos de doenças. Essas doenças (obesidade, diabetes, colesterol elevado e hipertensão), originalmente características dos adultos, atualmente já são observadas em crianças e em todas as faixas de renda de nossa soci-

idade. Nesse contexto, portanto, a promoção de práticas alimentares saudáveis é essencial (BURITY et al., 2010).

Ao promover a alimentação saudável, nenhuma ação isolada, quer seja ela individual ou coletiva, institucional ou na esfera das políticas públicas, dá conta por si só de provocar uma transformação duradoura nas práticas alimentares de pessoas e populações. Para isso é preciso contemplar um conjunto de ações complementares e colaborativas que se deem de maneira simultânea ou de forma encadeada e que respondam ao complexo leque de fatores que determinam e caracterizam a questão alimentar contemporaneamente (DIEZ-GARCIA e CERVATO-MANCUSO, 2013).

Nesta ótica, no ano de 2006, o governo brasileiro deu um grande passo em direção da promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional com a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável, trazendo as primeiras diretrizes oficiais para a nossa população. Este guia se constituiu em um marco de referência para indivíduos, governo e profissionais de saúde sobre a promoção da alimentação adequada e saudável. Posteriormente, sob meta do Plano Plurianual e do I Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, surge “O Guia Alimentar para a População Brasileira”, publicado no ano de 2014, sendo um instrumento fundamental no apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, assim como subsídio para as políticas públicas, programas e ações que visem ao incentivo, ao apoio, à proteção e à promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população brasileira (BRASIL, 2014).

Segundo Burity et al. (2010), mesmo que o setor saúde realizasse campanhas educativas para incentivo à atividade física diária e para a alimentação saudável e adequada, isto não geraria o impacto suficiente e necessário para controlar e reduzir o número de casos de pessoas com as doenças já mencionadas. É necessário um compromisso concreto de outros setores para garantir que cada uma das áreas de governo faça a sua parte para a promoção da saúde. Neste sentido, são citados alguns exemplos a serem realizados em prol da promoção da saúde e alimentação saudável:

- Incentivar escolas, creches e restaurantes (nos locais de trabalho) a adotarem uma alimentação saudável para seus usuários;
- Restringir a comercialização de alimentos não saudáveis nas escolas;
- Controlar as práticas de marketing de alimentos, especialmente aquelas dirigidas às crianças;
- Estabelecer novos parâmetros para os alimentos industrializados no que se refere à quantidade de gorduras, sal e açúcar e componentes químicos;
- Ampliar o apoio à produção e à comercialização de alimentos da agroecologia;
- Implantar parâmetros limitantes e reforçar o controle para o uso de agrotóxicos e outros insumos nocivos à saúde humana e animal;

- Ampliar e aprimorar a rotulagem de alimentos para que os indivíduos possam fazer uma escolha informada no momento da compra;
- Implementar ações efetivas para a promoção do consumo de alimentos produzidos localmente, que tenham referência cultural da comunidade;
- Adequar a infra-estrutura das escolas e dos locais de trabalho para que seus usuários disponham de espaços adequados para a realização de atividades físicas;
- Criar ou manter espaços públicos (calçadas públicas, praças, parques) adequados e seguros para a prática de atividades físicas e esportes, etc.
- Universalizar a rede de saneamento básico;
- Efetivar uma política habitacional que garanta a todos moradias adequadas;
- Garantir condições e ambientes de trabalho adequados.



A alimentação e a nutrição adequadas são requisitos básicos para o crescimento e desenvolvimento humano ideal e devem estar inseridas em ações integradas de promoção de modos de vida saudáveis, lembrando que os direitos humanos (paz, alimentação, terra e território, moradia, renda, educação, ecossistema estável, justiça social e equidade) são indivisíveis e inter-dependentes. A formação dos hábitos alimentares inicia-se logo durante a primeira infância. Isso exige que hábitos saudáveis de alimentação sejam estimulados precocemente, com o estímulo ao aleitamento materno, e sigam ao longo do curso da vida. Portanto, uma das estratégias fundamentais para a promoção da saúde e da nutrição é a promoção da alimentação saudável durante todo o ciclo da vida.



5.1 Dez passos para a alimentação saudável

Neste item, você encontra uma sistematização dos "Dez passos para uma alimentação adequada e saudável" (BRASIL, 2014), referidos no Guia alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014.

Passo 1 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.



Passo 2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

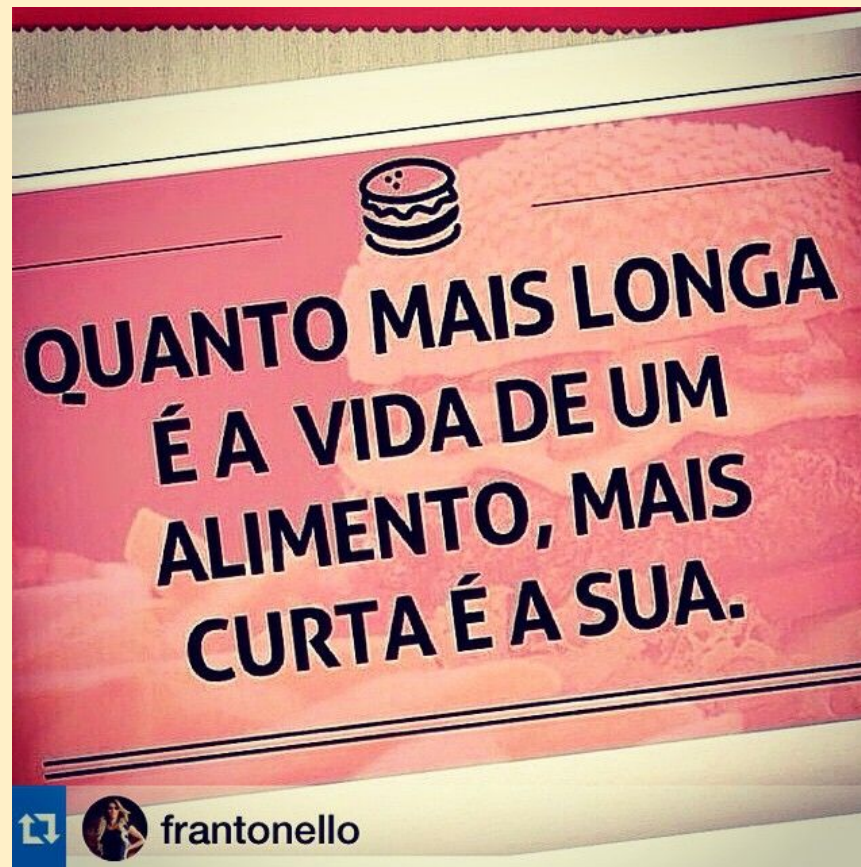
Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



Passo 3 - Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias

ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.



Passo 4 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionais-

mente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.



Passo 5 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades limita-

das de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.



Passo 6 - Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

Passo 7 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia li-



vros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar!

Passo 8 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.



Passo 9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

Passo 10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo



5.2 Doze passos para uma alimentação saudável - Guia alimentar para crianças menores de dois anos

O guia alimentar para crianças menores de dois anos (BRASIL, 2019) é um manual que apresenta doze passos para uma alimentação saudável para crianças de até dois anos de idade e tem por objetivo auxiliar os profissionais da área da saúde na orientação de mães e cuidadores sobre alimentação saudável das crianças pequenas brasileiras, levando em consideração o perfil epidemiológico e a cultura alimentar do país.

Passo 1 - Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente leite materno até o 6 meses

O leite materno é muito importante para a criança até 2 anos ou mais, sendo o único alimento que a criança deve receber até 6 meses, sem necessidade de água, chá ou qualquer outro alimento. Começar a amamentação logo após o nascimento, na primeira hora de vida, traz benefícios para a criança e para a mãe. A composição do leite materno é única, personalizada e atende às necessidades nutricionais da criança conforme sua idade, protege contra doenças na infância e na vida adulta, ajuda o desenvolvimento do cérebro e fortalece o vínculo entre mãe e criança. A existência de uma rede de apoio à mãe que amamenta é importante para o sucesso da amamentação.



Passo 2 - Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses

O consumo de outros alimentos além do leite materno passa a ser necessário para o pleno crescimento e desenvolvimento da criança a partir dos 6 meses. A alimentação da criança deve ser composta por comida de verdade, isto é, refeições feitas com alimentos *in natura* ou minimamente processados de diferentes grupos (por exemplo, feijões, cereais, raízes e tubérculos, frutas, legumes e verduras, carnes). O número de refeições ao longo do dia e a quantidade de alimentos oferecidos devem aumentar conforme a criança cresce para suprir suas necessidades. Ao completar 1 ano a criança já deve estar fazendo as principais refeições com a comida da família (café da manhã, almoço e jantar), além de lanches e do leite materno. Refeições com maior variedade de alimentos são as mais adequadas e saudáveis para a criança e toda a família. Sempre que puder, varie a oferta de alimentos ao longo do dia e ao longo da semana.

Passo 3 - Oferece água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas

O acesso à água potável para beber e para produção de refeições é também um direito humano. Água é alimento e deve fazer parte do hábito alimentar desde o início da oferta dos outros alimentos. A água é essencial para a hidratação da criança e não deve ser substituído por outro

líquido, como chá, suco ou água de coco, muito menos refrigerante ou outras bebidas ultraprocessadas. Habituá-la a criança a ingerir essas bebidas açucaradas aumenta a chance de a criança apresentar excesso de peso e cárie dentária, além de desestimular o consumo de água. Ofereça frequentemente água para a criança, entre as refeições, mesmo sem ela pedir.

Passo 4 - Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno

A comida com consistência adequada à criança contribui para seu desenvolvimento, além de conter, em geral, mais energia e nutrientes do que refeições mais líquidas. A mastigação estimula o desenvolvimento da face e dos ossos da cabeça. Desde o início o alimento deve ser espesso o suficiente para não “escorrer” da colher. No início, amassar os alimentos apenas com o garfo e picar bem os alimentos mais duros, como carnes, é o bastante. Para deixar na consistência adequada, não bata no liquidificador e nem peneire os alimentos. Nos meses seguintes, amasse cada vez menos e comece a oferecê-los em pedaços pequenos de forma que, gradativamente, a criança passe a comer os alimentos com a mesma consistência da família.

Passo 5 - Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade.

O consumo de açúcar não é necessário e causa danos à saúde como cáries, obesidade ainda na infância e, na vida adulta, pode levar a doenças crônicas, como diabetes. Além disso, acostumar a criança desde cedo ao sabor excessivamente doce pode causar dificuldade de aceitação dos alimentos *in natura* ou minimamente processados. Não inclua na alimentação da criança nem mel, nem açúcar de qualquer tipo (mascavo, demerara, cristal ou refinado [“branco”], rapadura, melaço), nem ofereça preparações ou produtos prontos que contenham algum desses ingredientes (como biscoitos, bolos, iogurtes, entre outros). Os adoçantes (em pó ou líquido) também não devem ser usados na alimentação da criança até 2 anos, pois são alimentos ultraprocessados e contêm substâncias químicas não adequadas a essa fase da vida.

Passo 6 - Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança

Esses alimentos, geralmente, são pobres em nutrientes e podem conter muito sal, gordura e açúcar, além de aditivos, como adoçantes, corantes e conservantes. O consumo desses alimentos pode levar a problemas como hipertensão, doenças do coração, diabetes, obesidade, cáries e câncer. Além disso, esses alimentos também geram impactos no meio ambiente, tanto no seu processo de fabricação nas indústrias como na geração de lixo das embalagens, e na cultura alimentar, por restringir as práticas alimentares das famílias. Os alimentos ultraprocessados são vendidos em embalagens atrativas



do comum encontrar, na lista de ingredientes do rótulo, itens pouco conhecidos, muitos deles, com nomes estranhos e que não são utilizados na cozinha de casa. Fique atento, pois alguns alimentos ultraprocessados são vistos como alimentos infantis e saudáveis, sendo frequentemente oferecidos às crianças.

Passo 7 - Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família

A chegada de uma criança é a chance de melhorar a alimentação de toda a família. Preparar a mesma comida para todos, com alimentos in natura ou minimamente processados, sem excesso de gordura, sal e condimentos, agiliza o dia a dia na cozinha e é uma oportunidade de oferecer alimentação adequada e saudável à família e à criança. Planejar a alimentação da semana, organizar as compras para ter os alimentos em casa e cozinhar em maior quantidade para congelar uma parte (para consumir em outros dias) são estratégias que facilitam o cozinhar e garantem comida de verdade todos os dias e em todas as refeições.

Passo 8 - Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família

É fundamental que toda família valorize o momento da alimentação. Comer juntos ajuda a criança a se interessar em experimentar novos alimentos e torna as refeições mais

prazerosas. O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre a criança e as pessoas que cuidam dela podem influenciar de forma positiva na aceitação dos alimentos e preparações. Se ela percebe que a família gosta de comer alimentos saudáveis, ficará estimulada a aceitá-los. Além disso, comer em família é um ato cultural que contribui para o consumo de alimentos e preparações ligados à história da família, preservando e transmitindo tradições em torno da comida. Propicie momentos de compartilhamento da refeição em família que envolvam a criança.

Passo 9 - Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição

A criança desde cedo é capaz de comunicar quando quer se alimentar ou quando já está satisfeita. Os sinais de fome e saciedade devem ser reconhecidos e respondidos de forma ativa e carinhosa. Alimentar a criança é um processo que demanda paciência e tempo. Estimule a criança a comer, mas sem forçá-la, nem mesmo quando ela estiver doente. Além da comida que vai no prato, o modo como ela é dada à criança também é importante para o seu desenvolvimento. Converse com ela e a estimule a conhecer os alimentos. Evite distrações como televisão, celular, computador ou tablet, pois podem dispersar a criança, tirando o foco do alimento. O prazer da alimentação está nos sabores, aromas e na forma como a comida é oferecida.



Passo 10 - Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família

Cuidados com a higiene de quem faz a comida, da cozinha e dos alimentos previnem doenças na criança e na família. Lave as mãos sempre que for cozinhar e alimentar a criança, depois de usar o banheiro, de trocar a fralda e de realizar outras tarefas no cuidado da casa. Quando a criança for comer, também lave as mãos dela. A higiene na cozinha envolve a qualidade da água, a limpeza de utensílios e superfícies. Deixe de molho na água com cloro alimentos que são consumidos crus e com casca, como frutas e verduras. Lembre-se de lavar com água filtrada ou fervida após o molho. Logo após o uso, limpe bem os utensílios que entraram em contato com carnes cruas. Cozinhe as carnes até que não tenha partes cruas. Após as refeições, guarde na geladeira o que sobrou nas panelas.

Passo 11 - Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa

É possível manter a alimentação saudável fora de casa. Em passeios, festas e quando for às consultas com a equipe de saúde, continue ofertando os alimentos que a criança come em casa, pois muitos dos alimentos in natura ou minimamente processados (como frutas e legumes crus, frutas secas) podem ficar em temperatura ambiente por algum tempo. Mesmo o almoço e o jantar podem ser levados em recipientes térmicos. Informe-se sobre os alimentos ofertados em creches e outros espaços de cuida-

do da criança e converse a respeito da prática de uma alimentação adequada e saudável com as pessoas envolvidas nesse cuidado.

Passo 12 - Proteger a criança da publicidade de alimentos

A criança confunde facilmente a realidade com a ficção dos programas televisivos e da publicidade, porque ela não tem desenvolvida a capacidade de julgamento e decisão. É crucial que ela seja protegida, evitando ao máximo a sua exposição à publicidade. Ela está presente nos programas de TV e nas propagandas nos seus intervalos, na internet, em jogos eletrônicos, entre outros. É um dever de todos proteger a criança da publicidade de alimentos. Crianças menores de 2 anos não devem utilizar televisão, celular, computador e tablet.



Referências bibliográficas

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2011. 150.p

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas. - Rio de Janeiro: IBGE, 2013. 181.p

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal - Rio de Janeiro: IBGE, 2019. 117p.

POPKIN B.M. An overview on the nutrition transition and its health implications: The Bellagio meeting. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 5, n. 1, p. 93-103,2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 60 p. - (Série B. Textos Básicos de Saúde)

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. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 152 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 84 p.: Il. - (Série B. Textos Básicos de Saúde.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Dez Passos para uma alimentação saudável. Guia alimentar para crianças menores de dois anos. Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN). Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade: Recomendação para Estados e Municípios. Brasília, DF: CAISAN, 2014. 39 p

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. 2015.

COUTINHO J. G.; GENTIL P. C.; TORAL N. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única de nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 24, supl. 2, p. 332- 340, 2008.

DARNTON-HILL I.; NISHIDA C.; JAMES W.P. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v.7, n.1, p. 101-121, 2004.

DIEZ-GARCIA R.W.; CERVATO-MANCUSO A.M. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2004.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2010. 130p.

BRASIL. Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Diretoria Colegiada RESOLUÇÃO DE DIRETORIA COLEGIADA - RDC N° 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020



6. Legislação vigente sobre as ações de Promoção da Alimentação Saudável (PAS) no ambiente escolar

O tema promoção da saúde e promoção da alimentação saudável é um assunto de abordagem extremamente complexa e diversos são os atores envolvidos neste sistema. A **Portaria Interministerial nº 1.010/2006**, instituída pelos Ministérios da Saúde e Educação, no ano de 2006, apresenta as diretrizes nacionais para que a Promoção da Alimentação Saudável se dê em âmbito escolar englobando a educação infantil e os níveis fundamental e médio da rede pública e privada de ensino (BRASIL, 2006). Para a elaboração desta portaria, foram considerados os mais diferentes âmbitos onde promoção de saúde se desenvolve, seguindo as recomendações da Estratégia Global para a Alimentação Saudável, as ações de Promoção de Saúde estruturadas pelo Ministério da Saúde, a inserção do PNAN na perspectiva do Direito Humano à Alimentação Adequada, e os objetivos e dimensões do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

A criação desta Portaria considera uma série de fatores que corroboram a ideia de promoção de saúde e promoção da alimentação saudáveis. Segundo o documento, ao pensar em Promoção da Alimentação Saudável na escola estão presentes os conceitos de doenças associadas à desigualdade social, da mudança no perfil epidemiológico da população brasileira, assim como a possibilidade de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis a partir de mudanças nos padrões de alimentação, tabagismo e atividade física e o padrão alimentar do brasileiro com o predomínio de uma alimentação densamente calórica, rica

em açúcar e gordura de origem animal e reduzida em carboidratos complexos e fibras. A portaria também segue as recomendações da Estratégia Global para a Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da OMS sobre a recomendação para a inocuidade de alimentos que deve ser inserida como prioridade na agenda da saúde pública, destacando-se as crianças e jovens como o maior grupo de risco e quanto à necessidade de fomentar mudanças sócio-ambientais, em nível coletivo, para favorecer as escolhas saudáveis no nível individual e as ações de Promoção da Saúde estruturadas pelo Ministério da Saúde, incluindo as diretrizes do PNAN para a promoção da alimentação saudável, no contexto de modos de vida saudáveis e o monitoramento da situação alimentar e nutricional da população brasileira (BRASIL, 2006).

A Portaria Interministerial nº 1.010/2006 considera grande o desafio de incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania, assim como a alimentação tendo função pedagógica, devendo estar inserida no contexto curricular (BRASIL, 2006).



O **Pacto Nacional para Alimentação Saudável** foi instituído com a finalidade de ampliar as condições de oferta, disponibilidade e consumo de alimentos saudáveis e combater o sobrepeso, a obesidade e as doenças decorrentes da má alimentação da população brasileira. Entre os eixos previstos no Pacto destacam-se: aumentar a oferta e a disponibilidade de alimentos saudáveis; fomentar a educação alimentar e nutricional nos serviços de saúde, de educação e de assistência social; promover hábitos alimentares saudáveis para a população brasileira; e, especificamente no ambiente escolar, incentivar o consumo de alimentos saudáveis, bem como a regulamentação da comercialização, da propaganda, da publicidade e da promoção comercial de alimentos e bebidas em escolas públicas e privadas, em âmbito nacional (BRASIL, 2015).

O novo **Guia Alimentar para a População Brasileira**, lançado em 2014, reforça o olhar intersectorial (saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação, etc.) e integrado para apoiar pessoas, famílias e comunidades na promoção da EAN e, conseqüentemente, fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014).

Entre os eixos prioritários para a promoção da alimentação saudável nas escolas, previstos na Portaria Interministerial 1.010/2006, destacam-se (BRASIL, 2006):

- I Ações de educação alimentar e nutricional, considerando os hábitos alimentares como expressão de manifestações culturais regionais e nacionais;
- II Estímulo à produção de hortas escolares para a realização de atividades com os alunos e a utilização dos alimentos produzidos na alimentação ofertada na escola;
- III Estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos nos locais de produção e fornecimento de serviços de alimentação do ambiente escolar;
- IV Restrição ao comércio e à promoção comercial no ambiente escolar de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras; e
- V Monitoramento da situação nutricional dos escolares.

Considera-se que a EAN deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de informações e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, na busca de soluções e prática de alternativas, bem como desenvolver estratégias que auxiliem indivíduos e grupos a realizarem escolhas alimentares conscientes e adequadas. Sendo assim, as ações de EAN precisam estar presentes ao longo da vida, respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresente, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa na adolescência e na idade adulta (BRASIL, 2012).

Neste contexto, cabe lembrar os eixos/princípios para as ações de EAN (BRASIL, 2012):

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade;
- Valorização da cultura alimentar local e respeitando à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- A comida e o alimento como referência - valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
- A promoção do autocuidado e da autonomia;
- A educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- A diversidade nos cenários da prática;

- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações.

O **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo (BRASIL, 2009; 2020).



Entre as **diretrizes** que regem o **PNAE**, além do direito à alimentação escolar e o emprego da alimentação saudável e adequada, destaca-se a inclusão da educação alimentar e nutricional nos processos de ensino e de aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009; 2020).

Entre as **diretrizes** que regem o **PNAE**, além do direito à alimentação escolar e o emprego da alimentação saudável e adequada, destaca-se a inclusão da educação alimentar e nutricional nos processos de ensino e de aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2009; 2020).

Segundo a legislação vigente do PNAE (BRASIL, 2009; 2020), compete:

A responsabilidade da Seduc, da Prefeitura Municipal e da escola federal, no âmbito de sua respectiva jurisdição administrativa, mediante atuação coordenada dos profissionais de educação e do responsável técnico e de-

mais nutricionistas, a inclusão da educação alimentar e nutricional - EAN no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa de maneira transversal o currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas e habilidades que promovam modos de vida saudáveis, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

A **Resolução CFN nº 465/2010** dá ênfase à proposição e à realização das ações de EAN para a comunidade escolar pelo nutricionista RT, em conjunto com a direção e a coordenação pedagógica da escola, para o planejamento de atividades com o conteúdo de alimentação e nutrição (CFN, 2010). A **Resolução CD/FNDE nº 06/2020** vem reforçar os objetivos, competências e ações do **PNAE**, considerando que as ações de **EAN** deverão ser planejadas, executadas, avaliadas e documentadas segundo faixa etária, etapas e modalidades de ensino (BRASIL, 2020).

A Resolução CD/FNDE nº 06/2020 refere que serão consideradas ações de EAN, aquelas que:

- Sustentabilidade social, ambiental e econômica;
- Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade;
- Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas;
- A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória;

- A promoção do autocuidado e da autonomia;
- A educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos;
- A diversidade nos cenários de prática;
- Intersetorialidade;
- Planejamento, avaliação e monitoramento das ações.

Já a **Portaria Interministerial nº 1.010/2006** refere que, para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, os locais de produção e fornecimento de alimentos, refeitórios, restaurantes, cantinas e lanchonetes, devem estar adequados às boas práticas para os serviços de alimentação, como forma de garantir a segurança sanitária dos alimentos e das refeições. Além disso, devem-se implementar as seguintes ações (BRASIL, 2006):

- I - Definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis;
- II - Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis;
- III - Desenvolver estratégias de informação às famílias, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo;
- IV - Conhecer, fomentar e criar condições para a adequação dos locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, considerando a importância do uso da água potável para consumo;

V - Restringir a oferta e a venda de alimentos com alto teor de gordura, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola;

VI - Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras;

VII - Estimular e auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis e no desenvolvimento de estratégias que possibilitem essas escolhas;

VIII - Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências;

IX - Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional das crianças, com ênfase no desenvolvimento de ações de prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e educação nutricional; e

X - Incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares.

Na **Portaria Interministerial 1.010/2006**, o respeito aos hábitos alimentares regionais e à vocação agrícola do município, por meio do fomento ao desenvolvimento da economia local, são tratados como prioridade, assim como a valorização de hábitos e estilos de vida. Além disso, as diferentes questões relativas à saúde devem perpassar todas as áreas de estudo, podendo processar-se regularmente e de modo contextualizado no cotidiano da experiência escolar. A portaria mostra o grande desafio de

incorporar o tema da alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício à formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania (BRASIL, 2006).

A portaria considera o caráter intersetorial da promoção da saúde e a importância assumida pelo setor Educação com os esforços de mudanças das condições educacionais e sociais que podem afetar o risco à saúde de crianças e jovens em ações nas quais as responsabilidades são compartilhadas entre sociedade, setor produtivo e setor público, em um caminho comum para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a promoção da saúde e a prevenção das doenças. A alimentação não se reduz à questão puramente nutricional, mas é um ato social, inserido em um contexto cultural e que em ambiente escolar ela pode e deve ter função pedagógica. Portanto, a alimentação deve estar inserida no contexto curricular, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar (BRASIL, 2006).



Image from flickr.com



Image from flickr.com

Neste sentido, a Portaria estabelece que as competências das **Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde e de Educação, dos Conselhos Municipais e Estaduais de Saúde, Educação e Alimentação Escolar** sejam pactuadas em fóruns locais de acordo com as especificidades identificadas e define que os **Centros Colaboradores em Alimentação e Nutrição, Instituições e Entidades de Ensino e Pesquisa** possam prestar apoio técnico e operacional, através de convênios, aos estados e municípios na implementação da alimentação saudável nas escolas, incluindo a capacitação de profissionais de saúde e de educação, merendeiras, cantineiros, conselheiros de alimentação escolar e outros profissionais interessados. A avaliação de impacto da alimentação saudável no ambiente escolar deve contemplar a análise de seus efeitos a curto, médio e longo prazos e deverá observar os indicadores pactuados no pacto de gestão da saúde (BRASIL, 2006).

Recentemente o FNDE lançou a **Nota Técnica sobre Educação Alimentar e Nutricional no PNAE**: atores sociais e possibilidades de atuação, a qual reforça a participação dos demais atores envolvidos na Política relacionada as ações de EAN trazendo possibilidades para nutricionistas, diretores, coordenadores pedagógicos, professores, como também para merendeiras (os)/manipuladores (as) de alimentos/cozinheiras (os), agricultores (as) familiares, família/responsáveis pelos alunos e membros do CAE.



127



128

6.1 Dez passos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar

Neste item, apresentamos o material elaborado pela Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, do Ministério da Saúde, que refere os "Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas".

Os "Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas" foram elaborados com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de autocuidado e promoção da saúde. Consistem num conjunto de estratégias que devem ser implementadas de maneira complementar entre si, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações/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.

- Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças.
- Essas ações podem contribuir para uma vida mais sau-

dável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer) e para o controle das carências nutricionais, como a anemia por deficiência de ferro, a deficiência de vitamina A e os distúrbios por deficiência de iodo (bócio).

- A identificação de uma pessoa que faça a interlocução, assumindo e facilitando esse processo, junto aos demais membros da comunidade escolar, é fundamental para garantir a execução do mesmo. Nas escolas públicas, os Conselhos de Alimentação Escolar (CAE) podem desempenhar importante papel neste sentido.
- Os produtores e fornecedores de alimentação no ambiente escolar devem estar conscientes da sua responsabilidade com a saúde das crianças, pois normalmente são as únicas opções de alimentação no local.
- É importante formar e fomentar parcerias também fora do espaço institucional da escola, com ONGs, empresas e outras instituições que possam contribuir com o processo.



121



2º Passo – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

- A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde.
- Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares. Incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho. Essa semana pode ser realizada no mês de Outubro de cada ano, na Semana Mundial da Alimentação.



122



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

- As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo. Assim, passam a incorporar o tema no seu dia a dia, agindo como importantes aliados no processo e contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares das crianças.
- A escola deve promover atividades e encontros onde toda a família possa discutir e aprender sobre a promoção da alimentação saudável.

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.

- A comunidade escolar deve buscar os meios para via-

bilizar a capacitação dos profissionais envolvidos, além de sensibilizá-los para a compreensão do alcance das modificações propostas e para enfrentar o novo desafio de preparar e oferecer produtos mais saudáveis.

- Os locais de produção e fornecimento de refeições devem adotar procedimentos que visem à segurança sanitária dos alimentos ofertados aos escolares. Questões referentes ao abastecimento de água potável, às instalações, equipamentos e utensílios, ao manejo de resíduos, ao controle de pragas e roedores e ao fluxo de preparo devem fazer parte da formação dos manipuladores dos alimentos e estar sob responsabilidade de pessoas comprovadamente capacitadas.
- Para isso, é importante que a legislação sobre as Boas Práticas de Fabricação de Alimentos seja de conhecimento dos que trabalham com alimentação na escola e que sejam criadas condições para a adequação dos espaços e dos seus procedimentos à RDC 216/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, além de garantir-se o acompanhamento desse processo.

5º Passo – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

- Os locais de produção devem restringir a oferta de alimentos e refeições com alto teor de açúcares (mais que 10% do valor energético total), gorduras saturadas (mais que 10% do valor energético total), gorduras trans (mais que 1% do valor energético total) e sódio (mais que 400 mg do valor energético total), pois o consumo excessivo está comprovadamente associado ao risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.
- Os responsáveis pela alimentação na escola devem ser capacitados para compreender o alcance das modificações propostas, enfrentando o desafio de preparar e oferecer alimentos mais saudáveis. São considerados alimentos não saudáveis: balas; pirulitos; gomas de mascar; biscoitos, principalmente os recheados; refrigerantes; sucos artificiais ou adoçados; frituras como risoles, pastéis e coxinhas; maionese; salgados com salsichas e presuntos/apresentados; salgadinhos de pacote; pipocas industrializadas e outros com o perfil acima descrito.
- Além de ser restringida a oferta, também deve ser proibida a publicidade desses produtos no ambiente escolar. As bebidas (como sucos de frutas ou bebidas lácteas) e demais preparações cuja adição de açúcar é opcional deverão ser oferecidas segundo a preferência do consumidor pela adição ou não do ingrediente. Sugere-se que a adição de açúcar, quando solicitada pelo consumidor, não exceda a dois sachês de 5g cada

por porção de 200 mL.

- A divulgação da composição nutricional das preparações e alimentos oferecidos na escola é um importante instrumento para incentivar a escolha saudável e fomentar o interesse pela nutrição entre os alunos. Para apoiar as ações referentes a este passo, pode-se utilizar as informações nutricionais da rotulagem de alimentos, trabalhando ações educativas nessa temática com toda a comunidade escolar, além dos dados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO).

6º Passo - Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

- Existem vários alimentos considerados mais saudáveis que podem ser introduzidos na alimentação na escola: sanduíche natural sem maionese, frutas in natura, salada de frutas, sucos naturais, industrializados (com mais de 50% de polpa), suco à base de soja, salgados assados, vitaminas de frutas, preparações culinárias com verduras cozidas, bolos simples enriquecidos com verduras ou frutas, iogurte e bebidas lácteas, além de preparações e alimentos regionais como tapioca, beiju, cuscuz, canjica, açaí, milho verde, biscoitos de polvilho, broas, etc.
- O desenvolvimento de receitas saudáveis com esses

alimentos deve ser estimulado, reduzindo-se as quantidades de gordura, açúcar e sal nessas preparações.

- Diante da variedade de alimentos que podem ser introduzidos, é interessante realizar diagnóstico junto aos alunos e usuários dos serviços de alimentação na escola, para conhecer os alimentos saudáveis de sua preferência, visando adequar a oferta de preparações e estimular práticas mais saudáveis, baseadas em hábitos regionais.

7º Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

- As 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. 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.
- Os serviços de alimentação na escola devem oferecer para consumo, 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.

- A formação de hortas e pomares escolares e/ou comunitárias é estratégia que 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. Para a consecução dessa atividade, ressalta-se também a importância do estabelecimento ou fortalecimento de parcerias interinstitucionais.



Image by redakter from pixabay.com



Image from flickr.com

8º Passo - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

- Sabe-se que a propaganda tem um estímulo muito forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo alimentar. Nesse sentido, a propaganda dos alimentos mais saudáveis deve ser estimulada e reali-

zada, de forma criativa e interessante para a percepção das crianças, facilitando e estimulando o consumo de novos alimentos pelos escolares e demais membros da comunidade escolar.

- A criação de um espaço próprio para divulgar informações relacionadas à alimentação e à 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.

9º Passo – Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

- Boas iniciativas e seus resultados devem 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.

10º Passo – Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, conside-

rando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

- A escola e a rede de atenção básica de saúde local têm papel fundamental na criação de condições que permitam acompanhar a situação de saúde e nutrição dos escolares por meio da expansão do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e da suplementação de micronutrientes. A distribuição de suplementos deve ser realizada em situações onde houver necessidade e de acordo com a gestão local de educação e saúde.

6.2 Capa livro didático

Desde 2016, mais de 9 milhões de livros didáticos, distribuídos pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), por meio do Programa Nacional do Livro Didático (PNLD), possuem na quarta capa uma mensagem de incentivo à alimentação saudável. Os estudantes dos anos iniciais do ensino fundamental (1º ao 5º ano) foram os primeiros a receber as publicações. Em 2017, a mensagem foi inserida nos livros dos anos finais do ensino fundamental (6º ao 9º ano) e, em 2018, foi inserida nas publicações do PNLD do ensino médio.

Além de inserir a temática da EAN no ambiente escolar, es-

ta estratégia tem como objetivo incentivar os estudantes a desenvolverem hábitos saudáveis e auxiliar na redução dos índices de sobrepeso e obesidade no público escolar. As mensagens das contracapas, "Alimentação Saudável em 10 lições", estão de acordo com as orientações preconizadas no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Cabe lembrar que os livros didáticos são materiais presentes no espaço e no cotidiano escolar, sendo de fácil acesso aos professores e alunos, principalmente nas escolas públicas, uma vez que estas recebem gratuitamente, em todo o país, financiado pelo Ministério de Educação.



Novas quartas capas dos livros didáticos para o Ensino Médio

As novas quartas capas dos livros didáticos para o Ensino Médio, que serão distribuídos a partir do ano de 2018, foram elaboradas com a parceria do Ministério da Saúde, do Ministério do Desenvolvimento Social e do Movimento "Comer Pra Quê?". Cada componente curricular estará vinculado a um tema norteador, tendo como proposta promover reflexões, potencializar diálogos e entrelaçar ideias, engajando a juventude, educadores e toda a comunidade escolar.

O objetivo dessas ações é incorporar os temas de alimentação e nutrição no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício à forma-



ção de hábitos saudáveis e à construção da cidadania, considerando que o ambiente escolar pode e deve ter função pedagógica, devendo esses temas estarem inseridos no contexto curricular.

Quarta capa dos livros dos anos iniciais e finais do ensino fundamental

Modelo 01

Alimentação saudável em 10 lições

- 1 - Faça refeições saudáveis, contendo alimentos *in natura*, coloridos, variados e integrais.
- 2 - Em casa, ajude no preparo das refeições e conheça novos alimentos.
- 3 - Coma frutas, legumes e verduras, se possível da estação e produzidas na região.
- 4 - Combine sempre arroz com feijão nas refeições.
- 5 - Sempre que possível, coma com familiares ou colegas da escola.
- 6 - Evite alimentos não saudáveis como doces, salgadinhos e refrigerantes.
- 7 - Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- 8 - Diminua a quantidade de sal e óleo e evite adicionar açúcar nas bebidas.
- 9 - Beba água.
- 10 - Pule, brinque, dance e pratique esportes. **Movimente-se!**

Fonte: Ministério da Saúde - Ilustrações: Freepik.com

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL em 10 lições

- 1** Faça refeições saudáveis, contendo alimentos *in natura*, coloridos, variados e integrais.
- 2** Em casa, ajude no preparo das refeições e conheça novos alimentos.
- 3** Coma frutas, legumes e verduras, se possível da estação e produzidos na região.
- 4** Combine sempre arroz com feijão nas refeições.
- 5** Sempre que possível, coma com familiares ou colegas da escola.
- 6** Evite alimentos não saudáveis como doces, salgadinhos e refrigerantes.
- 7** Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- 8** Diminua a quantidade de sal e óleo e evite adicionar açúcar nas bebidas.
- 9** Beba água.
- 10** Pule, brinque, dance e pratique esportes. Movimente-se!

Fonte: Ministério da Saúde - Ilustrações: Freepik.com



Geografia

Cuide bem da água

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

História

Comas e Partilhas

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

Sociologia

A cozinha é tarefa de todos

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

FNDE

Línguas Estrangeiras

COMA E UM ATO FELIZ

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

Física

Compartilhe momentos e sabores

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

Química

Expectativa x Realidade

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

FNDE

Biologia

De onde vem a nossa comida?

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

Arte

Culinária mais saudável

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

Filosofia

Tempos modernos podem cuidar com a saúde

Este livro didático é um bom material de apoio e deve ser desenvolvido em bom estado ao final do ano para que o aluno possa ter um bom desempenho nas avaliações.

FNDE

A cozinha é tarefa de todos



Cozinhar é tarefa de toda a família. A cozinha (e tudo que a envolve) é um lugar para se conviver em grupo, melhorar a convivência, trocar experiências e experimentar.

Crianças e jovens, homens e mulheres, têm muito a aprender nesse ambiente.




Coloque a mão na massa e aprenda sobre a riqueza dos alimentos compartilhando os truques culinários com os amigos, pais, avós e família.



Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.

Expectativa x Realidade



Natural
Caseiro
Dá energia
Sem açúcar
Rico em vitaminas e minerais

Artificial (sintético)
Cheio de conservantes
Rico em açúcar
Rico em gordura
Rico em sódio

Você já reparou nas letras miúdas de propagandas e cardápios? A ideia é vender algo atraente, que pareça extremamente saboroso. Lembre-se de que as informações nutricionais vão além das calorias e da aparência de saudável. Por isso, antes de escolher o produto, use a mente para escolher sua refeição.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.

Tempos modernos pedem cuidados com a saúde



Coma comida de verdade

Pratique esporte regularmente

Compartilhe afeto com todos

Leia Escreva Estude

Reserve espaço na sua agenda para se alimentar com tempo. Tudo tem hora e lugar. O excesso de compromissos nos afasta das relações essenciais, como as que acontecem na hora da refeição. Aproveite o horário do almoço ou do lanche para dar aquela pausa merecida no seu dia!


Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.

Culinária mais saudável



Este livro didático é um **material consumível**, que pode ser **mantido com você** após o final do ano letivo. Cuide bem do que é seu por **direito**.

Compartilhe momentos e sabores



Resgate o prazer de bons encontros dando às refeições e à convivência a atenção que merecem. Produzir alimentos, cozinhar e comer junto são atividades ricas de memória, afeto e saber.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.

Comida é Patrimônio

Regiões do Brasil



Região Norte
Grão-de-Bico, Garofano, Cominho

Região Nordeste
Pimenta, Caju, Caju, Caju

Região Centro-Oeste
Laranja, Carambola, Melancia

Região Sudeste
Pão-de-Queijo, Pão-de-Queijo, Pão-de-Queijo

Região Sul
Pão-de-Queijo, Pão-de-Queijo, Pão-de-Queijo

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.

De onde vem a nossa comida?



O sistema de produção e distribuição de alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade. Precisamos buscar um sistema agroalimentar que não prejudique a vida das pessoas, nem o meio ambiente e nem a nossa saúde. A sustentabilidade também está nas escolhas que vão para a mesa!

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.

Cuide bem da água



Já ouviu falar no conceito de água embutida ou virtual? Os termos se referem à quantidade de água gasta na produção de produtos ou alimentos. Você sabia que existem sistemas de produção que utilizam mais água do que outros? Consuma de forma consciente! Escolha alimentos que são produzidos de forma sustentável.

Este livro didático é um **bem reutilizável** da escola e deve ser **devolvido em bom estado** ao final do ano para uso de outra pessoa no **próximo** período letivo.



Referências bibliográficas

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2006.

BRASIL, Presidência da República, Casa Civil. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola os alunos da educação básica. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2009.

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

BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. 2015.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Nota Técnica N°2810740/2022/COSAN/CGPAE/DIRAE.

CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 465 de

23 de agosto de 2010. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2010.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 455-462, Feb. 2012.



7. Conceitos básicos da Educação para a EAN

Neste capítulo, você encontrará alguns conceitos básicos da Educação, a fim de colaborar no planejamento e no desenvolvimento de ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN). O capítulo está dividido em quatro blocos, cada um deles contendo vários conceitos básicos relativos às seguintes temáticas: Aspectos legais; Organização curricular; Questões pedagógicas; Formação do educador.

7.1 Aspectos legais

7.1.1 Plano Nacional de Educação – PNE

A Constituição Federal, em seu Art. 214, estabelece que deve haver legislação definindo o Plano Nacional de Educação (PNE), que tem a intenção de articular e desenvolver o ensino em todos os níveis e que integre o poder público para atingir os seguintes objetivos:

Objetivos do PNE, segundo o Art. 214 da Constituição Federal:

- Erradicação do analfabetismo;
- Universalização do atendimento escolar;
- Melhoria da qualidade do ensino;
- Formação para o trabalho;
- Promoção humanística, científica e tecnológica do País

O plano deve ter a duração de vários anos, ultrapassando o tempo de um mandato, para ser uma política de estado e não de governo.

Cumprindo ao disposto na Constituição, a Lei N° 13.005, de 25 de junho de 2014, aprovou o PNE para o período de 2014-2024, que, segundo o seu segundo artigo, tem as seguintes diretrizes:

Diretrizes para o PNE 2014 - 2014 aprovadas pela Lei N° 13.005, de 25/06/2014:

- Erradicação do analfabetismo;
- Universalização do atendimento escolar;
- Superação das desigualdades educacionais, com ênfase na promoção da cidadania e na erradicação de todas as formas de discriminação;
- Melhoria da qualidade da educação;
- Formação para trabalho e para a cidadania, com ênfase nos valores morais e éticos em que se fundamenta a sociedade;
- Promoção do princípio da gestão democrática da educação pública;
- Promoção humanística, científica, cultural e tecnológica do país;
- Estabelecimento de metas de aplicação de recursos públicos em educação como proporção do produto Interno Bruto (PIB), que assegure atendimento às necessidades de expansão, com padrão de qualidade e equidade;

- Valorização dos (as) profissionais da educação;
- Promoção do princípios do respeito aos direitos humanos, a diversidade e à sustentabilidade socioambiental.

A partir dessas dez diretrizes, foram estabelecidas 20 metas, que devem ser atingidas até o ano de 2024, por meio do regime de colaboração entre a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, de acordo com o artigo 7 da referida Lei.



7.1.2 Plano Estadual e Plano Municipal de Educação – PEE e PME

O PNE estabelece metas para estados e municípios. Dessa forma, cada estado deve ter o seu próprio Plano Estadual de Educação (PEE) e cada Município deve ter o seu Plano Municipal de Educação (PME). Tanto os PEEs quanto os

PMEs devem estar em sintonia com o PNE. O PEE deve representar o plano do estado e não da rede estadual de ensino e o PME deve representar o plano do município e não um plano das redes e sistemas municipais de ensino.

7.1.3 Lei de Diretrizes e Bases da Educação

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) foi aprovada em 1996, sob o número 9394/96 e é considerada a “Constituição da Educação”. Ela regulariza e organiza a educação brasileira, de acordo com o previsto na Constituição Federal. Como se trata de uma lei com 20 anos de existência, ela já sofreu várias alterações, mas é importante considerar o que ela preconiza em seu artigo 1º:

Artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação:

"A educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais."

7.1.4 Parâmetros curriculares nacionais

Ao apresentar o documento à comunidade, o próprio Ministério da Educação (MEC) define o que são os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), afirmando que eles “constituem um referencial de qualidade para a educação [...] em todo o País. Sua função é orientar e garan-

tir a coerência dos investimentos no sistema educacional, socializando discussões, pesquisas e recomendações, subsidiando a participação de técnicos e professores brasileiros” (BRASIL, 1997, p. 10).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais são "um referencial de qualidade para a educação [...] em todo o País" (BRASIL,1997).

OS PCNs não são um modelo impositivo, mas, sim, um:

[...] conjunto das proposições [que] responde à necessidade de referenciais a partir dos quais o sistema educacional do País se organize, a fim de garantir que, respeitadas as diversidades culturais, regionais, étnicas, religiosas e políticas que atravessam uma sociedade múltipla, estratificada e complexa, a educação possa atuar, decisivamente, no processo de construção da cidadania, tendo como meta o ideal de uma crescente igualdade de direitos entre os cidadãos, baseado nos princípios democráticos (p. 10).

Além disso, os PCNs se constituem em um documento que pretende “colocar, no centro do debate, as atividades escolares de ensino e aprendizagem e a questão curricular

como de inegável importância para a política educacional da nação brasileira” (BRASIL, 1997, p. 10).

Os PCNs apontam questões de tratamento didático por área e por ciclo, uma vez que grande parte das propostas curriculares oficiais estão organizadas em disciplinas/ áreas, procurando garantir a coerência entre os pressupostos teóricos, os objetivos e os conteúdos, apontando o que e como se pode trabalhar, desde as séries iniciais do ensino fundamental. Além do tratamento específico por área, diante da necessidade de problematização de questões sociais de forma contínua, sistemática, abrangente e integrada, foram incluídos os temas transversais: ética; saúde; meio ambiente; orientação sexual e pluralidade cultural (BRASIL, 1997).

Com relação ao tema transversal saúde, pretende-se que os estudantes compreendam a saúde como um direito, sendo produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural, bem como reconheçam formas de intervenção e acesso aos recursos e serviços de promoção, proteção e recuperação, e, ainda, adotem hábitos de autocuidado. Neste contexto, a alimentação adequada é abordada como fator essencial ao crescimento e ao desenvolvimento, no desempenho das atividades cotidianas, e na promoção e na recuperação da saúde. Nos anos iniciais do EF, a alimentação é trabalhada do ponto de vista das necessidades humanas básicas, identificando os alimentos disponíveis na comunidade e de seu valor nutricional, assim como aspectos de higiene dos alimentos da produção até o seu consumo, enquanto nos anos finais do EF o foco são as finalidades da alimentação, investigando os hábitos alimentares em diferentes realida-

des e culturas (BRASIL, 1998; SCARPARO et al., 2016). O quadro abaixo apresenta a seleção dos conteúdos a serem abordados nos ciclos iniciais do EF, referidos no PCN Saúde (BRASIL, 1997, p. 109-110), que têm relação com a temática alimentação.

Conteúdos (selecionados do PCN Saúde) relacionados à temática alimentação:

- Identificação, no próprio corpo, da localização e da função simplificada dos principais órgãos e aparelhos, relacionado-os aos aspectos básicos das funções de relação (sensações e movimentos), nutrição (digestão, circulação, respiração e excreção) e reprodução;
- Finalidades da alimentação (incluídas as necessidades corporais, socioculturais e emocionais) relacionadas ao processo orgânico de nutrição;
- Identificação dos alimentos disponíveis na comunidade e de seu valor nutricional;
- Valorização da alimentação adequada como fator essencial para o crescimento e desenvolvimento, assim como para a prevenção de doenças como desnutrição, anemias ou cáries;
- Noções gerais de higiene dos alimentos relativas à produção, transporte, conservação, preparo e consumo;

- Reconhecimento das doenças associadas à falta de higiene no trato com alimentos: intoxicação, verminoses, diarreias, e desidratação; medidas simples de prevenção e tratamento;
- Identificação das doenças associadas a ingestão de água imprópria para o consumo humano; procedimentos de tratamento doméstico da água.

7.1.5 Diretrizes nacionais para a educação

A missão do Conselho Nacional de Educação (CNE) consiste na “busca democrática de alternativas e mecanismos institucionais que possibilitem, no âmbito de sua esfera de competência, assegurar a participação da sociedade no desenvolvimento, aprimoramento e consolidação da educação nacional de qualidade”¹.

Para atingir a sua missão, entre outras atribuições, o CNE assessora o Ministério da Educação, por meio da formulação e avaliação da política nacional de educação. Dessa forma, é responsável pela criação de normas e emissão de pareceres sobre o funcionamento da educação em todo o país, relativas a todos os níveis de escolaridade. Ao conjunto desses documentos que normatizam a educação no Brasil, dá-se o nome de diretrizes nacionais para a educação.

Diretrizes Nacionais para a Educação é o conjunto de documentos que normatizam a educação no Brasil.

7.1.6 Projeto político pedagógico

O Projeto Político Pedagógico, mais conhecido como PPP, de uma escola é um documento que deve refletir o pensamento de toda a comunidade escolar, sobre os temas relevantes para a instituição, refletindo a sua proposta educacional.



O PPP deve servir de norteador para o planejamento, desenvolvimento e ações no âmbito da comunidade escolar. Normalmente, é composto pelos seguintes tópicos:

- Missão
- Clientela
- Dados sobre a aprendizagem
- Relação com as famílias
- Recursos
- Diretrizes pedagógicas
- Plano de ação

O PPP é um documento que, ao mesmo tempo, é projeto, é político e é pedagógico. Ele é um projeto porque nele são apresentadas propostas de ação concreta a serem executadas durante determinado período de tempo. É político, pois a escola é considerada como um espaço de

formação de cidadãos conscientes, responsáveis e críticos e favorece o debate democrático e a busca de soluções conjuntas. É pedagógico porque define e organiza as atividades e os projetos educativos necessários ao processo de ensino que promova a aprendizagem.

É por meio do PPC que a comunidade escolar:

Expressa suas crenças, princípios, valores, metodologias, estratégias e cronograma;
Define atividade que serão desenvolvidas coletivamente na escola, como por exemplo, feiras, festas e reuniões de pais.

Segundo Paulo Roberto Padilha, diretor do Instituto Paulo Freire, em São Paulo, "O PPP se torna um documento vivo e eficiente na medida em que serve de parâmetro para discutir referências, experiências e ações de curto, médio e longo prazos". Não se trata de um documento fechado e acabado e deve ser permanentemente reavaliado e reformulado sempre que necessário.

Na medida em que reflete o pensamento coletivo da comunidade escolar, o PPP possibilita aos seus membros a tomada de consciência dos problemas e das possíveis soluções, estabelecendo as responsabilidades de todos. Como membros da comunidade escolar, os educadores e os nutricionistas também devem participar da sua formulação, avaliações e reformulações.

7.2 Organização curricular

7.2.1 Currículo escolar

O currículo escolar existe em todos os níveis de ensino e em todo tipo de instituição educacional. De acordo com Young (2014), o currículo escolar deve responder a seguinte pergunta: "o que todos os alunos deveriam saber ao deixar a escola?" (p.192). E responder essa questão não é uma tarefa fácil!

Young (1994) salienta, ainda, que "não é possível ter uma teoria do currículo sem uma teoria do conhecimento" (p. 194), ou seja, para decidir o que deverá ser ensinado é necessário, primeiro, entender o que é o conhecimento. Após decidir aquilo que cada um deve saber, é necessário "torná-lo tanto 'ensinável' como 'aprendível' por alunos de diferentes etapas e idades" (p. 200). O currículo consiste, portanto, em uma organização daquilo que deve "ser transmitido de uma geração a outra" (p. 195).

O currículo pode estar baseado em uma lista de conteúdos, divididos por disciplinas, mas, como mais recentemente se compreende, a partir de competências e habilidades a serem desenvolvidas em diferentes áreas de conhecimento.

O currículo define aquilo que deve ser ensinado, a partir do que se imagina que o aluno deve aprender.

7.2.2 Disciplina

Na escola, a palavra disciplina tem dois significados muito diferentes entre si. Fala-se de disciplina como sinônimo de bom comportamento dos alunos. Mas, também, se fala de disciplina com um outro significado, que é o que nos interessa neste momento, que é disciplina como área de conhecimento (tais como matemática, literatura e geografia). Na escola, as disciplinas também são chamadas de matérias.

Disciplina é uma área de conhecimento.

7.2.3 Disciplinaridade

A disciplinaridade consiste na organização dos conhecimentos por áreas específicas, bem delimitadas. Assim, existem especialistas nas diferentes áreas. Por exemplo, existem professores de matemática, professores de literatura e professores de geografia, que estão habilitados a trabalhar a sua área de conhecimento.

Disciplinaridade é a organização do conhecimento por áreas.

7.2.4 Pluridisciplinaridade

A pluridisciplinaridade consiste no estudo de um tema de uma disciplina específica a partir da colaboração de várias outras disciplinas. Várias disciplinas olham para um objeto e ajudam a melhorar a sua compreensão, mas o objeto continua sendo específico de uma determinada disciplina. Os limites entre as disciplinas são bem nítidos. Um cardápio, sendo objeto da nutrição, pode ser estudado a partir da colaboração de professores, médicos, educadores físico e psicólogos.

Embora cada profissional auxilie na sua compreensão, a elaboração do cardápio continua sendo uma atribuição do profissional da nutrição.

Pluridisciplinaridade é a colaboração de várias disciplinas para o estudo de um tema de uma disciplina.

7.2.5 Multidisciplinaridade

Segundo Almeida Filho (1997), a multidisciplinaridade consiste na justaposição de várias disciplinas, para um estudo em comum, mas cada uma delas cooperando dentro do seu saber específico. O limite entre as disciplinas é bem definido. Morin (2000) chama a atenção para a dificuldade da realização de um trabalho multidisciplinar, na medida em que cada disciplina tem a sua própria linguagem, o que torna difícil a comunicação.

Multidisciplinaridade é a união de várias disciplinas cooperando para um estudo em comum.

7.2.6 Interdisciplinaridade

A interdisciplinaridade vai além da justaposição de diferentes disciplinas. Ela consiste em um “processo de co-participação, reciprocidade, mutualidade, diálogo que caracterizam não somente as disciplinas, mas todos os envolvidos no processo educativo”(BOCHNIAK, 1992). Visa a uma abordagem multifacetada, porém articulada, de um determinado tema. Métodos de uma disciplina são transferidos a outras. Embora a finalidade seja resolver alguma questão vinculada a uma disciplina, os limites entre as diferentes disciplinas envolvidas são ultrapassados.

A interdisciplinaridade, segundo Saviani (2003), é indispensável para a “implantação de um processo inteligente de construção do currículo de sala de aula - informal, realístico e integrado. Através da interdisciplinaridade, o conhecimento passa de algo setorizado para um conhecimento integrado onde as disciplinas científicas interagem entre si.”

Segundo Bochniak (1992), é a interdisciplinaridade que permite superar a fragmentação do saber observada no currículo formal, pois ela permite interações recíprocas entre as disciplinas, as quais possibilitam a troca de dados, de resultados, de informações e de métodos.

A interdisciplinaridade permite a troca de saberes entre as disciplinas.

7.2.7 Transdisciplinaridade

Numa perspectiva transdisciplinar, as fronteiras das disciplinas são praticamente inexistentes. As disciplinas estão tão sobrepostas que fica impossível identificar os limites de cada uma, ou seja, onde uma termina e começa a outra. Em 1970, Piaget propôs a transdisciplinaridade, porém ela custou a ser introduzida na realidade educacional. Por outro lado, em 1998, a UNESCO, recomendou a transdisciplinaridade em sua conferência mundial para o ensino Superior (UNESCO, 1998).

De acordo com Theofilo (2000), a transdisciplinaridade consiste em “uma forma de ser, saber e abordar, atravessando as fronteiras epistemológicas de cada ciência, praticando o diálogo dos saberes sem perder de vista a diversidade e a preservação da vida no planeta, construindo um texto contextualizado e personalizado de leitura de fenômenos”. Para Nicolescu (1996), a transdisciplinaridade é aquilo que “se encontra entre as disciplinas, através das disciplinas e para além de toda a disciplina”.

A transdisciplinaridade permite a quase eliminação de fronteiras entre as disciplinas.

7.2.8 Transversalidade

A transversalidade é uma forma de organização de ensino que atravessa o tempo e as disciplinas, a partir de questões reais. Ela se dá por meio dos temas transversais, que podem ser considerados como fios condutores da prática educativa, em torno do qual as disciplinas são organizadas.

A transversalidade, junto com a interdisciplinaridade e, mais além, a transdisciplinaridade, permite estudar os temas como um todo, superando a fragmentação do conhecimento por meio de disciplinas isoladas e de conteúdos delimitados a um momento específico, método tradicionalmente utilizado na escola brasileira.

Por meio da transversalidade, os conteúdos podem ser trabalhados a partir de questões da vida real, buscando a compreensão de conceitos a partir de problemas reais que envolvem, naturalmente, diversas áreas de conhecimento.

A transversalidade parte de questões reais e atravessa o tempo e as disciplinas.

7.2.9 Multiprofissionalidade

A multiprofissionalidade retrata uma justaposição de diversas disciplinas em que cada profissional atua de acordo com o seu saber especializado. Trata-se de um grupo formado por profissionais de formações diversas tratando de um tema comum, porém cada um a partir do ponto de vista de sua área específica.

Na multiprofissionalidade, um grupo de profissionais de diversas áreas trata de um tema comum, a partir de sua área.

7.2.10 Intersetorialidade

A palavra intersetorial é constituída pelo prefixo inter e a palavra setor, produzindo a compreensão de que ultrapassa a divisão entre setores. Usa-se para denominar um modelo de gestão em que ocorre a relação recíproca entre vários setores. A intersetorialidade não significa uma correspondência recíproca ou um processo de troca mútua. Significa uma interação mútua.

Na intersetorialidade, há relação recíproca entre setores, que não trabalham isolados.

7.2.11 Temas transversais

Os temas transversais são constituídos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais-PCNs, sendo assuntos que devem ser trabalhados em todas as áreas de conhecimento ao longo de um determinado período de escolarização e não em um momento específico. Eles compreendem seis áreas, cada uma delas envolvendo conteúdos que expressam conceitos e valores básicos à democracia e à cidadania e que permeiam todas as áreas de conhecimento e envolvem o cotidiano da sociedade. São eles:

Temas Transversais – Áreas e Conteúdos

1º Ética - Respeito Mútuo, Justiça, Diálogo, Solidariedade;

2º Orientação Sexual-Corpo - Matriz da sexualidade, relações de gênero, prevenção das doenças sexualmente transmissíveis;

3º Meio Ambiente - Os ciclos da natureza, sociedade e meio ambiente, manejo e conservação ambiental;

4º Saúde - Autocuidado, vida coletiva;

5º Pluralidade Cultural - Pluralidade Cultural e a Vida das Crianças no Brasil, constituição da pluralidade cultural no Brasil, o Ser Humano como agente social e produtor de cultura, Pluralidade Cultural e Cidadania;

6º Trabalho e Consumo - Relações de Trabalho; Trabalho, Consumo, Meio Ambiente e Saúde; Consumo, Meios de Comunicação de Massas, Publicidade e Vendas; Direitos Humanos e Cidadania.

Os temas transversais podem ser entendidos como eixos unificadores e se baseiam na ideia de um ensino problematizador, interdisciplinar e transversal, visando a promover a reflexão sobre questões importantes relativas à vida em sociedade. A organização curricular através de temas transversais busca superar a educação tradicional, baseada na transmissão e memorização de informações

descontextualizadas.

Temas transversais podem ser considerados como fios condutores da prática educativa, baseados na ideia de um ensino problematizador e interdisciplinar.

7.3 Questões pedagógicas

7.3.1 Processo ensino-aprendizagem

Embora seja comum a utilização da expressão processo ensino-aprendizagem, com os dois termos ligados por um hífen, trata-se de dois processos diferentes. **Embora o objetivo do ensino seja promover a aprendizagem, nem sempre os dois andam lado a lado.**

Muitas aprendizagens ocorrem independente de algum ensino, enquanto muitos processos de ensino não alcançam o seu objetivo de promover a aprendizagem. Em função disso, quando se quer organizar situações de ensino que promovam a aprendizagem, é necessário conhecer os mecanismos pelos quais ela ocorre.

As metodologias escolhidas por quem ensina estão pautadas nas suas crenças sobre como se aprende e existem várias maneiras de explicar como ocorre o processo de aprendizagem, daí decorrendo uma série de modelos pedagógicos, ou seja, diferentes formas de ensinar.

7.3.2 Aprendizagem

Existem três diferentes explicações sobre a forma sobre como se aprende. Cada uma delas está na base de inúmeras teorias. Essas explicações recebemos nomes de empirismo, apriorismo e interacionismo (BECKER, 2012).

Empirismo é a explicação segundo a qual o conhecimento é imposto à pessoa pelo meio, seja ele físico ou social. A pessoa é considerada um recipiente vazio a ser preenchido pelo meio. É a sustentação para as pedagogias tradicionais, que serão explicadas mais adiante. Fundamenta-se na ideia de que se aprende através dos sentidos (BECKER, 2012).

De acordo com o empirismo, não existem diferenças de capacidades intelectuais entre as faixas etárias. Todos podem aprender tudo se forem utilizados os estímulos corretos. Para essa concepção, o sujeito da aprendizagem é considerado “em cada novo nível, como *tabula rasa*” (BECKER, 2001a, p. 9).

Apriorismo é a explicação segundo a qual o conhecimento já está no sujeito, desde sempre, só precisando de tempo para amadurecer. De acordo com Becker (2001b), “esta epistemologia acredita que o ser humano nasce com o conhecimento já programado na sua herança genética. [...]. Tudo está previsto. É suficiente proceder a ações quaisquer para que tudo aconteça em termos de conhecimento” (p.20). Por exemplo, a crença de que mesmo que uma pessoa nunca tenha usado tesoura, vai saber manejá-la adequadamente aos sete anos de idade, porque nessa idade a motricidade já está suficientemente desenvolvido para isso.

Se no empirismo as condições internas do sujeito são completamente desconsideradas na gênese do conhecimento, no modelo apriorista as condições externas é que são, em maior ou menor escala, desconsideradas. Nesse modelo, o conhecimento é entendido como uma programação prévia, como uma capacidade intrínseca ao ser humano que se manifestará desde que as condições externas não impeçam. Então, o meio externo é apenas concebido como empecilho, não como elemento essencial (MARQUES, 2005, p.48).

Uma terceira forma de explicar a aprendizagem é o construtivismo (BECKER, 2012), que será explicado no tópico abaixo.



Pelos estímulos do meio?

Pela maturação, por meio da passagem do tempo, independente do que ocorreu durante o tempo?

Pela relação de tudo o que se sabe com as novidades que o meio físico e social oferece, através de um processo ativo por parte da pessoa?

7.3.3 Construtivismo

Jean Piaget foi um estudioso suíço que estudou a gênese (origem) das estruturas de conhecimento, dizendo que elas não nascem prontas e que são construídas ao longo da vida – daí construtivismo – mediante a interação entre a pessoa e o meio, seja ele físico ou social. Essa perspectiva é chamada de interacionista, pois considera que o conhecimento não se origina por pressão do meio (empirismo), nem provém de estruturas pré-determinadas (apriorismo), mas que resulta na síntese entre as condições internas e externas (MARQUES, 2008, p. 17).

Portanto, de acordo com o construtivismo, “tudo o que somos, fazemos e pensamos, está intimamente implicado com as formas de relações que estabelecemos com o meio” (CUNHA, 1999, p.21). Segundo a hipótese construtivista de Piaget sobre o desenvolvimento da inteligência, “cada nova etapa integra as precedentes, ao mesmo tempo em que atribui uma parte cada vez maior às influências do meio” (INHELDER, BOVET e SINCLAIR, 1977, p. 262).

Cada aprendizagem, de acordo com o construtivismo, de-

pende de todas as aprendizagens anteriormente realizadas ao longo da vida da pessoa, porque “Aprender é proceder a uma síntese indefinidamente renovada entre a continuidade e a novidade” (INHELDER, BOVET e SINCLAIR, 1977, p.263).

O construtivismo salienta, ainda, que a aprendizagem depende do processo de desenvolvimento, pois o desenvolvimento é quem permite que se construa a capacidade de raciocinar, que é o que permite que alguns conhecimentos sejam possíveis de serem compreendidos em certas épocas da vida, mas não em outras (MONTANGERO e MAURICE-NAVILLE, 1998, p.68).

De acordo com o construtivismo, a aprendizagem depende do desenvolvimento e ocorre no momento em que a pessoa estabelece relações entre a novidade que o meio físico e social lhe apresenta e tudo o que sabia anteriormente. Para Piaget (1983, p.236), o desenvolvimento ocorre de forma que as aquisições de um período sejam necessariamente integradas nos períodos posteriores. É o “caráter integrativo” segundo o qual “as estruturas construídas numa idade dada se tornam parte integrante das estruturas da idade seguinte”.

A partir do nascimento, e mesmo antes dele, inicia-se o desenvolvimento cognitivo - da inteligência - e todas as construções em termos de conhecimento da pessoa servem de base a outras. Segundo Becker (2001b), construtivismo é “a ideia de que nada, a rigor, está pronto” *p.72...+ e, em termos de conhecimento, sempre há algo a aprender.

Muitas pessoas confundem o construtivismo com um método de ensino, porém não o é.

"construtivismo não é uma prática ou método: não é uma técnica de ensino nem uma forma de aprendizagem; não é um projeto escolar; é sim, uma teoria que permite (re)interpretar todas essas coisas" (BECKER, 2001b, p.72).

7.3.4 Processo de ensino

O ensino refere-se às estratégias utilizadas para tentar promover a aprendizagem de alguém. O ensino pode ocorrer em espaços formais, como escolas, ou não formais, como ONGs.

O ensino pode ocorrer de forma intencional ou não. Muitas coisas são ensinadas sem que a pessoa se dê conta de que está ensinando. A alimentação da professora na frente de seus alunos pode ser um exemplo disso. Ela ensina sobre alimentação saudável, mas se alimenta de biscoitos recheados, passando-lhes a ideia de que biscoitos recheados se constituem em alimentação saudável.

A pedagogia trata de escolher de forma intencional o que ensinar e como ensinar, ou seja, quais as estratégias e recursos a serem utilizados de forma a ensinar conteúdos ou auxiliar a desenvolver competências e habilidades.

O ensino refere-se às estratégias utilizadas para tentar promover a aprendizagem.

7.3.5 Pedagogia tradicional

A chamada pedagogia tradicional diz respeito a um modo de ensinar baseado nos pressupostos empiristas sobre a aprendizagem, ou seja, que o conhecimento é imposto à pessoa pelo meio. É uma pedagogia baseada na ideia de que "o conhecimento pode ser *transmitido* para o aluno. [...] acredita no *mito da transmissão* do conhecimento – do conhecimento enquanto forma ou estrutura; não só enquanto conteúdo" (BECKER, 2001b, p. 16).

A pedagogia tradicional é uma metodologia em que o professor passa o conteúdo, tentando convencer o aluno de que o que diz é verdade, e o aluno ouve, copia e repete com a ideia de que algum dia aquelas informações poderão ser úteis. Essa forma de ensinar não objetiva que se estabeleçam relações entre o conteúdo que é passado e as situações concretas da realidade. O objetivo do ensino é transmitir informações que serão armazenadas e não visam à compreensão da realidade.

Todo o processo, na pedagogia tradicional, é centrado no professor e, por isso, é chamada de pedagogia centrada no professor ou pedagogia centrada no conteúdo. Também é chamada de pedagogia diretiva, pois todo o processo é dirigido pelo professor, que acredita que a aprendizagem decore diretamente de seu ensino.

Como está baseada na crença de que se aprende através dos sentidos, só o professor tem a palavra e os alunos devem estar com os olhos e os ouvidos bem atentos. Algumas salas de aula tinham janelas bem pequenas para

que os alunos não se distraísse olhando para fora, pois pois se baseia na ideia de que basta prestar atenção para entender e aprender e se alguém não entende e não aprende é por não prestar atenção.

Na pedagogia tradicional, o objetivo do ensino é transmitir informações que devem ser armazenadas pelo aluno e não visam à compreensão da realidade.

7.3.6 Metodologias ativas

As metodologias ativas, ao contrário da pedagogia tradicional, propõem que a aprendizagem é um processo ativo, em que o aprendente não é um expectador, mas sim um protagonista. Baseia-se na ideia de que prestar atenção é importante, mas não suficiente para o entendimento, pois é impossível manter a atenção por muito tempo se não há o entendimento.

Está baseada na ideia de que se aprende ao agir, seja uma ação física ou mental. Pode ser uma ação física como, por exemplo, organizar uma horta ou preparar uma receita. Mas pode ser uma ação mental, por exemplo, como a reflexão sobre a importância do planejamento de ações de EAN. O conteúdo é entendido como uma via para auxiliar na compreensão do mundo e não como algo que tenha um fim em si próprio.

Piaget já propunha a importância das metodologias ativas, entre as quais o *self-government* (auto-gestão) e os traba-

lhos em grupos. Acreditava que a transmissão verbal não seria suficiente para dar conta da aprendizagem, pois, se se toma como princípio que o conhecimento é resultado da ação do sujeito sobre o mundo, os métodos pedagógicos devem dar conta dessa afirmação, não podendo resumir-se a transmissões verbais (PIAGET, 1976, 1984, 1998).

As metodologias ativas estão baseadas na ideia de que se aprende ao agir, seja por meio de ações físicas ou mentais.

7.3.7 Pedagogia problematizadora

A pedagogia problematizadora é baseada na ideia de que o conhecimento não é transmitido pronto e acabado, mas sim construído por cada pessoa na medida em que estabelece relações. Propõe o uso de metodologias ativas, ou seja, aquela sem que os estudantes sejam incentivados a agir para construir relações e aplicar os conteúdos para resolver problemas da realidade.

Ao invés de estar baseada na transmissão de conceitos, parte de uma situação problema. Ao invés de trazer respostas, o papel do professor é propor questões, por isso é uma pedagogia questionadora. Paulo Freire e Antonio Faundez (1985) já propunham uma pedagogia da pergunta. “Podemos dizer que o grande desafio do educador *..+ é formular perguntas capazes de gerar as perturbações necessárias para provocar o interesse do aluno” (MARQUES, 2008, p. 25).

A busca pelas respostas, numa aprendizagem problematizadora, é realizada pelos estudantes, e, por isso, é uma pedagogia ativa e centrada no processo de aprendizagem. Muitas vezes é confundida com uma pedagogia *laissez-faire*², na qual não há objetivos delimitados. Uma pedagogia problematizadora tem objetivos bem estabelecidos, mas, ao invés de passar conteúdos, parte da proposição de problemas.

O diálogo está permanentemente presente no processo de ensino, em uma pedagogia problematizadora. Ter essa noção é fundamental ao professor, para que possa, como diz Becker (2001b, p. 85), “aprender seu aluno”, e ter com eles relações cada vez mais objetivas: “*O professor que não ‘aprende’ seu aluno não adquire legitimidade para ensinar. Se o professor praticar um ensino sem essa legitimidade, ele estará produzindo uma ruptura entre o ensinar e o aprender*”.

O professor auxilia na aprendizagem do aluno fazendo interrogações, oferecendo oportunidades para pensar e refletir. Auxilia o aluno a fazer relações entre as coisas novas que são oferecidas e todo o conhecimento que já construiu.

Fazer isso requer uma mudança de mentalidade, para transformar em pergunta algo que tendemos a expor. Muitas vezes, mesmo quando o professor se dá conta de que pode fazer a pergunta, ainda não o faz por medo de perder tempo, porque transmitindo o que ele já construiu poupa tempo. Esse tipo de ação reflete a mentalidade segundo a qual conhecimento é sinônimo de acúmulo de in-

formações.

Nega a ideia de que há diferentes formas de raciocinar que devem ser construídas, diferentemente das informações que podem ser transmitidas. Mesmo as informações transmitidas serão assimiladas de acordo com o que o aluno já aprendeu anteriormente.

As pedagogias problematizadoras costumam levar em conta as condições prévias do aluno, seja em termos de conteúdo ou de capacidade de raciocínio. Os erros, nessa pedagogia, são encarados como uma evidência daquilo que o aluno já aprendeu até o momento.

Enquanto a pedagogia tradicional inicia pela apresentação dos conceitos e depois passa a exercícios de fixação, a pedagogia problematizadora parte de problemas e a formulação dos conceitos é o ponto de chegada das discussões.

Laissez-faire é uma expressão francesa que significa deixar fazer. Usa-se para designar um tipo de pedagogia sem objetivos definidos.



Porém, é importante ter cuidado com as perguntas, pois:

[...] não adianta continuar insistindo em perguntar o que a criança ou o adolescente já sabe, porque isso não desafia, antes aborrece, além de dar a sensação de que não se está sendo desafiado por-

que se é incapaz. Tampouco adianta perguntar o que está muito além de sua capacidade. Se isso acontece com frequência, ao invés de ser sentido como desafio, pode produzir uma frustração exagerada, a qual acarreta um sentimento de incapacidade. (BECKER e MARQUES, 2001, p.61).

“ Ensinar não é transferir conhecimento, mas **criar as possibilidades** para a sua produção ou a sua construção. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender. ”

Paulo Freire



f Pensedenovo

7.4 Formação do educador

7.4.1 Formação inicial

A formação inicial se refere aos primeiros estudos na formação do profissional. Na área da educação, a formação inicial é feita no antigo curso Normal ou Magistério, em que a formação técnica é oferecida junto ao ensino médio, e nos cursos de Pedagogia e demais licenciaturas. Enquanto o curso de Pedagogia habilita para o Magistério na Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino no fundamental e Primeiras Totalidades da Educação de Jovens e Adultos (EJA), as demais licenciaturas habilitam para o magistério nos Anos Finais do Ensino Fundamental e para o Ensino médio.

7.4.2 Formação após a inicial

Uma das condições básicas para a melhoria do padrão do ensino diz respeito ao investimento na formação do educador. Assim com a sociedade está em constante movimento, a educação também sofre modificações e aos educadores não basta a formação inicial. É necessário que se mantenha atualizado, não só nos conteúdos da sua área, como também nas novas metodologias de ensino, por meio de formações ao longo de sua atuação docente. Essa formação pode se dar por meio de cursos de longa duração, como nos cursos de pós-graduação, seja nos cursos de pequena duração. Ao longo dos anos, as formações receberam diversas designações, como: treinamento, reciclagem, capacitação, formação continuada ou formação permanente.

Aperfeiçoamento, formação em serviço, formação contínua, reciclagem, desenvolvimento profissional, treinamento ou capacitação podem ser termos equivalentes, porém, não são sinônimos e diferenciá-los não é uma questão semântica, muito pelo contrário, pois a escolha dos termos muitas vezes revela as posturas e concepções que orientam as ações de formação (ALTENFELDER, 2005, p.01).

7.4.3 Pós graduação

Cursos de pós-graduação são cursos de longa duração realizados após a conclusão do curso de graduação. Existem dois tipos: *lato sensu* e *stricto sensu*.

Diz respeito aos cursos de especialização. Os chamados MBA (Master Business Administration) enquadram-se nesse tipo. Os cursos de especialização devem ter a duração mínima de 360 horas, mais o trabalho de conclusão. No final do curso, o aluno recebe um certificado de conclusão. Para realizar uma especialização, é necessário ter feito uma graduação.

Refere-se aos cursos de mestrado e doutorado. Além da realização de disciplinas, o aluno deve produzir uma dissertação de mestrado ou uma tese de doutorado e apresenta seu trabalho perante uma comissão julgadora, chamada de banca. Ao término, o aluno recebe um diploma. Para cursar um mestrado, é necessário ter cursado uma graduação, mas não é necessário ter cursado uma especialização. Para cursar um doutorado, é necessário ter cursado um mestrado.

7.4.4 Reciclagem

O termo reciclagem é muitas vezes utilizado para designar cursos de formação de educadores, porém Altenfelder (2005) desaconselha seu uso no contexto educacional, porque “pode se referir a cursos rápidos, descontextualizados e superficiais, que não consideram a complexidade do processo de ensino” (p. 1).

7.4.5 Treinamento

O termo treinamento é muitas vezes utilizado para designar cursos de formação de educadores, mas, de acordo com Altenfelder (2005), “também pode ser inadequado, se a educação continuada for pensada como um processo mecânico que meramente modela comportamentos” (p.1), sem promover reflexão sobre o que está sendo realizado.

7.4.6 Aperfeiçoamento

O termo aperfeiçoamento é muitas vezes utilizado para designar cursos de formação de educadores, e, de acordo com Altenfelder (2005), pode ser considerado “um conjunto de ações capaz de completar alguém, de torná-lo perfeito, de concluí-lo, leva à negação da própria educação, ou seja, a ideia da educabilidade do ser humano” (p.2). Portanto, é outro termo que a autora desaconselha.

7.4.7 Capacitação

Capacitação é um termo mais utilizado atualmente para designar a formação continuada de professores. Remete à

“ação de capacitar no sentido de tornar capaz, habilitar, uma vez que, para exercer sua função de educadora, a pessoa necessita adquirir as condições de desempenho próprias à profissão, ou seja, se tornar capaz” (ALTENFELDER, 2005, p.1).

7.4.8 Formação continuada

Educação continuada, formação continuada ou educação contínua são expressões que expressam ideias similares, porém, atualmente, o termo preferido, para designar os processos de formação do educador que já concluiu sua formação inicial e exerce sua profissão, tem sido educação continuada, pois:

Pode ser utilizada para uma abordagem mais ampla, rica e potencial, na medida em que pode incorporar as noções anteriores - treinamento, capacitação, aperfeiçoamento - dependendo da perspectiva, do objetivo específico ou dos aspectos a serem focalizados no processo educativo (MARIN, 2005, p.19).

A formação continuada é feita, em geral, a partir de escolhas do próprio profissional e pode se dar através de cursos de pequena ou de longa duração. Essa formação é importante e necessária para atualizar o profissional e ajudar a construir competências para o seu exercício profissional.

[...] a Educação continuada também é definida como algo que englobaria as atividades de ensino após o curso de graduação, com finalidades mais restritas de atualização, aquisição de novas informações, com atividades de duração definida (RICAS, 1994, p. 2)

7.4.9 Educação permanente

Alguns profissionais acreditam que, dependendo da área, especialmente na área da saúde, é necessária não apenas a educação continuada, mas a educação permanente. Hansen, Coser e Garces (2016) acreditam que a educação permanente “coloca o trabalho, as práticas cotidianas, as articulações formação-atenção-gestão-participação também em permanente análise” (p. 152).

Diferente de outros formatos que envolvem um afastamento do trabalho, a formação permanente é realizada no cotidiano do trabalho, com reflexão permanente entre os pares a respeito da realização do seu trabalho. Ceccim e Ferla (2009) acreditam que “A escolha pela ‘educação permanente em saúde’ é a escolha por novas maneiras de realizar atividades, com maior resolutividade, maior aceitação e muito maior compartilhamento entre os coletivos de trabalho” (p.1). A educação, nas mais diversas áreas, requer esse aprimoramento permanente.

Em síntese

- Formação inicial - primeiros estudos na Formação do profissional.
- Pós-graduação - Cursos de longa duração realizados após a conclusão do curso de graduação.
- Pós-graduação *lato sensu* - Curso de especialização, com duração mínima de 360 horas.
- Pós-graduação *stricto sensu* - Cursos de mestrado e doutorado.
- Reciclagem, treinamento, aperfeiçoamento, capacitação - Formas de designar processos cursos de formação.
- Educação continuada, formação continuada ou educação continuada - Formas de designar processos de formação do educador que já concluiu sua formação e exerce sua profissão.
- Educação permanente - É realizada no cotidiano do trabalho, com reflexão permanente entre os pares a respeito da realização do seu trabalho.



Referências bibliográficas

ALMEIDA FILHO, N. Transdisciplinaridade e Saúde Coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*. II (1-2), 1997.

ALTENDELDER, Anna Helena. Desafios e tendências em formação continuada. *Construções psicopedagógicas*. v.13 n.10 São Paulo. 2005

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. 126p.

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998. 128p.

BECKER, Fernando. **A epistemologia do professor. O cotidiano da escola**. 9ed. Petrópolis: Vozes, 2001a.

BECKER, Fernando. **Educação e construção do conhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2001b.

BECKER, Fernando; MARQUES, Tania B. I. e. Aprendizagem humana: processo de construção. **Pátio Revista Pedagógica**. Porto Alegre: Artmed. Ano 4, n.15, nov2000/jan2001.

BECKER, F. **Educação e construção do conhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BOCHNIAK, Regina. **Questionar o conhecimento: interdisciplinaridade na escola**. São Paulo: Loyola, 1992. 147p.

CECCIM, R. B.; FERLA, A. A. Educação permanente em saúde. In: FIOCRUZ. **Dicionário da Educação profissional em saúde**. 2009.

Disponível em:
<http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/edupersau.html>.
Acesso em 02 de out. de 2017

CUNHA, Gládis Franck da. **Interação e meio: a filtragem do mundo**. Porto Alegre: UFRGS/FACED, 1999. Tese de Doutorado.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 13. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo e FAUNDEZ, Antonio. **Por uma pedagogia da pergunta**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1985.

HANSEN, Dinara; COSER, Janaina; e GARCES, Solange B. B. Educação permanente *versus* educação continuada. In: BOFF, Eva e BUSNELLO, Maristela (orgs). **Educação para a saúde**. Ijuí: UNIJUÍ, 2016

INHELDER, BOVET e SINCLAIR. **Aprendizagem e estruturas do conhecimento**. São Paulo: Saraiva, 1977

MARIN, Alda Junqueira. **Didática e trabalho docente**. Araraquara: Junqueira e Marin, 2005. MARQUES, Tania Beatriz Iwaszko. Epistemologia Genética. In: SARMENTO, Dirléia Fanfa; RAPOPORT, Andrea e FOSSATTI, Paulo (orgs). **Psicologia e educação: perspectivas teóricas e implicações educacionais**. Canoas: Salles, 2008. p.17-26

MARQUES, Tania Beatriz Iwaszko. **Do egocentrismo à descentração: a docência no ensino superior**. Porto Alegre: UFRGS/FACED, 2005. Tese de Doutorado.

MONTANGERO, Jacques e MAURICE-NAVILLE, Danielle. **Piaget ou a inteligência em evolução**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita: repensar e reforma, reformar o pensamento**. Rio de Janeiro: Bertrand, 2000.

PIAGET, Jean. **Problemas gerais da investigação interdisciplinar e**

mecanismos comuns. Tradução Maria Barros. Paris: Bertrand, 1970.

PIAGET, Jean. **Psicologia e pedagogia**. 4ed. Rio de Janeiro: Forense, 1976. PIAGET, Jean. **Problemas de psicologia genética**. São Paulo: Abril Cultural, 1983.

PIAGET, Jean. **Para onde vai a educação**. 8.ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1984. PIAGET, Jean. **Sobre a pedagogia. Textos inéditos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

RICAS, J. **A deficiência e a necessidade: um estudo sobre a formação continuada de pediatras em Belo Horizonte, Minas Gerais**. 1994, 232 p. Tese (Doutorado Pediatria) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 1994.

SAVIANI, Nereide. **Saber escolar, currículo e didática: problemas da unidade conteúdo/método no processo pedagógico**. 4ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2003

SCARPARO, A.L.S.; MARQUES, T.B.I.; DEL PINO, J.C. Ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. In: BOFF e BUSNELLO. **Educação para a saúde: diálogos nos diferentes cenários de práticas educativas**. Ijuí (RS): Editora UNIJUI, 2016.

THEOPHILO, Roque. **A transdisciplinaridade e a modernidade**. Disponível em: <http://www.sociologia.org.br/tex/ap40.htm>. Acesso em 24/02/2010

UNESCO. **Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. La educación superior en el siglo XXI. Visión y acción**. 1998. Disponível em [//unesdoc.unesco.org/images/0011/001163/116345s.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001163/116345s.pdf) Acesso em 11/08/2017

YOUNG, Michael. Teoria do currículo: o que é e por que é importante. **Cadernos de Pesquisa** v.44 n.151 p.190-202 jan./mar. 2014

8. Educação Alimentar e Nutricional

O **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas** (Marco de EAN), fruto de uma construção participativa de cidadãos, profissionais, gestores, representantes da sociedade civil e do meio acadêmico, tem o objetivo de promover um campo comum de reflexão e orientação da prática, no conjunto de iniciativas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que tenham origem, principalmente, na ação pública, e que contemple os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos (BRASIL, 2012).

Assim, o **Marco de EAN** pretende apoiar os diferentes setores de governo em suas ações de EAN para que, dentro de seus contextos, mandatos e abrangência, possam alcançar o máximo de resultados possíveis. Nesse sentido, a EAN integrada a estratégias mais amplas para o desenvolvimento poderá contribuir para melhorar a qualidade de vida da população. Acredita-se que a EAN pode contribuir para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), bem como para a construção de um Brasil mais saudável, uma vez que é considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Por isso, é aconselhável que o documento seja adotado como referencial no processo de planejamento de programas e ações educativas na área de alimentação e de nutrição (BRASIL, 2012).





CONCEITO DE EAN

Segundo o Marco de EAN (BRASIL, 2012), a adoção de um conceito de EAN deve considerar aspectos que contemplem desde a evolução histórica e política da EAN no Brasil às múltiplas dimensões da alimentação e do alimento e os diferentes campos de saberes e práticas, conformando uma ação que integre o conhecimento científico ao popular. O documento recomenda a utilização do termo 'Educação Alimentar e Nutricional', e não dos termos 'Educação Nutricional' ou 'Educação Alimentar', pois considera que o escopo de ações deve abranger os aspectos relacionados ao alimento e à alimentação, assim

como os processos de produção, abastecimento e transformação aos aspectos nutricionais.

Portanto, segundo o Marco de EAN (BRASIL, 2012, p.23):

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

Educação Alimentar e Nutricional

A EAN, no contexto da realização do DHAA e da garantia da SAN, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis.

A prática de EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais;

Considerando: todas as fases do curso da vida, as etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.

(BRASIL, Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas).

Segundo Scarparo (2017), essa compreensão da necessidade da abordagem da EAN para além da transmissão de conhecimentos, corrobora os pressupostos de um modelo epistemológico construtivista, que fundamenta uma pedagogia relacional (BECKER, 2012). Uma proposta pedagógica construtivista, que tenha como intenção levar em conta as contribuições da epistemologia genética, conforme referido por Becker (2012), deve contemplar os seguintes aspectos:

- Considerar as estruturas cognitivas que o sujeito construiu até o momento;
- Instaurar a participação do aluno e observar a sua ação em sala de aula, possibilitando conhecer o seu universo cognitivo, bem como sua cultura;
- Elaborar as atividades pedagógicas em função do objetivo cognitivo que se pretende atingir;
- Compreender o erro como sendo um elemento natural do processo, pois está ligado à limitação da estrutura cognitiva de assimilação total do objeto, sendo parte do processo de desenvolvimento cognitivo;
- Proporcionar a interação do aluno com as ciências, a

a arte, a cultura e os valores, a fim de compreender não somente o conhecimento que foi feito, mas como ele foi feito;

- Superar a metodologia pedagógica da repetição de conteúdos prontos e fomentar a atividade do sujeito, instigando a curiosidade e a criatividade;
- Possuir rigor intelectual por meio de momentos de experimentação e, posteriormente, de formalização dos resultados dessa experimentação;
- Zelar para que as ações planejadas e propostas tenham significado para os participantes;
- Revitalizar o ensino tendo como objetivo favorecer a construção de estruturas cognitivas que possibilitam a aprendizagem dos conteúdos; e
- Compreender que a estrutura cognitiva ao funcionar irá se modificar para responder competentemente aos desafios do meio físico e social.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

§ 1º Para fins do PNAE, considera-se EAN o conjunto de ações formativas, de **prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional**, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo.

Artigo 14. Resolução do PNAE nº 06/2020

Para Contento (2011), a EAN é considerada a associação de diferentes estratégias educativas, planejadas considerando o contexto de vida e a demanda do público alvo, com a finalidade de favorecer a adoção voluntária de escolhas alimentares mais saudáveis e de outros comportamentos referentes à alimentação e à nutrição, que busquem condições favoráveis de saúde e bem estar. Boog (2004), na perspectiva do desenvolvimento de ações para a construção da segurança alimentar e nutricional (SAN), define a EAN como o conjunto de estratégias, que visem a fomentar a cultura e a valorização da alimentação, estruturadas com base no reconhecimento da necessidade de respeitar e de modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais relativas à alimentação. Espera-se, com isso, favorecer o acesso a uma alimentação adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social. Neste contexto, segundo a autora, para a efetivação da EAN, as intervenções educativas devem fazer parte de programas abrangentes que abarquem quatro aspectos relacionados à SAN, sendo eles, direito à alimentação, promoção à saúde, sustentabilidade ambiental e cuidado.

Princípios das ações de EAN

De acordo com o capítulo 6 do Marco de EAN (BRASIL, 2012), enquanto política pública, a EAN pode ocorrer em diversos setores e deverá observar os princípios organizativos e doutrinários do campo no qual está inserida. Assim, na esfera da SAN, deverá observar os princípios do SISAN; na saúde, os princípios do SUS; na educação, os princípios da PNAE; na rede socioassistencial, os princípios do SUAS; e assim sucessivamente. A esses

princípios estruturantes se somam.

I - Sustentabilidade social, ambiental e econômica

A temática e os desafios da sustentabilidade assumem um papel central na reflexão sobre as dimensões do desenvolvimento e dos padrões de produção, de abastecimento, de comercialização, de distribuição e de consumo de alimentos. No contexto deste Marco, “sustentabilidade”, inspirada em seu conceito original (ONU, 1987) e no conceito de “ecologia integral” (BOFF, 1999; DELLORS, 1999), **não se limita à dimensão ambiental, mas estende-se às relações humanas, sociais e econômicas estabelecidas em todas as etapas do sistema alimentar.** Assim, a EAN, quando promove a alimentação saudável, refere-se à satisfação das necessidades alimentares dos indivíduos e populações, no curto e no longo prazos, que não implique o sacrifício dos recursos naturais renováveis e não renováveis e que envolva relações econômicas e sociais estabelecidas a partir dos parâmetros da ética, da justiça, da equidade e da soberania. (BRASIL, 2023).



II - Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade

Compreende-se sistema alimentar como o processo que abrange desde o acesso à terra, à água e aos meios de produção, as formas de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição; a escolha e consumo dos alimentos, incluindo as práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação de resíduos. As ações de EAN precisam abranger temas e estratégias relacionadas a todas estas dimensões de maneira a contribuir para que os indivíduos e grupos façam escolhas de forma consciente, mas também que essas escolhas possam, por sua vez, interferir nas etapas anteriores do sistema alimentar. (BRASIL, 2023).



III - Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas

A alimentação brasileira, com suas particularidades regionais, é uma das expressões do nosso processo histórico e de intercâmbio cultural entre os diferentes povos que formaram nossa nação. Assim, a EAN deve considerar a legitimidade dos saberes oriundos da cultura, da religião e da ciência. **Respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar de nossa população**, reconhecendo e difundindo a riqueza incomensurável dos alimentos, das preparações, das combinações e das práticas alimentares locais e regionais. Esse princípio trata da diversidade na alimentação e deve contemplar as práticas e os saberes mantidos por povos e comunidades tradicionais, bem como diferentes escolhas alimentares, sejam elas voluntárias ou não, como, por exemplo, as pessoas com necessidades alimentares especiais. (BRASIL, 2023).

IV - A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória

A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Assim, as pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, **não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular**, com cheiro, cor, temperatura, textura e

sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos (DAMATA, 1987).

Quando a EAN aborda estas múltiplas dimensões, ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares.

Da mesma maneira, **saber preparar o próprio alimento** gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2010). Mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável (DAMATA, 1987).



V - A Promoção do autocuidado e da autonomia

O autocuidado é um dos aspectos do viver saudável. É a realização de ações dirigidas a si mesmo ou ao ambiente, a fim de regular o próprio funcionamento de acordo com seus interesses na vida; funcionamento integrado e de bem-estar. As ações do autocuidado são voluntárias e intencionais, envolvem a tomada de decisões, e têm o propósito de contribuir de forma específica para a integridade estrutural, o funcionamento e o desenvolvi-

mento humano. Essas ações são afetadas por fatores individuais, ambientais, sócio-culturais, de acesso a serviços, entre outros. O exercício deste princípio pode favorecer a adesão das pessoas às mudanças necessárias ao seu modo de vida. O autocuidado e o processo de mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disponibilidade e sua necessidade são um dos principais caminhos para se garantir o envolvimento do indivíduo nas ações de EAN.

A promoção do autocuidado tem como foco principal apoiar as pessoas para que se tornem agentes produtores sociais de sua saúde, ou seja, para que as pessoas se empoderem em relação à sua saúde. Os principais objetivos do apoio ao autocuidado são gerar conhecimentos e habilidades às pessoas para que conheçam e identifiquem seu contexto de vida; e para que adotem, mudem e mantenham comportamentos que contribuam para a sua saúde.(BRASIL, 2023).



VI - A Educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos

As abordagens educativas e pedagógicas adotadas em EAN devem privilegiar os processos ativos, que incorporem os conhecimentos e práticas populares, contextualizados nas realidades dos indivíduos, suas famílias e grupos e que possibilitem a integração permanente entre a teoria e a prática. O caráter permanente indica que a EAN precisa estar presente ao longo do curso da vida respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresente, desde a formação dos hábitos alimentares na primeira infância à organização da sua alimentação fora de casa na adolescência e idade adulta.

O fortalecimento da participação ativa e a ampliação dos graus de autonomia, para as escolhas e para as práticas alimentares implicam, por um lado, o aumento da capacidade de interpretação e a análise do sujeito sobre si e sobre o mundo e complementarmente, a capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida. Para tanto, é importante que o indivíduo desenvolva senso crítico frente a diferentes situações e possa estabelecer estratégias adequadas para lidar com elas. Diante das inúmeras possibilidades de consumo, bem como das regras de condutas dietéticas, a decisão ativa e informada significa reconhecer as possibilidades, poder experimentar, decidir, reorientar, isto é, ampliar os graus de liberdade em relação aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar. Neste sentido, a EAN deve ampliar a sua abordagem para além da transmissão de co-

nhecimento e gerar situações de reflexão sobre as situações cotidianas, busca de soluções e prática de alternativas. (BRASIL, 2023).



VII - A diversidade nos cenários de prática

As estratégias e os conteúdos de EAN devem ser desenvolvidos de maneira coordenada e utilizar abordagens que se complementem de forma harmônica e sistêmica. Além de estarem disponíveis nos mais diversos espaços sociais para os diferentes grupos populacionais. **O desenvolvimento de ações e estratégias adequadas às especificidades dos cenários de práticas é fundamental para alcançar os objetivos da EAN**, além de contribuir para o resultado sinérgico entre as ações. (BRASIL, 2023).

Compreende-se a intersectorialidade como uma articulação dos distintos setores governamentais, de forma que se corresponsabilizem pela garantia da alimentação adequada e saudável. O processo de construção de ações intersectoriais implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores envolvidos com o tema, de modo que nele se torna possível produzir soluções inovadoras quanto à melhoria da qualidade da alimentação e da vida.



Neste processo, cada setor poderá ampliar sua capacidade de analisar e de transformar seu modo de operar, a partir do convívio com a perspectiva dos outros setores, abrindo caminho para que os esforços de todos sejam mais efetivos e eficazes. (BRASIL, 2023).



O **planejamento**, compreendido como um processo organizado de diagnóstico, identificação de prioridades, elaboração de objetivos e estratégias para alcançá-los, desenvolvimento de instrumentos de ação, previsão de custos e recursos necessários, detalhamento de plano de trabalho, definição de responsabilidades e parcerias, definição de indicadores de processo e resultados, é **imprescindível para a eficácia e a efetividade das iniciativas e a sustentabilidade das ações da EAN**. A qualidade do processo de planejamento e implementação destas iniciativas também depende do grau de envolvimento e compromisso não apenas dos profissionais, mas também dos indivíduos e grupos. Desta maneira, os **processos participativos** tendem a gerar melhores resultados, impacto e sustentabilidade das iniciativas. (BRASIL, 2023).

O **diagnóstico local precisa ser valorizado**, no sentido de propiciar um planejamento específico, com objetivos delineados, a partir das necessidades reais das pessoas e dos grupos, para que metas possam ser estabelecidas e para que resultados possam ser alcançados. No entanto, o processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios.



Segundo o Marco de EAN (BRASIL, 2012), atendendo a estes princípios, todas as estratégias de EAN terão como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), bem como o conceito de alimentação adequada e saudável entendido como a realização de um direito humano básico, com a garantia do acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o curso da vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local (BRASIL, 2012).

A alimentação saudável deve atender aos princípios ou “leis da alimentação” da quantidade, da qualidade, da adequação e da harmonia, suprimindo de forma equilibrada o total calórico e de nutrientes necessários ao organismo, respeitando as diferenças individuais e/ou coletivas relativas às características biológicas como idade, peso, altura, estado fisiológico e também às características socioeconômicas e culturais como gênero, etnia e preferências pessoais. A alimentação adequada e saudável também deve atender às formas de produção de alimentos sócio e ambientalmente sustentáveis, livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos, orgânicos e oriundos da biotecnologia (CONSEA, 2007; 2012).

Cabe destacar que a EAN deve ultrapassar os processos de comunicação e de informação. No entanto, a forma como a comunicação será desenvolvida é fundamental e influencia, de maneira decisiva, os resultados. A comunicação ultrapassa os limites da transmissão de informações e a forma verbal, compreendendo o conjunto de processos mediadores da EAN.

Neste sentido, a comunicação no contexto da EAN, para ser efetiva, deve ser pautada em (BRASIL, 2012, p.35):

- Escuta ativa e próxima;
- Reconhecimento das diferentes formas de saberes e de práticas;
- Construção partilhada de saberes, de práticas e de soluções;
- Valorização do conhecimento, da cultura e do patrimônio alimentar;
- Comunicação realizada para atender às necessidades dos indivíduos e grupos;
- Formação de vínculo entre os diferentes sujeitos que integram o processo;
- Busca de soluções contextualizadas;
- Relações horizontais;
- Monitoramento permanente dos resultados;
- Formação de rede para profissionais e para setores envolvidos, visando trocas de experiências e discussões.

A mobilização da sociedade, dos profissionais e dos gestores em torno da promoção da alimentação adequada e saudável só será possível quando este tema (enquanto expressão de cidadania e fator protetor da vida) for valorizado. São necessárias a sensibilização e a ampliação das informações e dos conhecimentos sobre esta agenda. Para que isto ocorra é preciso reconhecer a complexidade

do tema; as diferentes visões existentes no interior da sociedade; um profundo conhecimento das diferentes práticas alimentares da população brasileira e seus determinantes; o entendimento de que o impacto almejado necessita de ações permanentes e que os resultados são de médio e de longo prazos (BRASIL, 2012).



É necessário ampliar a pauta e a visão sobre a EAN e desenvolver novos instrumentos teóricos e metodológicos que abordem não somente os conceitos de “empoderamento”, de “maior participação”, e de “valorização do saber popular”, como também “compartilhamento dos saberes”, “construção de parcerias”, “associação de conhecimento e informações”, “negociação de interesses”, entre outros (BRASIL, 2012). Ainda assim em 2022 ocorreu a celebração referente aos 10 anos da publicação do **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional** que teve como objetivo sistematizar o conhecimento de maneira a ampliar o acesso e o compartilhamento entre gestores e profissionais da saúde e, de outros setores, visando o aprimoramento dos processos de trabalho, proporcionando visibilidade para

práticas que respondam de forma eficaz aos desafios impostos à promoção da saúde e à Educação Alimentar e Nutricional no país. (BRASIL, 2023).



Referências bibliográficas

BECKER, F. Educação e construção do conhecimento. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BOOG, M.C.F. Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança Alimentar. Saúde Rev. 2004; 6, (13): 17-23.

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

BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do

Programa Nacional de Alimentação Escolar. Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Grupo de Trabalho: Alimentação Adequada e Saudável. Relatório Final. Março 2007. [Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/documentos/alimentacaoadequada-e-saudavel/documento-final-alimentacao-adequada-e-saudavel/view>]

CONTENTO, I.R. Nutrition Education: Linking Theory, Research and Practice. 2 ed. Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2011.

SCARPARO, A.L.S. Crenças sobre o ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde [tese]. Porto Alegre (RS), junho de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde Universidade de Brasília Organização Pan-Americana de Saúde. Laboratório de Inovação em Educação Alimentar e Nutricional. Uma Celebração dos 10 anos do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, BRASIL, 2023.



211

9. Planejamento de ações de EAN

Nenhuma ação isolada é suficiente para provocar uma transformação duradoura nas práticas alimentares de pessoas e populações. Por isso, é necessário investir em **um conjunto de ações complementares e sinérgicas**, que aconteçam simultaneamente ou de forma encadeada e que respondam ao complexo leque de fatores que determinam e caracterizam a questão alimentar na atualidade (CERVATO-MANCUSO, 2013).



De acordo com Boog (2013, p.41), as ações para a promoção da saúde e da alimentação saudável contemplam uma **gama de estratégias, e essas devem estar inseridas dentro de um projeto**. Por isso, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no ambiente escolar, não pode ficar restrita a uma disciplina ou a um projeto dentro de um curso ou de uma escola específica, pois essa forma fragmentada de pensar a educação poderia inviabilizar a sua inserção no cotidiano.

212

Para Contento (2011), a EAN é considerada a **associação de diferentes estratégias educativas**, planejadas considerando o contexto de vida e a demanda do público alvo, com a finalidade de favorecer a adoção voluntária de escolhas alimentares mais saudáveis e de outros comportamentos referentes à alimentação e à nutrição, que busquem condições favoráveis de saúde e bem estar.

Boog (2004), na perspectiva do desenvolvimento de ações para a construção da segurança alimentar e nutricional (SAN), define a EAN como o conjunto de estratégias, que visem a fomentar a cultura e a valorização da alimentação, estruturadas com base no reconhecimento da necessidade de respeitar e de modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais relativas à alimentação. Espera-se, com isso, favorecer o acesso a uma alimentação adequada, que atenda aos objetivos de saúde, prazer e convívio social. Neste contexto, segundo a autora, para a efetivação da EAN, as intervenções educativas devem fazer parte de programas abrangentes que abarquem quatro aspectos relacionados à SAN, sendo eles, o direito à alimentação, a promoção à saúde, a sustentabilidade ambiental e o cuidado.

No contexto da alimentação escolar, segundo a legislação do PNAE, Resolução CD/FNDE nº 06/2020, no artigo 14, a EAN é considerada como: considera-se EAN o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo (BRASIL, 2020).

Entre os princípios para as ações de EAN, referidos no Marco de Referência de EAN para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012), destaca-se o "planejamento, avaliação e monitoramento das ações". De acordo com esse documento: o planejamento, compreendido como um processo organizado de diagnóstico, identificação de prioridades, elaboração de objetivos e estratégias para alcançá-los, desenvolvimento de instrumentos de ação, previsão de custos e recursos necessários, detalhamento de plano de trabalho, definição de responsabilidades e parcerias, definição de indicadores de processo e resultados, é imprescindível para a eficácia e a efetividade das iniciativas e a sustentabilidade das ações de EAN.

A qualidade do processo de planejamento e implementação destas iniciativas também depende do grau de envolvimento e compromisso não apenas dos profissionais, mas também dos indivíduos e grupos. Desta maneira, os processos participativos tendem a gerar melhores resultados, impacto e sustentabilidade das iniciativas (BRASIL, 2012).

O diagnóstico local precisa ser valorizado, no sentido de propiciar um planejamento específico, com objetivos delineados, a partir das necessidades reais das pessoas e dos grupos, para que metas possam ser estabelecidas e para que resultados possam ser alcançados. No entanto, o processo de planejamento precisa ser participativo, de maneira que as pessoas possam estar legitimamente inseridas nos processos decisórios (BRASIL, 2012).



Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas” foram elaborados com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de autocuidado e promoção da saúde. Consistem num conjunto de estratégias que devem ser implementadas de maneira complementar entre si, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações/atividades de acordo com a realidade de cada local. O 10º passo consiste em: 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 (BRASIL, 2006; 2008).



De acordo com Boog (2013), às ações educativas, para promoção da alimentação saudável, podem se dar junto a pessoas (individualmente ou com a família), a grupos, ou

comunidades (escola, empresa ou unidade de saúde) ou a populações (de uma cidade, região, estado ou país).

Um programa de abrangência comunitária consiste no desenvolvimento de ações educativas interligadas, concebidas a partir de um diagnóstico de consumo e das características sociais, econômicas e culturais, dos usos e costumes, reconhecendo a variedade de circunstâncias e situações possíveis, condicionantes do padrão alimentar de uma população circunscrita a uma área geográfica ou a uma instituição (TURATO apud BOOG, 2013, p.109-102).

Considerando que há uma demanda crescente por ações de promoção da alimentação saudável e que a escola é apontada como um local propício para o desenvolvimento de Programas de EAN, reforça-se a relevância do desenvolvimento de ações que efetivem o ensino da temática “alimentação saudável” no ambiente escolar, a fim de melhorar a alimentação dos estudantes, de contribuir com a construção da noção da alimentação saudável de crianças e adolescentes e favorecer o desenvolvimento da autonomia alimentar (SCARPARO et al., 2016).



Para tanto, aponta-se a necessidade de todos os atores envolvidos com a alimentação escolar, tanto de escolas públicas como privadas, participarem do processo que envolve o Programa de EAN, desde o planejamento até a execução, a fim de tornar a promoção da alimentação saudável uma “política de escola” ou, ainda, uma “política de município”. Neste sentido, destaca-se a pertinência de sensibilização e mobilização de todos os envolvidos com a alimentação escolar, nutricionistas, professores, diretores, manipuladores de alimentos (merendeira/cozinheira), pais e responsáveis, para a efetivação da promoção da alimentação saudável na escola (SCARPARO et al., 2016). Portanto, sugere-se que o nutricionista seja o responsável pela coordenação e planejamento do programa de EAN, conforme previsto em suas atribuições na área de alimentação escolar, juntamente com a coordenação pedagógica, tanto no nível da escola como no nível de gestão pública (secretaria de educação e setor de alimentação escolar), e outros profissionais como, por exemplo, psicólogo, médico e educador físico (SCARPARO et al., 2016).



Segundo Esperança e Galisa (2014), educar é um processo contínuo, complexo, dinâmico e a longo prazo. Por isso, o processo de educação alimentar, no qual se pretende que haja melhorias nas práticas alimentares da população, não pode ser efetuado em um único contato ou por meio da realização de ações isoladas ou descontextualizadas. Neste sentido, para as autoras, um programa de EAN é constituído de processos de ensino, treinamento e facilitação, composto por diferentes estratégias e ações educativas, pelos quais a população-alvo é auxiliada a selecionar e implementar comportamentos desejáveis de alimentação e estilo de vida. O educador deve conseguir conscientizar o público para os benefícios resultantes da adoção de práticas de alimentação saudável, pois, do contrário, o programa não será efetivo. alimentação e estilo de vida. O educador deve conseguir conscientizar o público para os benefícios resultantes da adoção de práticas de alimentação saudável, pois, do contrário, o programa não será efetivo.

Educar é um processo contínuo, complexo, dinâmico e a longo prazo.

Por isso, o processo de educação alimentar, no qual se pretende que haja melhorias nas práticas alimentares da população, não pode ser efetuado em um único contato ou por meio da realização de ações isoladas ou descontextualizadas.

Diante disto, é pertinente deixar claro que, para a realização da EAN, não há um programa a ser seguido, uma padronização, ou seja, um modelo pré-determinado, com a pré-definição de objetivos, de conteúdos a serem abordados ou de estratégias a serem realizadas (BOOG, 2013). Portanto, o planejamento de programas e ações de EAN consiste em um processo, que compreende desde o diagnóstico, com identificação de prioridades e estabelecimento de objetivos, até a elaboração de um plano de ação, contendo as estratégias e instrumentos de intervenção e de avaliação dos resultados obtidos (BRASIL, 2012).

As etapas do Programa de EAN consistem no planejamento (concepção do projeto educativo), na implementação e na avaliação (monitoramento). O planejamento será o fio condutor para o desenvolvimento do Programa (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

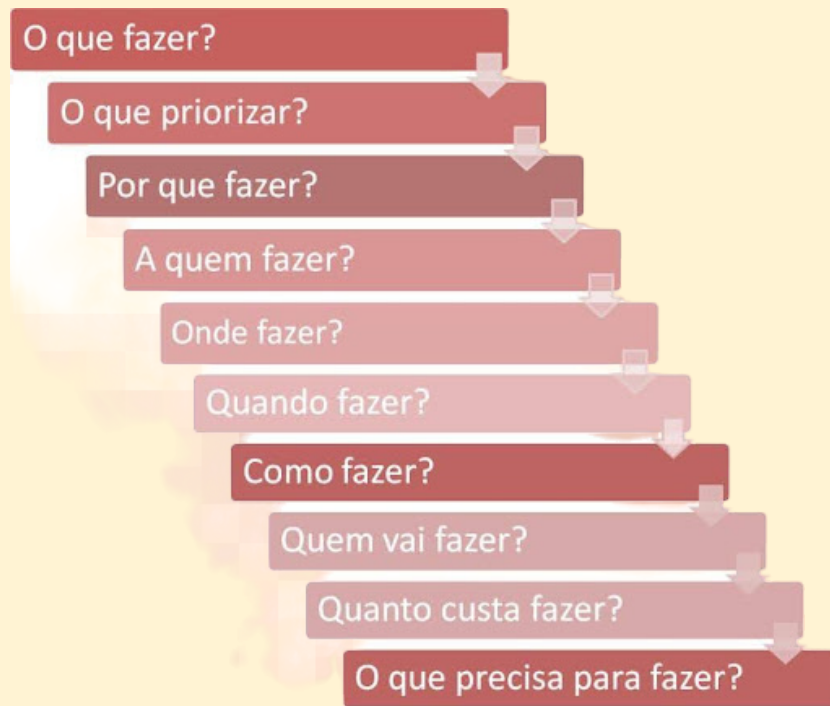


Segundo Cervato-Mancuso (2013, p.187), no capítulo "Elaboração de Programas de Educação Nutricional", o planejamento é um instrumento que tem como finalidade produzir mudanças em uma determinada situação, por meio de um processo de intervenção, na qual espera-se que a nova situação seja diferente e melhor que a anterior. Planejar consiste em tomar decisões, antecipadamente, frente a um conjunto de situações ou problemas que precisam ser modificados, alterados e/ou aprimorados. Por isso, não há uma fórmula pronta a ser aplicada para o planejamento, entretanto é importante que sejam identificadas e avaliadas as necessidades e os problemas prioritários a serem modificados, bem como formuladas estratégias pertinentes e os recursos necessários para efetivar essas modificações. O planejamento busca melhorar o funcionamento de empresas, instituições e setores de trabalho, e, para tanto, é necessário que haja reflexão e tomada de decisão sobre as ações necessárias para concretizar os objetivos propostos, no prazo e etapas pré-definidas, a fim de obter os resultados esperados (BAFFI, 2002).

O planejamento de uma ação ou programa educativo é expresso por meio da apresentação de um plano ou de um projeto.

(CERVATO-MANOCUSO, 2013, p.188)

Quando se planeja alguma coisa espera-se, ao final da execução do que foi planejado, que determinados objetivos e metas tenham sido alcançados. Por isso, aconselha-se que o planejamento procure responder:



O plano consiste em um registro de decisões, no qual será necessário discutir e definir os objetivos a serem alcançados, que servirá de guia, formalizado e sistematizado, orientando a prática das ações. O Plano é um guia, no qual será registrado: o que se pensa fazer, como fazer, quando fazer, com que fazer, com quem fazer. O projeto é um documento produto do planejamento, nele são registradas as decisões mais concretas de proposta futuras

(CERVATO-MANCUSO, 2013; BAFFI, 2002).

Já um programa é constituído de um ou mais projetos de determinados órgãos ou setores, num período de tempo definido. O programa, dentro de um plano, é o espaço onde são registradas as propostas de ação do planejador, visando a aproximar a realidade existente da realidade desejada. Desse modo, na elaboração de um programa é necessário considerar quatro dimensões: a das ações concretas a realizar; a das orientações para toda a ação (atitudes, comportamentos); a das determinações gerais; e a das atividades permanentes (GANDIN apud BAFFI, 2002).

PLANO

Consiste em um registro de decisões
É um guia, no qual será registrado: o que se pensa fazer, como fazer, quando fazer, com que fazer, com quem fazer

PROJETO

Documento produto do planejamento porque nele são registradas as decisões mais concretas de propostas futuras

PROGRAMA

Constituído de um ou mais projetos de determinados órgãos ou setores, num período de tempo definido onde são registradas as propostas de ação.

A seguir, apresentam-se as etapas, propostas por Cervato-Mancuso (2013), para o planejamento de ações educativas na área de alimentação e de nutrição. As ideias da autora foram complementadas com outros autores da área (BOOG, 2013; ESPERANÇA E GALISA, 2014).

1ª etapa - Diagnóstico educativo

Os programas educativos precisam ser sempre precedidos de diagnósticos educativos, que são diferentes dos diagnósticos de saúde, pois são necessárias informações diferentes das obtidas em estudos epidemiológicos. "Para educar em alimentação é preciso primeiro ir até onde o educando está e compreender o seu contexto" (BOOG, 2013, p.58).

O diagnóstico é a fase inicial do planejamento de um programa ou projeto educativo, pelo qual será possível: identificar e definir a população que será alvo da intervenção; conhecer o contexto (social, cultural, ambiental e econômico) em que vive a população; analisar os problemas alimentares e nutricionais da comunidade na qual se pretende atuar; estudar os fatores que influenciam as condutas e as práticas alimentares; identificar as possíveis causas dos problemas de saúde. A partir disto, será possível formular hipóteses sobre os componentes a serem modificados, determinar e analisar os recursos disponíveis e estabelecer parâmetros de intervenção, que, posteriormente, serão utilizados na avaliação do programa (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO- MANCUSO, 2013).

Boog (2013) alerta que muitas intervenções educativas acabam pautando-se em programas "padronizados", que tratam conteúdos pré-determinados como nutrientes, pirâmide alimentar e/ou recomendação do que é permitido ou proibido comer, em função da ausência de um diagnóstico educativo, no qual tenham sido identificados os assuntos específicos a serem trabalhados, refletidos e discutidos com o grupo.

Cabe ressaltar que, no contexto do planejamento dos Programas de EAN, é imprescindível conhecer o contexto da alimentação escolar e dos diferentes atores envolvidos, verificando as barreiras, os desafios e as possibilidades para a promoção da alimentação saudável e reconhecendo as demandas e necessidades, o que contribuirá para a proposição de objetivos factíveis de serem concretizados, por meio de estratégias apropriadas e adequadas para cada demanda, assim como público alvo (SCARPARO et al., 2016).

O diagnóstico educativo é a fase inicial do planejamento de um programa que envolve aprendizagem, uma vez que tem como finalidade conhecer a real necessidade de intervenção, fornecendo subsídios para o planejamento das ações, e estabelecer uma "linha de base" para posterior avaliação. Deve-se determinar a que público alvo as ações serão dirigidas. Em alguns programas educativos, o público alvo é a população de uma região, de um bairro, de um estabelecimento, e, em outros, se restringe a atuação em nível de coletivos, como: escolares, gestantes, idosos, diabéticos, hipertensos, entre outros (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO- MANCUSO, 2013, p.189). No caso do ambiente escolar, o programa de EAN poderá ser

destinado à totalidade dos escolares ou a determinadas modalidades de ensino, assim como aos educadores (professores), aos manipuladores de alimentos (merendeiras), aos donos de bares/cantinas ou aos pais e responsáveis pelos alunos.

Sendo assim, nesta fase de diagnóstico, deve-se coletar, organizar e interpretar dados e informações que auxiliarão na identificação dos problemas da população alvo. A seguir, apresentam-se algumas sugestões de dados ou informações para serem coletadas (ESPERANÇA E GALISA, 2014; BOOG, 2013). Entretanto, cabe lembrar que a seleção de quais informações serão coletadas dependerá do público alvo da intervenção educativa.

Características gerais: idade, sexo, nível de escolaridade, ocupação, local de residência e condições de moradia;

Do meio social (sociais): contemplam características pessoais e estilo de vida do cliente que influenciam as escolhas alimentares (famílias, emprego, educação).

Biológicos (avaliação do estado nutricional): são as descrições de elementos fisiológicos da história de saúde da coletividade ou indivíduo. Exemplos: história médica (quando individual), parâmetros bioquímicos e antropométricos (avaliação nutricional) e determinação de fatores de risco.

Sobre o consumo alimentar (comportamento alimentar): preferências, alergias, recomendações e disponibilidades

de alimentos. Contemplar, também, as condições de pobreza, preparo e armazenamento inadequados, além da inabilidade de ir às compras ou preparar alimentos.

Comportamentais: componentes cognitivos, afetivos e situacionais do comportamento alimentar.

- Componente cognitivo: o que a população sabe sobre o objetivo de mudança – conhecimentos básicos de alimentação e nutrição, incluindo crenças, mitos e tabus;
- Componente situacional: barreiras existentes no meio em que vive – poder aquisitivo, alimentos, recursos, coerção social;
- Recursos disponíveis para desenvolvimento do programa: institucional, financeiros, humanos e materiais.

Outras sugestões de dados/informações:

- Quais são os conhecimentos disponíveis a respeito de suas práticas alimentares? Quais as crenças das pessoas com relação à alimentação?
- Quais as barreiras (dificuldades, obstáculos) que as pessoas encontram para a mudança de comportamento? Onde são adquiridos os alimentos? Como são preparados os alimentos? Onde os alimentos são consumidos? Por que elas irão participar de uma atividade de educação em alimentação e nutrição?

- Qual o interesse em participar da atividade?
- A participação é espontânea ou a pessoa foi encaminhada por um serviço de saúde? Como se dá a relação dessa pessoa com a sua própria alimentação?
- Quais são os problemas alimentares que as afligem?
- Quais são as expectativas da pessoa com a atividade educativa?

Cabe destacar que o diagnóstico educativo não deve ficar restrito a uma avaliação antropométrica ou levantamento de informações sobre o consumo alimentar (quais alimentos e quanto as pessoas consomem), como verificado em diversos artigos e experiências em ações de EAN. Outras informações devem ser investigadas, como: por que se come determinados alimentos, quais os significados atribuídos a eles, quais os sentidos conferidos às refeições, entre outros (BOOG, 2013).

De posse destes dados, deve-se esquematizar o diagnóstico caracterizando a população alvo. Assim, convém definir a situação problema; identificar os comportamentos, relacionados com a alimentação, prejudiciais à saúde, que devem ser mudados; conhecer os componentes cognitivos, afetivos e situacionais desses comportamentos; e identificar os componentes educativos do problema. Além disso, recomenda-se listar os recursos disponíveis no local, que serão necessários para o desenvolvimento do programa, principalmente os recursos materiais e os humanos (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

A metodologia a ser utilizada para o levantamento dos dados varia conforme a população alvo e o tipo de dados/informações que precisam ser levantadas. Por isso, pode ser necessário utilizar diferentes métodos de coleta, tanto quantitativos como qualitativos. Quando usados em conjunto, como parte de uma avaliação global para um diagnóstico educativo da população em risco, os diferentes métodos podem proporcionar um quadro muito claro da realidade (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

Não existe um único método para a melhor coleta de dados. Cada instrumento ou ferramenta para a coleta de dados tem suas vantagens e limitações. Portanto, a escolha do método dependerá de quais informações se pretende identificar/obter. Ele deve estar de acordo com o perfil do público alvo. Com frequência, a combinação de vários métodos oferece melhores resultados. Diferentes opções para coletar informações, quando combinadas, permitirão conhecer a realidade da população em que se intervirá. A participação ativa da população alvo na coleta de dados para a elaboração do diagnóstico é imprescindível, pois os programas devem ser delineados a partir das necessidades e dos interesses de todos (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).



A seguir, são apresentadas algumas possibilidades para realizar a coleta de dados no diagnóstico:

Revisão da literatura

Busca de informações em livros e artigos científicos.

Entrevistas

Aplicação de formulário/questionário específico com pessoas da população alvo, por um entrevistador.

Grupo de discussão ou grupos focais

Reunião de pessoas da população alvo para conhecer as suas opiniões, crenças, atitudes e valores sobre um assunto ou tema.

Observação

Análise de comportamentos e situações do contexto da população alvo, tendo pré-estabelecido os pontos a serem observados (roteiro).

Inquérito de campo

Aplicação de formulários, que procuram determinar o conhecimento, as atitudes e as práticas da população, podendo ser autoaplicáveis.

2ª etapa - Definição dos objetivos

A determinação, clara e precisa, de objetivos é condição fundamental para o sucesso não só de programas que envolvem ensino e aprendizagem, mas de qualquer trabalho e ação profissional, uma vez que o objetivo consiste na diretriz (no fio condutor) da ação que será realizada. Por isso, os objetivos de um programa educativo devem ser definidos antes de iniciar o trabalho e devem expressar o que se pretende alcançar com ele, ou seja, as mudanças pretendidas mediante um conjunto de experiências que serão proporcionadas à população-alvo da intervenção. Ao definir os objetivos, espera-se responder "para que" o trabalho, atividade, programa será realizado. Portanto, a seleção adequada dos objetivos de um programa é ponto essencial para seu êxito (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

A formulação de objetivos deve ser clara, simples e precisa, a fim de não oferecer dúvidas de interpretação a quem quer que os leia. Em um programa de EAN, todo o planejamento é norteado pela formulação dos objetivos, desde a seleção de conteúdo programática e da estratégia de ensino (que envolve métodos e recursos) até os processos de avaliação (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

Antes de iniciar a elaboração dos objetivos, é necessário ter uma ideia clara das situações, demandas e problemas da população alvo, identificados por meio do diagnóstico educativo (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-

MANCUSO, 2013). Isso será importante, pois, por exemplo, há alguns problemas que demandam ser trabalhados em pequenos grupos ou de forma privada, outros podem ser facilmente discutidos em grandes grupos (BOOG, 2013).



Ainda, no momento da definição dos objetivos, além de ter em mãos o resultado do diagnóstico realizado, é preciso considerar que tipo de objetivos serão viáveis (factíveis) de serem atingidos, considerando diversos fatores, como: o tempo de execução da intervenção; os recursos humanos, físicos e financeiros disponíveis; o local de realização das atividades; a disponibilidade de horário dos participantes.



Reflexão:

Por exemplo, "eliminar a obesidade infantil no município" embora seja um objetivo importante, necessário e urgente, em um único programa de EAN, não se aconselha tê-lo como objetivo, pois se trata de um problema complexo que engloba diferentes fatores e envolve diferentes áreas. Entretanto, eliminar a obesidade infantil pode ser uma justificativa para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde e alimentação saudável no ambiente escolar.

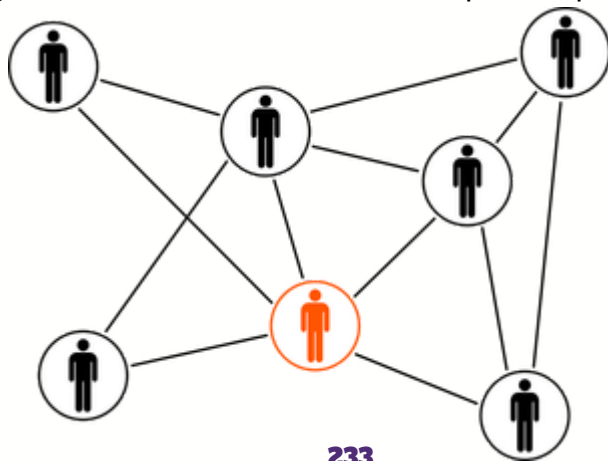
Sendo assim, ao propor ações com o objetivo de "aumentar o consumo de frutas e verduras no ambiente escolar" e de "diminuir o consumo de produtos industrializados", possivelmente, terão impacto positivo nos índices de obesidade infantil.

Ambos objetivos são factíveis, ou seja, são possíveis de serem atingidos, com uma ou várias ações/atividades a curto, médio e longo prazo, bem como podem ser avaliados e monitorados.

Os objetivos podem ser classificados em objetivo geral e objetivos específicos (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013; BOOG, 2013).

Objetivo geral

Indica a intencionalidade das ações, ou seja, o propósito do conjunto de atividades que serão realizadas, de maneira bem ampla, a fim de expressar as mudanças pretendidas. Portanto, ele expressa uma decisão, a ação pretendida com a intervenção educativa. **O objetivo geral é a diretriz do programa educativo**, que irá nortear todo o processo de ensino, e, por isso, possui uma proposta mais direcional e instrucional, permitindo que se tenha uma visão de meta final do programa como um todo. Geralmente, o objetivo geral é complexo e alcançável a longo prazo. Além disso, a definição do objetivo geral deve ser coerente com a filosofia e metodologia de trabalho que será adotada (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013; BOOG, 2013). Para Boog (2013, p.264), "o estabelecimento cuidadoso dos objetivos gerais dos programas reflete a relevância social que eles possuem".



233

Dica:

Para formular o objetivo, aconselha-se que sejam usados verbos abertos, como por exemplo: apreciar, adquirir, aperfeiçoar, capacitar, compreender, conhecer, desenvolver, denominar, motivar, entender, saber, promover. Exemplo: incentivar, por meio de programa de educação, as nutrizes a dotarem práticas de amamentação exclusiva adequadamente.

(ESPERANÇA E GALISA, 2014;
CERVATO-MANCUSO, 2013)

Objetivos específicos

Indicam os propósitos da atividade instrucional da maneira mais precisa possível. **Os objetivos específicos consiste nos diferentes passos, etapas ou ações que são necessárias de serem realizadas para alcançar o objetivo geral.** Determinam comportamentos mensuráveis que a população alvo deve apresentar ao longo ou ao final do programa educativo. Portanto, eles devem ser redigidos de modo a indicar claramente o comportamento esperado, em uma dada situação, de maneira que qualquer pessoa identifique se o comportamento pretendido foi ou não adquirido (CERVATO-MANCUSO, 2013; ESPERANÇA E GALISA, 2014).



234

Estabelecer os objetivos específicos consiste em um compromisso do educador com as reais necessidades dos participantes. Por isso, reforça-se a pertinência de considerar os dados obtidos no diagnóstico no momento de estabelecer quais serão os propósitos da ação educativa (BOOG, 2013).



A seleção adequada dos objetivos de um programa é essencial para seu êxito. Exige domínio profundo da situação, não só no que se refere aos conhecimentos, atitudes e práticas relativas ao problema a ser solucionado, como também a todo o contexto em que vive a população (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013). Portanto, os objetivos devem:

- Respeitar as características da população;
- Estar de acordo com as características socioeconômicas, educacionais e culturais da população alvo e dos recursos materiais e humanos disponíveis;
- Ser do interesse da população alvo;
- Ser consistentes, positivos, realistas e realizáveis;
- Indicar comportamentos mensuráveis, que podem ser identificados pela avaliação;
- Estar contidos no objetivo geral;
- Considerar o tempo de execução do conjunto de ações do Programa;
- Ser estabelecidos a partir do conhecimento científico do comportamento esperado;
- Possibilitar avaliação posterior.

De acordo com Esperança e Galisa (2014), para a elaboração dos objetivos é importante:

Incluir sempre um comportamento expresso por um verbo preciso (por exemplo: citar, ingerir, listar, explicar, enume-

rar, elaborar, preparar, indicar, anotar, diferenciar, dizer, relacionar, exemplificar, entre outros);

Referir-se a algum objeto ou conteúdo (por exemplo: citar ...o quê?/ Ingerir ...o quê?);

Ser redigido em termos da população alvo e não em termos de quem pretende a mudança (por exemplo, os escolares deverão: ... objetivo?...);

Explicitar, quando possível, a situação e a adequação do comportamento desejado (por exemplo, após a aplicação da primeira unidade do programa de educação, os escolares deverão citar pelo menos três vantagens do consumo de alimentos saudáveis)

Para cada situação, redigir pelo menos um objetivo específico para cada nível de mudança do comportamento: cognitivo, habilidade e atitude, indo do mais simples para o mais complexo. Exemplo: as nutrizes, após a primeira atividade ou encontro, deverão citar três vantagens do aleitamento materno exclusivo (cognitivo); elas podem elaborar cartazes indicando a posição correta para amamentar (habilidade); as nutrizes deverão, após o término do curso, amamentar seu filho exclusivamente com leite materno, por livre demanda, até o 6º mês de vida (atitude).



237



Reflexão: O que se espera com as ações de EAN no ambiente escolar?

No estabelecimento dos objetivos das ações de EAN no ambiente escolar deve-se levar em consideração a legislação vigente, bem como os documentos de referência na área de EAN.

A seguir, apresenta-se alguns documentos que podem auxiliar na problematização do que se espera com as ações de EAN no ambiente escolar:

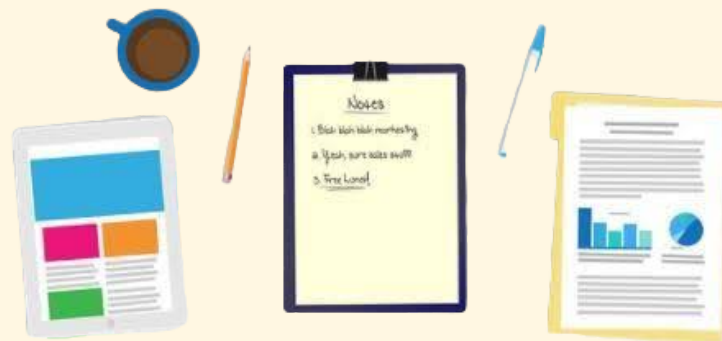
238

- Resolução CD/FNDE nº 06/2020;
- Portaria Interministerial nº 1.010/2006;
- Decreto nº 8.553/2015 (Pacto Nacional para Alimentação Saudável);
- 10 passos para a promoção da alimentação saudável (guias alimentares);
- Marco de Referência de EAN para Políticas Públicas;
- Manual operacional para profissionais da saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas;
- Parâmetros Curriculares Nacionais - Tema transversal: saúde.

3ª Etapa - Definição do conteúdo

O conteúdo programático é o conjunto de temas, assuntos ou conteúdos que precisam ser tratados, ao longo da execução do programa de EAN, para a consecução dos objetivos já definidos. Deve possibilitar ao educando desenvolver suas capacidades e habilidades, não só cognitivas, mostrando-lhe suas relações com os outros e o meio em que vive. Aprender não significa acúmulo de dados e de informações, mas, sim, adaptação satisfatória do participante do programa às situações, por meio das mudanças de comportamento nos níveis cognitivo, de habilidade ou de atitude (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013). Para a seleção do conteúdo

a ser trabalhado, deve-se considerar os dados e informações obtidas no diagnóstico, bem como os objetivos delineados. A seleção do conteúdo deve respeitar o nível de conhecimento, o interesse e as necessidades da população-alvo. Além disso, os temas abordados devem ser relevantes, motivadores e informativos, bem como levar em consideração o conhecimento do educador, o qual deve estar atualizado com relação ao assunto tratado (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).



Os conteúdos e as informações buscarão a interseção entre a problemática detectada e os distintos fatores que influenciam a conduta do indivíduo em níveis individual e social. O conteúdo é a base para o estabelecimento das mensagens (CERVATO-MANCUSO, 2013).



- É a formulação de uma ideia ou conceito a ser transmitido a uma população específica. Na elaboração da mensagem, as primeiras perguntas que se devem formular são:
- O que deve ser trabalhado? Qual conteúdo, assunto ou tema?
- Que palavras se devem usar?
- Em que ordem?
- são os canais de comunicação através dos quais se transmitem as mensagens. Na seleção dos meios, sugere-se responder as seguintes reflexões:
- Que tipos de meios utilizar?
- Qual é a combinação ótima de meios para essa situação?
- são os recursos utilizados para a transmissão das mensagens, entre eles: manuais, folhetos, revistas, vídeos, filmes, cartazes, folders, entre outros. No desenvolvimento destes materiais:
- Que tipo de material?
- Que imagem usar?
- Que cores?
- Vai utilizar som?



Esperança e Galisa (2014) alertam para o cuidado com a transmissão excessiva de conhecimentos e informações considerados importantes, pelo responsável pelo planejamento das ações educativas, mas que podem ser inacessíveis ao receptor (educando), o que constitui uma das principais causas de insucesso nos programas de EAN. O conhecimento sobre o que comer é o primeiro degrau na influência do comportamento alimentar saudável, entretanto a relação entre o que as pessoas sabem e o que elas fazem é algo “altamente tênue”. O conhecimento não instiga a mudança, mas funciona como um instrumento quando as pessoas desejam mudar. A seguir, são apresentadas algumas sugestões de itens para serem considerados no momento de organização do conteúdo.

- Identifique quais os componentes que realmente devem ser trabalhados, mudados ou aprimorados.
- Relacione as informações técnicas consideradas indispensáveis para mudanças comportamentais pretendidas. Importante: lembre-se de que ninguém precisa ser especialista em nutrição para selecionar adequadamente sua alimentação.
- Defina o conteúdo com finalidade predominantemente motivacional e relevante. Exemplos: “importância do aleitamento materno para a prevenção de doenças infantis”; “benefícios da alimentação correta e saudável para a saúde”.
- Distribua os temas selecionados por grupos, de acordo com a natureza do tema, grau de complexidade e tempo disponível.

- Elabore um esquema do conteúdo de cada tema, tendo em vista: conhecimentos técnico científicos atualizados indispensáveis para a compreensão do assunto e mudanças pretendidas; estratégia motivacional estabelecida; características da população alvo e vocabulário adequado.
- Desenvolva o conteúdo programático, de modo a possibilitar a transformação da situação. Programe exercícios e atividades para fixar a aprendizagem do conteúdo.

alimentação e/ou nutrição, o objetivo é mudar práticas alimentares, a fim de promover a saúde. É preciso conhecer a motivação dos indivíduos nesses campos para agir com eficiência. O estudo da *motivação* consiste em descobrir *as origens do comportamento alimentar* e das *maneiras de predispor* o indivíduo a modificar, realmente, suas práticas (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

4ª etapa - Escolha das estratégias/atividades/ações

Reflexão:

Segundo Esperança e Galisa (2014), no momento de escolha das estratégias a serem utilizadas, deve-se levar em consideração a motivação, uma vez que ela é o motivo que leva à ação. Um grupo bem informado não é necessariamente aquele que pratica o que foi recomendado. É preciso despertar a motivação, o interesse, criar uma necessidade de agir. Por isso, a identificação e a utilização do motivo que desperta no indivíduo a vontade de agir e o interesse o induzem a mudar seu comportamento. Por isso, a motivação é uma condição interna, processo que provoca certo comportamento, o mantém ou modifica. Assim, tornar o ato da alimentação mais consciente pode ser o início das escolhas alimentares livres e responsáveis, o que leva o indivíduo a fazer suas próprias opções sabiamente e sem culpa, despertando a motivação.

Em programas de aprendizagem relacionados com a

A estratégia consiste no conjunto de procedimentos, técnicas e métodos que visam a engajar o educando em situações capazes de estimular a aprendizagem. É a dinâmica propriamente dita de um processo de comunicação. A estratégia instrucional envolve motivação, métodos de ensino e recursos humanos e materiais (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013). Nenhuma estratégia de ensino pode ser considerada correta ou não, assim como boa ou má. Sua adequação se dará sempre em função do diagnóstico ou situação-problema, das características da população-alvo, dos objetivos e dos recursos disponíveis (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

Os métodos e as técnicas de ensino são utilizados para levar o educando a seguir um esquema para maior eficiência da aprendizagem. Enquanto o método é o caminho, a técnica é a maneira como percorrê-lo. Não exi-

ste uma técnica ou um método de ensino melhor que o outro. O que há é a necessidade de dar o atendimento mais adequado possível à população alvo, que tem características próprias (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

Como na educação alimentar, a população alvo da ação pode ser um indivíduo, um grupo ou um grande público, e, ainda, com características diferentes, os métodos e técnicas de ensino devem ser ajustados a cada especificidade (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

Os tipos de métodos e técnicas de ensino são:

- **Método expositivo:** a figura central é o professor. Exige grande competência técnica como voz audível com modulação adequada; boa dicção e facilidade para expor as ideias, entre outras características. Exemplo de técnicas: aula expositiva, painel, simpósio, palestra.
- **Método de laboratório:** processo centralizado no aluno, que participa diretamente do processo. Exemplo de técnicas: Phillips 6.6; estudo de caso; seminário; dramatização; demonstração; *brainstorming*.

Estratégia é definida por Anastasiou (2003, p. 68-69) como a “arte de aplicar ou explorar os meios e condições favorá-

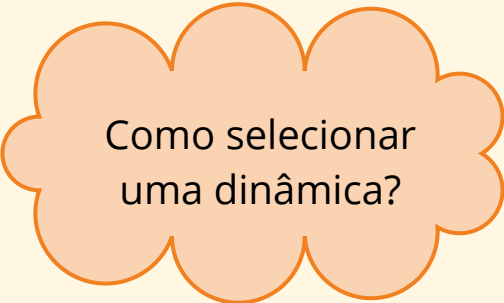
veis e disponíveis, com vista à consecução de objetivos específicos”. Uma vez que as estratégias visam atingir os objetivos planejados, deve-se ter clareza e certeza sobre as metas que se pretende alcançar, seja no processo de formação ou em uma etapa específica. Cabe ao formador “estudar, selecionar, organizar e propor as melhores ferramentas” que desafiem os participantes e possibilitem a aprendizagem, facilitando a apropriação de conhecimentos (SCARPARO et al., 2014).

É pertinente alertar que, muitas vezes, um conteúdo exigirá a utilização de estratégias diferentes. Uma mesma estratégia pode ser utilizada em diferentes momentos, com diferentes objetivos e diferentes conteúdos. Por exemplo, a estratégia “chuva de ideias” pode ser utilizada no primeiro contato com um conteúdo para verificar o que os participantes sabem sobre o assunto e, tempos depois, esta mesma estratégia poderá ser utilizada para elaboração da síntese do conhecimento adquirido. Um “estudo de caso” pode ser utilizado com a finalidade de perceber como os participantes resolveriam uma situação problema, antes do tema ser abordado, verificando os conhecimentos prévios, ou ao final de uma formação para verificar o que compreenderam a partir das atividades realizadas. Além disso, as duas atividades podem ser utilizadas para trabalhar conteúdos/assuntos diferentes (SCARPARO et al., 2014).

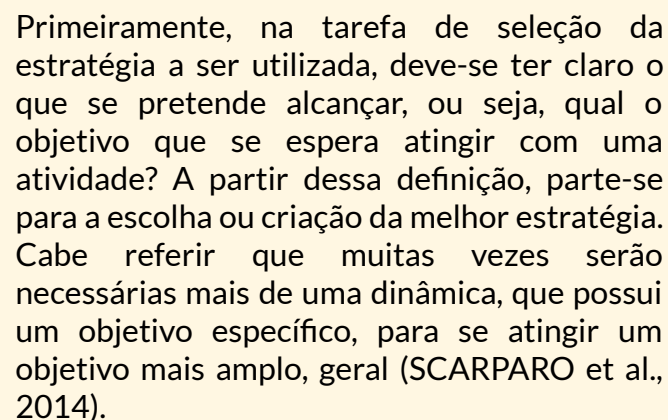
Todos os seres humanos podem aprender e mudar suas práticas alimentares se necessário, independente de idade, sexo ou condição social e cultural. Contudo, estão atrelados a como se transmitem as informações, os concei-

tos, ou seja, a estratégia de ensino utilizada (ESPERANÇA E GALISA, 2014).

O estabelecimento do cronograma de aplicação das estratégias torna-se fundamental para a execução de um programa, no qual devem ser priorizadas ações a longo prazo, já que a alteração do comportamento alimentar não é efetiva somente com ações pontuais. (BRASIL, 2008b; ESPERANÇA E GALISA, 2014).



Como selecionar uma dinâmica?



Primeiramente, na tarefa de seleção da estratégia a ser utilizada, deve-se ter claro o que se pretende alcançar, ou seja, qual o objetivo que se espera atingir com uma atividade? A partir dessa definição, parte-se para a escolha ou criação da melhor estratégia. Cabe referir que muitas vezes serão necessárias mais de uma dinâmica, que possui um objetivo específico, para se atingir um objetivo mais amplo, geral (SCARPARO et al., 2014).

É imprescindível conhecer o perfil do público alvo e, se possível, o seu conhecimento prévio sobre o assunto a ser trabalhado. Além disso, é importante prever o número de participantes para a atividade, pois existem dinâmicas mais apropriadas para utilização com grupos pequenos e outras para grandes grupos. O mesmo ocorre quando os participantes já conhecem o assunto ou nunca tiveram contato com ele (SCARPARO et al., 2014).

O local onde será realizada a atividade é outro ponto a ser considerado. Quando a atividade educativa ocorrer em uma sala com cadeiras fixas e em formato de auditório, sugere-se utilizar como estratégia uma exposição, pois essa configuração dificulta atividades em pequenos grupos. Se o número de participantes permitir, aconselha-se que a exposição seja do tipo dialogada. Além disso, durante a execução da ação pode-se propor atividades individuais ou em duplas, como por exemplo uma reflexão individual, resolução de problemas, análise de imagens/situações, questionário com perguntas e respostas, entre outras (SCARPARO et al., 2014). Outra opção será dividir a atividade educativa em diferentes momentos: primeiramente, realizar uma estratégia com o grande grupo, introduzindo o tema a ser abordado, e, em seguida grupos menores, podendo ser em espaços menores, nos quais os participantes continuarão a trabalhar, discutindo o tema proposto. Por exemplo, para introduzir o tema utiliza-se uma exposição dialogada, após, em grupos menores, os participantes continuarão a trabalhar, discutindo um texto ou um estudo de caso sobre o assunto (SCARPARO et al., 2014).

Descrição da estratégia/atividade/ação

Para a descrição de cada estratégia/atividade/dinâmica/ação sugere-se utilizar os itens a seguir:

Atividade, tempo estimado, objetivo, recursos necessários, desenvolvimento e, quando necessário, reflexão, conteúdo de apoio e materiais de apoio.

Atividade: refere-se ao nome da estratégia/atividade/dinâmica/ação. O que estou planejando?

Justificativa: A justificativa clara, breve e problematizada da necessidade de planejamento ou re-planejamento da atividade educativa. Por que planejar e realizar a atividade?

Objetivo: refere-se aos resultados esperados, no que tange às aprendizagens dos participantes ao término da atividade. Neste sentido, entende-se que a aprendizagem é o processo de construção e elaboração de conhecimentos promovidos por meio da atividade proposta. Expressa o fim que se deseja atingir. Para que realizar a atividade?

Público alvo: informar a quem se destina a atividade educativa. Para quem?

Desenvolvimento: refere-se à descrição detalhada de todas as etapas da execução da atividade visando ao alcance dos objetivos. Como desenvolvê-la?

Cronograma: informar a data ou período previsto para a realização da atividade. Quando será realizada a atividade?

Tempo estimado: refere-se à previsão do tempo a ser empregado em cada etapa de cada atividade. Cabe ressaltar que a duração da atividade poderá ser modificada por questões externas, logística, envolvimento do grupo, entre outras. Quanto tempo será necessário?

Avaliação: informar como será visto se o objetivo foi atingido com a atividade realizada. Como verificar se o(s) objetivo(s) foi(ram) atingido(s)? Pode ser através de outra atividade. Será a curto, médio e/ou longo prazo?

Recursos necessários: referem-se aos recursos materiais, humanos e equipamentos necessários para a execução da atividade.

Reflexão: se pertinente, consiste em sugestões de temas a serem utilizados para o fechamento e discussão da atividade com o grupo.

Material de apoio: refere-se a materiais necessários para auxiliar na execução da dinâmica/estratégia/atividade. Por exemplo: modelo de um formulário/questionário ou de uma imagem/figura.

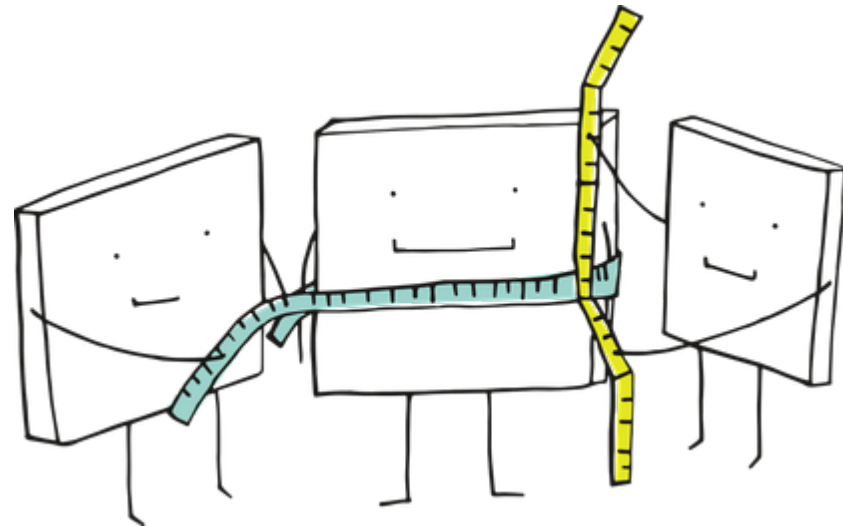
Conteúdo de apoio: se pertinente, refere-se ao breve referencial teórico que pode contribuir no desenvolvimento da atividade.

5ª etapa - Avaliação e monitoramento

A avaliação é um processo contínuo, desde o momento em que as estratégias de intervenção foram implementadas, por isso o ideal é planejar a avaliação desde a fase de concepção das ações educativas. Visa verificar se os objetivos foram alcançados, ou seja, determinar o valor ou o volume do êxito na consecução dos objetivos preestabelecidos, e determinar se os procedimentos utilizados na intervenção foram adequados e realizados conforme o esperado (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

Portanto, a avaliação tem como finalidade verificar se os objetivos propostos foram alcançados, além de ser instrumento para planejamento de novas intervenções, bem como é um instrumento indispensável para fornecer dados para eventual replanejamento do Programa ou reestruturação das atividades (ESPERANÇA E GALISA, 2014; CERVATO-MANCUSO, 2013).

A avaliação é uma etapa muito importante no Programa de EAN, pois aponta direções para as reformulações necessárias nos objetivos, conteúdos ou estratégias de intervenção (BOOG, 2013). Além disso, ela auxilia a determinar se a população-alvo da intervenção adquiriu os conhecimentos ou as habilidades necessárias para modificar as atitudes e os comportamentos com relação a alimentação e se, a longo prazo, houve melhora no estado nutricional do indivíduo ou da coletividade (ESPERANÇA E GALISA, 2014).



Cabe mencionar que, mesmo tendo sido realizado um bom planejamento, pode ser que durante a execução das ações de EAN seja necessária uma reformulação do que foi pensado inicialmente. Por exemplo, em função do maior envolvimento e interesse

dos participantes da intervenção, por meio de um volume maior de questionamentos sobre o tema em discussão, não foi possível abordar todo o conteúdo previsto, sendo necessária a reformulação da atividade em um ou mais pontos: tempo estipulado, dinâmica escolhida, ordem das atividades, profundidade dos conhecimentos (SCARPARO et al., 2014).

A avaliação pode ser programada para diversas etapas da implementação do projeto, inclusive após sua conclusão. Sua aplicação dependerá, em grande parte, dos objetivos do programa, do tempo de duração (curto, médio e longos prazos) e do tipo de programa (educação, orientação ou informação)(ESPERANÇA E GALISA, 2014).

A seguir são apresentados os principais tipos de avaliação (ESPERANÇA E GALISA, 2014; SCARPARO et al., 2014):

Avaliação diagnóstica ou inicial

- É feita no início do programa e fornece subsídios para a elaboração de todo o programa.
- Geralmente ela acontece quando não se tem o perfil do grupo ou se pretende investigar os interesses, as necessidades e os conhecimentos dos participantes.
- Determina a situação-problema, os componentes do comportamento alimentar (cognitivos, afetivo, situacional) e as características da população alvo e do local.

Avaliação contínua ou formativa

- É realizada durante a implantação do projeto, em intervalos previamente determinados.
- É a análise da validade, da eficiência e da efetividade das atividades e dos resultados.
- Contribui tanto para os responsáveis pelo Programa como para o próprio participante identificar as dificuldades e progressos com relação às aprendizagens, possibilitando fazer reajustes nos objetivos, no conteúdo programático, nas estratégias de implementação ou em outros aspectos, viabilizando as ações propostas no planejamento.

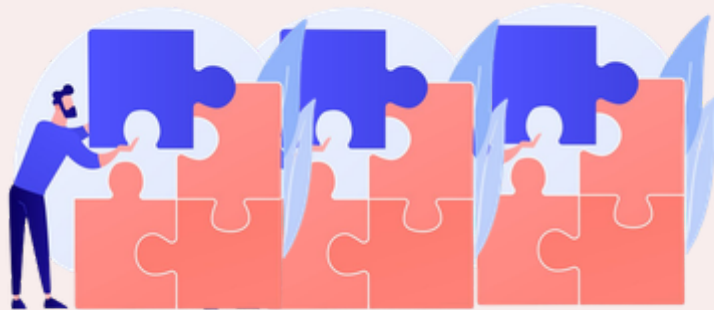
Avaliação somativa ou final

- É realizada na conclusão ou um pouco antes do encerramento do programa ou de uma etapa.
- Esse tipo de avaliação, além da análise das atividades e dos resultados obtidos pela avaliação formativa, proporciona bases para decidir sobre ações futuras, como extensão da experiência para outras áreas e a necessidade de realizar uma segunda fase para o programa, entre outras.
- Permite repensar a estrutura e o planejamento do

Programa e, também, identificar as demandas e as necessidades de ações diferenciadas, antes da continuidade do processo de intervenção.

Avaliação prognóstica ou a *posteriori*

- É feita depois de um determinado tempo de conclusão do Programa, quando se espera contar com o desenvolvimento total dos benefícios pretendidos.
- Esta avaliação analisará o impacto do projeto sobre a população beneficiária.
- Tem o propósito de avaliar em que medida o Programa contribuiu para qualificar as competências dos participantes ao nível de conhecimentos, aptidões e atitudes.



254

Esperança e Galisa (2012) fazem uma sistematização das razões para avaliar um Programa que são:

- Possibilitar a mensuração do realizado e julgar se todos os esforços foram efetivos, mostrando os fracassos e dificuldades e como resolvê-las;
- Obter informações cuja análise possibilita orientar a tomada futura de decisões para tornar o trabalho mais efetivo;
- Analisar o custo das atividades com relação aos resultados que estão sendo alcançados;
- Informar ao pessoal envolvido no trabalho sobre as metas alcançadas e compartilhar a experiência vivida;
- Comparar a efetividade e o programa com outros programas semelhantes;
- Realizar uma crítica do trabalho desenvolvido, ajudando os envolvidos a analisar a amplitude do contexto e as implicações de seu próprio desempenho.



255

Uma vez que o processo de avaliação deve comparar uma situação final com a inicial, é necessário determinar *instrumentos e critérios*. Instrumentos são recursos utilizados para a coleta e o registro dos dados a serem avaliados. Entre os instrumentos utilizados para a coleta de dados encontram-se: questionários, entrevistas, grupos focais, observação, entre outros. Critérios são normas que ajudam a concluir se as mudanças obtidas alcançaram nível satisfatório - adequação do comportamento esperado explícita ou não nos objetivos. Ressalta-se que os instrumentos e critérios de avaliação devem ser preestabelecidos com base nas características da população alvo e nos objetivos do programa (ESPERANÇA E GALISA, 2014).



256

Scarpato e colaboradores (2014) mencionam que a escolha e a aplicação dos instrumentos a serem utilizados na avaliação dependerá da abrangência do Programa. A equipe organizadora, responsável pelo planejamento, deverá definir, entre outros aspectos: o método a ser utilizado; o que se pretende avaliar (atividades pontuais ou a sua totalidade); o período de aplicação do instrumento escolhido; se será realizada com todo o grupo ou individualmente.

"A avaliação quando associada não meramente ao controle de resultados passa a ser compreendida como um processo de aprendizagem, atribuindo aos espaços de formação um novo sentido, ou seja, de acolher a formação como oportunidade de analisar e refletir a prática vivenciada reconhecendo assim a possibilidade de transformá-la".

(SCARPATO et al., 2014, p.33)



257

Referências bibliográficas

BAFFI, M.A.T. O planejamento em educação: revisando conceitos para mudar concepções e práticas. In.: BELLO, José Luiz de Paiva. Pedagogia em Foco, Petrópolis, 2002.

BOOG, M.C.F. Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança Alimentar. Saúde Rev. 2004; 6, (13): 17-23.

BOOG, M.C.F. Educação em nutrição: integrando experiências. Campinas, SP: Komedi, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação e Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais. Brasília: MEC/SEF, 1998. 128p.

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2006.

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. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 152 p.

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

BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Resolução nº 06 de 08

maio de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 8.553, de 3 de novembro de 2015. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. 2015.

CERVATO-MANCUSO A.M. Elaboração de Programas de Educação Nutricional. In: DIEZ-GARCIA R.W.; CERVATO-MANCUSO A.M. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

CONSEA. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Grupo de Trabalho: Alimentação Adequada e Saudável. Relatório Final. Março 2007. [Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/documentos/alimentacaoadequada-e-saudavel/documento-final-alimentacao-adequada-e-saudavel/view>]

CONTENTO, I.R. Nutrition Education: Linking Theory, Research and Practice. 2 ed. Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2011.

ESPERANÇA, L.M.B.; GALISA, M.S. Programa de Educação Alimentar e Nutricional: diagnóstico, objetivos, conteúdo e avaliação. In: GALISA, M.S.; NUNES, A.P.O.; GARCIA, L.S.; CHEMIN, S.M. Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.

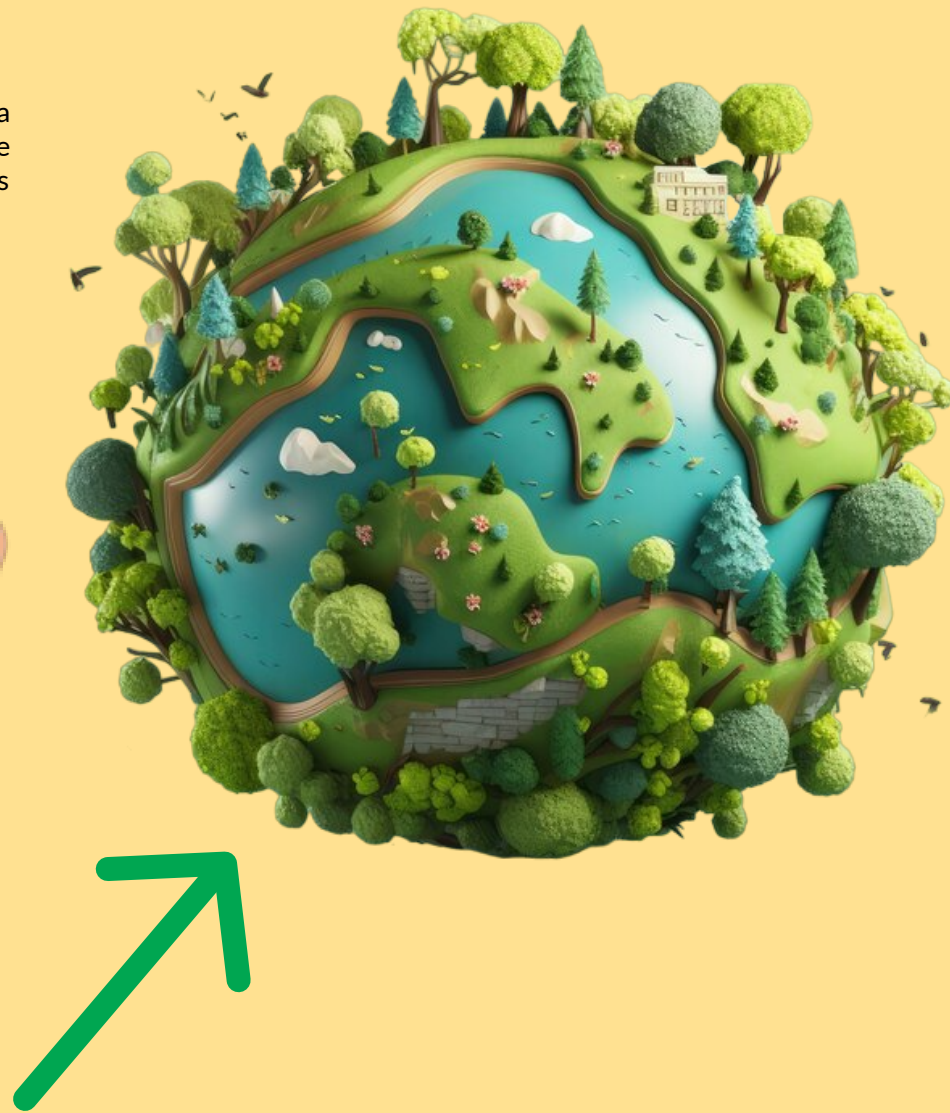
SCARPARO, A.L.S.; BALDASSO, P.L.; LOPES, E.F.S.; VENZKE, J.G.; ROCKETT, F.C. Material Orientativo para formação de manipuladores de alimentos que atuam na alimentação escolar. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CECANE UFRGS).

Brasília (DF): Ministério da Educação, 2014.

SCARPARO, A.L.S.; MARQUES, T.B.I.; DEL PINO, J.C. Ensino da temática alimentação saudável no ambiente escolar. In: BOFF e BUSNELLO. Educação para a saúde: diálogos nos diferentes cenários de práticas educativas. Ijuí (RS): Editora UNIJUI, 2016.



260



261

10. Diálogo entre alimentação, nutrição, cultura, educação, sustentabilidade e prazer de comer

Neste capítulo, serão apresentadas algumas reflexões sobre temáticas que poderão subsidiar o trabalho de planejamento das atividades de EAN no contexto escolar:

- Dimensões do alimento e do ato de alimentar-se
- Cultura da alimentação e Alimentação contemporânea
- Resgate do valor do alimento: a comida de verdade
- Impacto da produção de alimentos no ambiente
- Influência da mídia na alimentação
- Hábitos alimentares
- Escolhas alimentares

Espera-se que, ao final da leitura, essas reflexões auxiliem os participantes no estabelecimento de um diálogo entre alimentação, nutrição, cultura, educação, sustentabilidade e prazer de comer.

10.1 Dimensões do alimento e do ato de alimentar-se

Comer é algo trivial, primitivo e vital, comum a todos. Mas o ser humano desenvolveu uma forma de socialização que permite a superação do simples naturalismo deste ato, que é a reunião de indivíduos para compartilhar da alimentação: **a refeição** (SIMMEL, 2004).

Assim, comer pode parecer um ato biológico individual; afinal, cada um de nós precisa levar o alimento à boca, mastigar, engolir e digerir para, assim, extrair os seus nutrientes. No entanto, **não nos alimentamos apenas de nutrientes, mas também de cultura, história, sabor e é nessa perspectiva que a comensalidade agrega outras dimensões ao ato de comer** (OPSAN, 2016).



Image from flickr.com

A comensalidade se manifestou no primeiro momento em que o ser humano começou a cozinhar e a comer o alimento ao redor de uma fogueira. Nesses momentos, a comunidade inteira se reunia para celebrar e partilhar vivências em torno da comida. Hoje em dia, a mesa traz a simbologia do que antes era representado pela fogueira, já que praticamos a comensalidade todos os dias ao fazermos as refeições com a família e/ou amigos. Em volta de uma mesa e entre garfadas nos conectamos e socializamos, dividindo, para além da comida, alegrias, relatos do dia a dia e sentimentos (OPSAN, 2016).

Mais que ato biológico, a alimentação humana é ato social e cultural, que implica em representações e imaginários, envolve escolhas e classificações, que organizam as visões diversas de mundo, no tempo e no espaço. Tomando a ali-

mentação humana como ato cultural, é possível pensá-la como sistema simbólico, em que estão presentes códigos que operam no estabelecimento de relações dos homens entre si e com a natureza (MACIEL, 2004).

Nesse quadro, a alimentação humana deve ser entendida enquanto processo de transformação de natureza em humanidade, extrapolando sua faceta meramente química, de absorção de nutrientes, e física, de simples apropriação da natureza sob a forma de alimentos, transformando o processo alimentar em ritual de criatividade, partilha, carinho, amor, solidariedade e comunhão entre seres humanos e natureza, permeado pelas características culturais de cada agrupamento humano (VALENTE, 2002).



Nas diferentes sociedades, a comida ganha significados conforme sua classificação, a partir de valores, que orientam preferências, prescrições e proibições nos sistemas alimentares (conjunto de elementos, produtos, técnicas, hábitos e comportamentos relativos à alimentação), numa complexidade que pode envolver desigualdades, conflitos, discriminações, hierarquias e implicar em constante recriação das maneiras de viver (MACIEL, 2004; MENASCHE, 2005).

Como categorias alimentares, o alimento pode ser analisado em diferentes contextos e com abordagens interligadas: a epidemiológica, a econômica, a sociológica, a antropológica (SAGLIO- YATZIMIRSKY, 2006). Valente (2002) defende, na perspectiva da alimentação como direito humano, que ela não apenas satisfaz nutricionalmente, como também nos refaz, constrói e potencializa como seres humanos, nas dimensões orgânicas, intelectuais, psicológicas e espirituais.

Pensado como categoria de sociabilidade, de lazer e de outros processos sociais, por exemplo, *comer* também se constitui como indicador de status e de classe social, classificando e distinguindo gostos culinários (HECK, 2004; BOURDIEU, 2007). Essa construção social do gosto vem do esforço por reconhecimento e status, expressão não apenas por escolhas individuais, mas da posição do indivíduo na sociedade através da sua luta por dominação e legitimidade entre as classes sociais e segmentos (BOURDIEU, 1983; SEYMOUR, 2005).

A comensalidade e a arte de bem servir também fazem parte, portanto, da sociabilidade e das relações de poder, bem como seus objetos, elementos de discursos, discussões, debates, preferências e exclusões, reconhecendo os diversos fatores que influenciam na complexidade das escolhas alimentares (PILLA, 2005).

Ramos (2012) destaca que a alimentação deve ser vista como objeto transdisciplinar, estreitamente vinculado à história dos povos e a seus processos de desenvolvimento, consolidando um “olhar totalizador sobre o ato alimentar”,

considerado por Contreras (2005) como elemento histórico e dinâmico, envolto em uma rede complexa de sentidos e de processos sociais e de ordem econômica, cultural, ecológica e política.

Esse caráter complexo e totalizante do ato alimentar está presente em uma ampla gama de atividades e significados a ele associados, tais como busca, preservação, preparação, apresentação, realização, consumo e descarte de alimentos, bem como em seus vínculos com a cultura, parentesco e festividades (VALENTE, 2002; MENASCHE; ALVAREZ; COLLAÇO, 2012).

O princípio geral dessa visão é que se deve proporcionar ao corpo (e ao espírito) os alimentos mais adequados do ponto de vista material e também simbólico. Garine (1987) lembra que a comida é um alimento também para o espírito e está presente na preparação de muitos pratos cerimoniais, trazendo seu valor simbólico à mesa.



Os costumes alimentares são também capazes de revelar as características de uma civilização, desde sua eficiência produtiva e reprodutiva até a natureza de suas representa-

ções políticas, religiosas e estéticas. Os critérios morais, a organização da vida cotidiana, o sistema de parentesco, os tabus religiosos, entre outros aspectos, também podem estar relacionados com os costumes alimentares (CARNEIRO, 2005). Ainda, as implicações nutricionais das atuais formas de comer não podem conduzir meramente a julgamentos, lembra Bertran (2012), pois **a própria mudança alimentar é um processo histórico**, resultado da interação de elementos de diversas índoles, que devem ser levados em consideração.

O atual **Guia Alimentar da População Brasileira** (BRASIL, 2014) traz orientações sobre a comensalidade, abordando o tempo/regularidade e a atenção dedicados ao comer, os ambientes apropriados onde ele se dá e a partilha de refeições, sempre que possível, detalhando com as seguintes recomendações ao consumidor:

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições (BRASIL, 2014).

Os benefícios da adoção dessas orientações são vários, incluindo melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto se come, maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação (BRASIL, 2014).

A comida pode constituir importante veículo para manifestar significados, emoções, visões de mundo e identidades, o que coloca em relevo seu potencial para abordar temas como tradição, etnia, harmonia, discordância, transitoriedade e identidade (AMON; MENASCHE, 2008). Para essas autoras, a comida é compreendida em sua dimensão comunicativa e relacional com a memória, como narrativa constitutiva de uma comunidade, ou seja, um canal de comunicação, que fala e pode contar histórias, uma vez que pode ser apreendida e apreender os conhecimentos de uma sociedade. Componente de uma linguagem, a comida reflete dimensões importantes na construção de categorias como gênero, ritos de passagem, memória, família, religião, identidade, etc (WOORTMANN, 2004). Conforme Carneiro (2005), essa linguagem própria da comida se expressa na socialização do ser humano, através de suas formas coletivas de obtenção de alimento e do uso de utensílios culturais diversos durante o ato alimentar.



268



A alimentação pode, portanto, ser considerada uma das mais elaboradas e sofisticadas práticas de sobrevivência humana. Ela traduz a identidade de grupos sociais e suas representações (SAGLIO-YATZIMIRSKY, 2006).

A cozinha de um povo é criada em um processo histórico que articula um conjunto de elementos referenciados na tradição, mas que também inclui constantes reconstruções e recriações, de modo a não torná-la algo dado e imutável (MACIEL, 2004).



269



10.2 Cultura da alimentação e Alimentação contemporânea

Se comer é uma necessidade vital, o quê, quando e com quem comer são aspectos que fazem parte de um sistema que implica atribuição de significados ao ato alimentar.

(MACIEL, 2005)

Como um fenômeno social, a alimentação não se restringe a ser uma resposta ao imperativo de sobrevivência, ao 'comer para viver', pois, se os homens necessitam sobreviver e, para isso, alimentarem-se, eles sobrevivem de maneira particular, culturalmente forjada e culturalmente marcada (MACIEL, 2002). Ou seja, os homens criam 'maneiras de viver' diferentes, o que resulta em uma grande diversidade cultural (MACIEL, 2005).

Estando a alimentação humana impregnada pela cultura, é possível pensar os sistemas alimentares como sistemas simbólicos em que códigos sociais estão presentes atuando no estabelecimento de relações dos homens entre si e com a natureza (MACIEL, 2005). Ao tratar do assunto, Roberto DaMatta (1986) estabelece uma distinção entre comida e alimento, em que "comida não é apenas uma substância alimentar mas é também um modo, um estilo e um jeito de se alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere".



270



Para DaMatta (1987), existe um sistema em que pessoas, ambiente, emoções e alimento estariam em plena harmonia – desde que hierarquizados e padronizados numa lógica do comer e da comensalidade que mostra sua importância social, inclusive no padrão de comer de cada sociedade. Daí a diferenciação radical entre alimento e comida, justamente porque a segunda, transformada e diferenciada pela cultura, se destacaria como elemento marcador de identidades e de territórios (LEONEL, MENASCHE, 2017).



São assim criadas 'cozinhas' diferenciadas, maneiras culturalmente estabelecidas, codificadas e reconhecidas de se alimentar, das quais os pratos são elementos constitutivos. Podemos também falar de uma 'cozinha emblemática', ou de 'pratos emblemáticos', que, por si só, representariam o grupo. O emblema, como uma figura simbólica destinada a representar um grupo, faz parte de um discurso que expressa um pertencimento e, assim, uma identidade (MACIEL, 2005).

271

Com relação à alimentação contemporânea, está ocorrendo acentuada circulação de produtos, de pessoas e de informações e, portanto, hábitos alimentares têm se moldado diante do contato cultural, em relações sociais mundializadas (ORTIZ, 1994). O aumento da mobilidade dos indivíduos no mundo moderno – sejam migrantes, refugiados ou turistas – também contribui para expandir hábitos e gostos culinários pelo mundo (HECK, 2004).



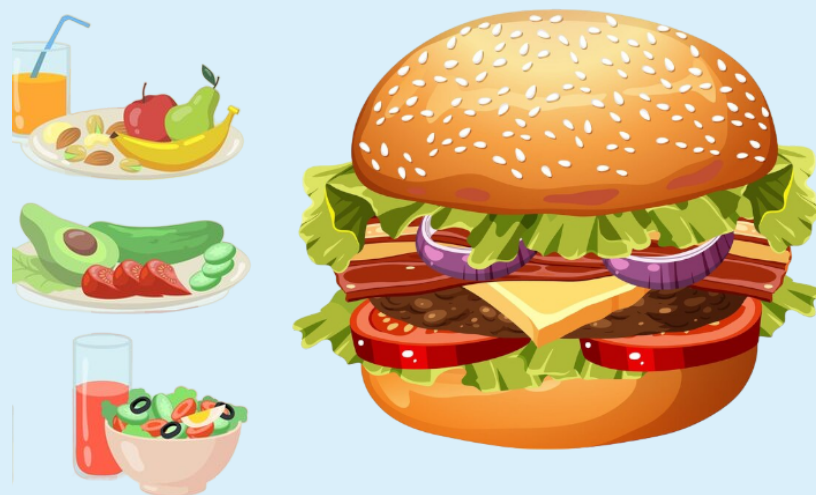
Se a mundialização das trocas econômicas estendeu os repertórios da disponibilidade alimentar, a das trocas culturais contribuiu para a evolução das culturas alimentares no que diz respeito a hábitos, preferências e repertórios. A mescla de gastronomias promoveu a ampliação dos repertórios alimentares, mas também sua homogeneização, standardização e rapidez no preparo, proliferando os mais diversos tipos de *fast-food* e suas ligações com um estilo de vida que caracteriza a sociedade industrial moderna (HECK, 2004; CONTRERAS, 2005).

Não se pode esquecer que as tecnologias de congelamento e de preservação e as possibilidades de transporte rápido influenciaram no consumo permanente de alimentos durante o ano todo, minimizando a ação das estações do ano e influenciando na variedade de alimentos nos dias de hoje (HECK, 2004). Mudanças nas tarefas da cozinha doméstica, transferidas em grande medida para a indústria, também repercutem nesse processo, em que cada vez mais é consumida uma quantidade maior de alimentos processados industrialmente (CONTRERAS, 2005).

As grandes empresas agroalimentares passaram a controlar cada vez mais os processos de produção e de distribuição de alimentos (FISCHLER, 2010). Aparentemente, a alimentação teria migrado de uma dieta baseada na agricultura de subsistência para uma alimentação determinada pelos recursos econômicos, pelos sistemas de comunicação e por uma maior disponibilidade de alimentos industrializados (BERTRAN, 2012).



Segundo Contreras (2005), entretanto, essas mudanças trouxeram como consequência a passagem de ecossistemas diversificados para outros hiperespecializados e integrados em amplos sistemas de produção agroalimentar de escala internacional, aumentando, consideravelmente, a produção mundial de alimentos, ao mesmo tempo em que desapareceram numerosas variedades vegetais e animais, que constituíam a base da dieta, em âmbito mais localizado.



As opções alimentares tornaram-se individuais e os gostos pessoais menos reprimidos que antes, pelas limitações materiais da obtenção de alimentos (GARINE, 1987). Reflexo da individualização crescente dos modos de vida – aumento do nível de vida, associado ao desenvolvimento do salário, assim como a evolução do lugar e do papel das mulheres – o convívio presente nas refeições teve sua importância diminuída e associada a uma desritualização das refeições (CONTRERAS, 2005).

Ainda, a lógica do lucro, imposta pelo mercado agroindustrial, parece colidir com o direito humano à alimentação adequada e o resultado não seria outro senão insegurança alimentar, implicando em desafios à biodiversidade, em redução da oferta de produtos e amplitude das escolhas alimentares, em perda de sabores e práticas tradicionais e em desvalorização de modos de vida, etc (MENASCHE; ALVAREZ; COLLAÇO, 2012). A alimentação parece nos preocupar, cada vez mais, e estamos mais inquietos do que nunca. Não só a alimentação, mas a dieta e a gastronomia estão igualmente na ordem do dia (FISCHLER, 1995).



Como consequência dessa evolução dos modos de vida, surge certa nostalgia relativa aos modos de alimentar-se e aos pratos que desapareceram, suscitando o interesse pelo regresso às fontes dos patrimônios culturais. A insipidez de tantos alimentos oferecidos pela indústria agroalimentar provocaria lembranças mais ou menos mistificadas das delícias e das variedades de ontem. Assim, tem se desenvolvido, nos últimos anos, uma consciência da erosão dos complexos alimentares animais e vegetais, igualmente aproveitada pelo mercado, que tem proporcionado uma eclosão de gastronomias, através da valorização inédita do fenômeno culinário e de seus aspectos hedonista, estético, criativo e do caráter local e/ou tradicional de seus produtos, com nexos num território e cultura determinados (CONTRERAS, 2005).

10.3 Resgate do valor do alimento: a comida de verdade

O Brasil é um país de dimensões continentais, constituído por regiões e estados famosos por sua rica variedade em recursos naturais. A história brasileira, desde o início da colonização, traz, em sua memória, relatos da cultura alimentar: sua cor, seu aroma e seu sabor (BRASIL, 2015).

O patrimônio culinário, expresso nos pratos e nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro e da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade (BELUZZO, 2005).



No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, sendo esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos estão as transformações oriundas da escravidão, da urbanização, da industrialização, do desenvolvimento de tecnologias, da expansão da indústria de alimentos, da difusão da mídia e do discurso científico, que afetam de forma diferenciada os grupos sociais de acordo com sua história e sua aprendizagem (ROTENBERG, 2012).



276



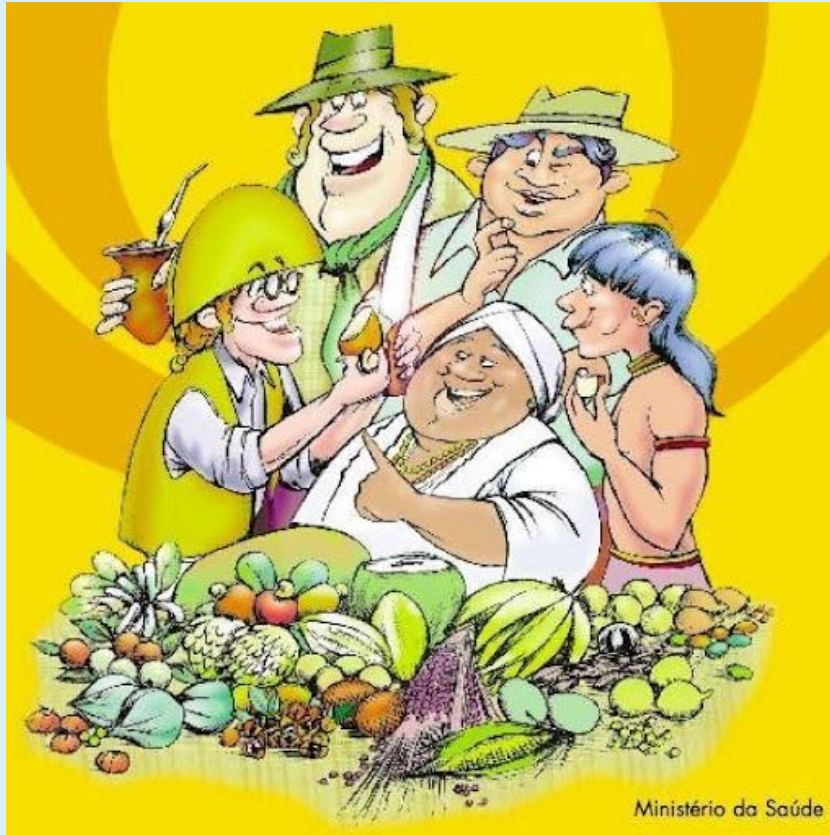
O resgate, o reconhecimento e a incorporação de alimentos regionais no cotidiano das práticas alimentares representam importante iniciativa de melhoria no padrão alimentar e nutricional, contribuindo para a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável e da segurança alimentar e nutricional da população brasileira (BRASIL, 2015).

Promover a alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, relacionando-se com a defesa da biodiversidade de espécie, o reconhecimento da herança cultural e o valor histórico do alimento, além do estímulo à cozinha típica regional, contribuindo, assim, para o resgate das tradições e o o prazer da alimentação.

277



Valorizar uma agricultura mais sustentável, mantendo o equilíbrio do ambiente e respeitando o conhecimento local, é fundamental para se entender a importância da origem dos alimentos e melhorar a qualidade da alimentação (BRASIL, 2015).



Estimular os sentidos, apreciando os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, torna o ato de comer ainda mais prazeroso e significa cultura, alegria, convívio e troca. É preciso preservar o meio ambiente, for-

talear a culinária tradicional, usufruir a variedade de alimentos regionais e redescobrir a satisfação de preparar e compartilhar as refeições com outras pessoas, ao que poderia se chamar de *comida de verdade* (BRASIL, 2015).

Segundo o Manifesto à Sociedade Brasileira da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar (CONSEA, 2015):

A comida de verdade é salvaguarda da vida

É saudável tanto para o ser humano quanto para o planeta, contribuindo para a redução dos efeitos das mudanças climáticas. Garante os direitos humanos, o direito à terra e ao território, a alimentação de qualidade e em quantidade adequada em todo o curso da vida. Respeita o direito das mulheres, a diversidade dos povos indígenas, comunidades quilombolas, povos tradicionais de matriz africana/povos de terreiro, povos ciganos, povos das florestas e das águas, demais povos e comunidades tradicionais e camponeses(as), desde a produção ao consumo. Protege e promove as culturas alimentares, a sociobiodiversidade, as práticas ancestrais, o manejo das ervas e da medicina tradicional, a dimensão sagrada dos alimentos.

Comida de verdade começa com o aleitamento materno

Comida de verdade é produzida pela agricultura familiar, com base agroecológica e com o uso de sementes crioulas e nativas. É produzida por meio do manejo adequado dos recursos naturais, levando em consideração os princípios da sustentabilidade e os conhecimentos tradicionais e suas especificidades regionais. É livre de agrotóxicos, de transgênicos, de fertilizantes e de todos os tipos de contaminantes.

Comida de verdade garante a soberania alimentar

Protege o patrimônio cultural e genético; reconhece a memória, a estética, os saberes, os sabores, os fazeres e os falares, a identidade, os ritos envolvidos, as tecnologias autóctones e suas inovações. É aquela que considera a água alimento. É produzida em condições dignas de trabalho. É socialmente justa. Comida de verdade não está sujeita aos interesses de mercado.

Comida de verdade é caracterizada por alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento de produtos ultraprocessados

Precisa ser acessível, física e financeiramente, aproximando a produção do consumo. Deve atender às necessidades alimentares especiais. Comida de verdade é aquela que é compartilhada com emoções e harmonia. Promove hábitos alimentares saudáveis no campo, na floresta e na cidade.

Comer é um ato político

Comida de verdade é aquela que reconhece o protagonismo da mulher, respeita os princípios da integralidade, universalidade e equidade. Não mata nem por veneno nem por conflito. É aquela que erradica a fome e promove alimentação saudável, conserva a natureza, promove saúde e a paz.

Comida de verdade é mais cara? Comer alimentos *in natura* e minimamente processados (como frutas, hortaliças, carnes, ovos, leite, grãos e feijões) ainda é mais barato do que consumir produtos ultraprocessados (como lasanha congelada, macarrão instantâneo e outros produtos prontos).

Se pensarmos apenas no preço da etiqueta, os alimentos orgânicos e agroecológicos podem parecer mais caros do que os convencionais, no entanto, quando outros elementos entram na conta, chegamos à conclusão de que o custo dos alimentos convencionais não é justo nem para a nossa saúde, nem para a dos agricultores e nem para a do meio ambiente (OPSAN, 2016).

Transformar alimentos em refeições é um ato que praticamos diariamente para atender nossas necessidades fisiológicas, mas também como manifestação de valores, afetos e tradições regionais e familiares.

O ato de cozinhar traduz a cultura de um povo através de cheiros, de cores e de sabores de uma variedade de alimentos de diferentes biomas. Cozinhar é também uma maneira de cuidar de si, dos outros e do ambiente ao nosso redor. Assim como os alimentos não nascem nas quitandas ou prateleiras na hora da compra, eles também não surgem apenas quando vão parar nas panelas. Eles percorrem as diferentes etapas do Sistema Alimentar, até virarem deliciosas refeições. Da mesma maneira que plantar os próprios temperos, frutas e vegetais ajuda a nos conectarmos com a terra e a refletirmos sobre os meios de produção, cozinhar é essencial para redescobrirmos a Comida de Verdade (OPSAN, 2016).

O Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2014) traz, em seus dez passos para uma alimentação adequada e saudável e desenvolvimento, exercício e partilha de habilidades culinárias, especificando que o enfraquecimento da transmissão dessas habilidades entre gerações, desde seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos, favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.



282

Essas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, dependem do 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 (BRASIL, 2014).

No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos, por razões complexas, que envolvem desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).



283

Cozinhar é também um ato político. Através dele ganhamos autonomia e cuidamos da nossa saúde e dos que estão à nossa volta, retomando o nosso protagonismo no preparo de comida com ingredientes de verdade. O cozinhar é, portanto, uma alternativa prazerosa, saudável e engajada que contribui para a nossa presença consciente no mundo em que vivemos. E podemos, através dele, resgatar receitas de família e ingredientes regionais que valorizam a economia local e preservam a biodiversidade. O cozinhar é uma habilidade que se conquista praticando, e, além de trazer comida boa e saudável, nos dá maior autonomia e consciência (OPSAN, 2016).



284

10.4 Impacto da produção de alimentos no ambiente

As 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, além das consequências à saúde das pessoas. Uma alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

Uma alimentação saudável deve ser boa tanto para quem consome quanto para o meio ambiente e para os produtores (BRASIL, 2016). A depender de suas características, o sistema de produção e de distribuição dos alimentos podem promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade (BRASIL, 2014).



Em carta pública da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) manifesta-se contra as transformações que o sistema agroalimentar vem sofrendo nas últimas décadas, resultando em modos de viver, morar, comunicar, cozinhar e se alimentar que não refletem as dinâmicas ricas, diversas e vivas da sociedade. Segundo o Consea, o cardápio tradicional brasileiro vem sendo ameaçado pelo temerário apelo publicitário aos produtos industrializados e prontos para o consumo, com excesso de sódio, açúcares, gorduras, conservantes, agrotóxicos, trans-

285

gênicos e outros químicos que causam danos à saúde (CONSEA, 2015).

No meio urbano, em razão dos desafios de mobilidade, comer fora de casa virou uma imposição, tornando ainda mais complexo o enfrentamento dos impactos negativos dessas mudanças. Na raiz destes problemas, estão as restrições aos alimentos saudáveis e aos meios de produção, como terra e água, bem como aos mercados, destacando ainda que os preços dos alimentos são o principal fator inflacionário no Brasil, principalmente nas refeições fora do lar (CONSEA, 2015).

A plena realização da comida de verdade requer que os povos tenham acesso à água e possam exercer o direito soberano de produzir e consumir alimentos saudáveis, variados, *in natura* ou minimamente processados, com preços acessíveis, provenientes de sistemas socioambientalmente sustentáveis, como os sistemas agroecológicos e circuitos de comercialização direta (CONSEA, 2015).

A população responsável pela produção agrícola do Brasil é constituída por milhões de camponeses(as), agricultores(as) familiares, povos indígenas, comunidades quilombolas, povos tradicionais de matriz africana/povos de terreiro e demais povos e comunidades tradicionais que produzem os alimentos saudáveis que compõem nossa dieta. Esses grupos respondem pela maior parcela dos empregos no meio rural e cujos seus sistemas produtivos e organizativos encontram-se mais adequados a uma produção em base sustentável e diversificada, embora ocu-

pem uma área total muito inferior àquela do agronegócio e dele sofram pressões permanentes (CONSEA, 2015).



Para além do acesso à terra e à água, é fundamental ampliar as políticas de fortalecimento da sociobiodiversidade e da agroecologia, com medidas de acesso aos mercados locais e aos meios de produção, aos bens da natureza e às sementes, além da incorporação de princípios, métodos e tecnologias sociais de base agroecológica e a garantia dos direitos de agricultores(as) familiares, povos indígenas, comunidades quilombolas, povos tradicionais de matriz africana/povos de terreiro e demais povos e comunidades tradicionais ao livre uso da agrobiodiversidade. É preciso também garantir que as mulheres do campo, da cidade, da floresta e das águas sejam reconhecidas como produtoras de alimentos, sujeitos políticos no processo de construção do desenvolvimento rural, bem como tenham seu protagonismo reconhecido na garantia da soberania e SAN (CONSEA, 2015).

Na maior parte do mundo, as formas de produzir e distribuir alimentos vêm se modificando de forma desfavorável para a distribuição social das riquezas, assim

como para a autonomia dos agricultores, para a geração de oportunidades de trabalho e renda, para a proteção dos recursos naturais e da biodiversidade e para a produção de alimentos seguros e saudáveis (BRASIL, 2014).

Surgem sistemas alimentares que operam baseados em monoculturas que fornecem matérias-primas para a produção de alimentos ultraprocessados ou para rações usadas na criação intensiva de animais. Esses sistemas dependem de grandes extensões de terra, do uso intenso de mecanização, do alto consumo de água e de combustíveis, do emprego de fertilizantes químicos, de sementes transgênicas, de agrotóxicos e de antibióticos e, ainda, do transporte por longas distâncias. Completam esses sistemas alimentares grandes redes de distribuição com forte poder de negociação de preços em relação a fornecedores e a consumidores finais (BRASIL, 2014).

O diálogo com a sustentabilidade é fundamental tanto para reflexão quanto para a prática de educação alimentar e Nutricional (EAN). A sustentabilidade social, econômica e ambiental tem como norte o desenvolvimento global de forma equilibrada, solidária e justa; nesse sentido somente é possível pensar em soluções duradouras e justas de problemas alimentares quando há inclusão social e econômica que garanta o acesso pleno do alimento em quantidade e qualidade adequadas e de forma permanente como determina o marco legal brasileiro de Segurança alimentar e Nutricional (SAN). BEZERRA, et., al 2018).

Com relação ao descarte de resíduos, sejam eles de origem orgânica ou não, surge como consequência da produção e do consumo alimentar tanto em escala domiciliar quanto industrial. Boa parte das embalagens e até mesmo dos alimentos acabam indo para o lixo, mas grande quantidade de resíduos gerados pelo consumo humano está associada à destinação final incorreta. Mais de um terço da comida produzida no mundo vai parar no lixo, enquanto mais da metade daquilo que geramos em nossas casas poderia ser compostado para nutrir os solos (OPSAN, 2016).

Uma mudança de olhar pode fazer a diferença ao passarmos a enxergar o que antes era considerado lixo como uma possibilidade de reinício de um sistema cíclico e dinâmico. A partir do momento em que os resíduos ganham outra aplicabilidade, passam a nutrir as raízes e sementes de um mundo melhor (OPSAN, 2016).



10.5 Influência da mídia na alimentação

A propaganda, de produtos relacionados à saúde, vem mobilizando diferentes setores da sociedade, a fim de construir espaços sociodiscursivos, na busca de legitimidade para o exercício tanto do direito de publicizar e vender, como do direito à saúde. Neste contexto, emergem discussões “calorosas”, tensionadas por diferentes atores sociais – agências de publicidade, sociedade civil, autoridades sanitárias, academia, indústria e comércio –, que buscam o favorecimento de seus interesses, implícitos ou explícitos, de estímulo ao consumo via estratégias de marketing, de direito do consumidor (cidadão) ou de regulação (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014).

Uma categoria de produtos que se insere bem nessa discussão são os alimentos. O mercado oferece uma variedade de produtos para os mais variados tipos de consumidor, com os mais variados tipos de perfil nutricional e anseios alimentares. Concomitantemente, crescem as ofertas daqueles alimentos que, com base em estratégias publicitárias, valem-se da informação para propagar a ideia de “alimento milagroso” se consumido (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014).

Os brasileiros de todas as idades são diariamente expostos a diversas estratégias utilizadas pelas indústrias de alimentos na divulgação dos seus produtos. Comerciais em televisão e rádio, anúncios em jornais e revistas, matérias na internet, amostras grátis de produtos, ofertas de brindes, descontos e promoções, colocação de produtos

em locais estratégicos dentro dos supermercados e embalagens atraentes são alguns dos exemplos mais frequentes dos mecanismos adotados para a sedução e convencimento dos consumidores (BRASIL, 2014).



Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos comercializados nas redes de *fastfood*, salgadinhos “de pacote”, biscoitos, bolos, cereais matinais, balas e outras guloseimas, refrigerantes, sucos adoçados e refrescos em pó, todos esses ultraprocessados. A maioria desses anúncios é dirigida diretamente a crianças e adolescentes. O estímulo ao consumo diário e em grande quantidade desses produtos é claro nos anúncios (BRASIL, 2014).



Com base no que veem nos comerciais, crianças e adolescentes, e a população em geral, são levados a acreditar que os alimentos ultraprocessados têm qualidade superior à dos demais ou que tornarão as pessoas mais felizes, atraentes, fortes, “supersaudáveis” e socialmente aceitas ou, ainda, que suas calorias seriam necessárias para a prática de esportes (BRASIL, 2014).

Se comerciais, anúncios, ofertas, promoções e embalagens são convincentes e sedutores para os adultos, para as crianças são ainda mais. As crianças estão em um processo especial de desenvolvimento e, sozinhas, ainda não conseguem compreender muitos dos elementos do mundo adulto. Cada vez mais precocemente, as crianças se constituem no público-alvo da publicidade de alimentos. Isso por conta da influência que exercem na escolha das compras das famílias e também porque estão formando hábitos de consumo que poderão prolongar-se pelo resto de suas vidas (BRASIL, 2014).

A publicidade dirigida a crianças usa elementos de que elas mais gostam, como personagens, heróis, pessoas famosas, músicas, brinquedos, jogos e coleções; está presente nos espaços de sua convivência, como escolas, espaços públicos, parques e restaurantes; e utiliza os meios de comunicação a que elas estão mais expostas, como televisão e internet (BRASIL, 2014).

Chaud e Marchioni (2004) sustentam que conteúdos equivocados frequentemente são disseminados pela mídia, pois a divulgação da informação está mais pautada em critérios publicitários do que propriamente em critérios in-



formativos sobre as características nutricionais do produto, não possibilitando esclarecimentos importantes para os cidadãos. De acordo com Costa (2001), esse cenário reflete o crescente processo de “mercantilização” da saúde, pois, em nome da prevenção, promoção, preservação e recuperação da saúde, uma gama de produtos e serviços são produzidos e comercializados, com o apoio de estratégias de *marketing* que dirigem informações ao cidadão pelos meios de comunicação (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014).

A discussão da propaganda também cabe na lógica do risco, pois informações falsas, dúbias e incorretas são capazes de cercear a capacidade de reflexão dos indivíduos sobre a necessidade de consumo (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014). Apresentam-se, assim, na contramão da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, que defende, como fundamental para o desenvolvimento de estratégias efetivas de enfrentamento às práticas inadequadas de alimentação, a maior compreensão da percepção de risco nutricional e de saúde por parte do consumidor, diante da atual complexidade da cadeia produtiva de alimentos, que expõe a sociedade brasileira a novos riscos à saúde, como a presença de agrotóxicos, de aditivos, de contaminantes, de organismos geneticamente modificados e a inadequação do perfil nutricional dos alimentos (BRASIL, 2013).

Cabe às três esferas do Governo fiscalizar e controlar a publicidade de produtos e serviços e o mercado de consumo, no interesse da preservação da vida, da saúde, da segurança, da informação e do bem-estar do consumidor, baixando as normas que se fizerem necessárias, asseguan-

do, nesse processo, a participação dos setores envolvidos, preconizados na Constituição Federal e Lei de Proteção do Consumidor (BRASIL, 1988 e 1990), enfatizam Marins, Rodrigues e Ribeiro (2014).

Segundo o Código de Defesa do Consumidor, é ilegal fazer publicidade enganosa, seja veiculando informações falsas, seja omitindo informações sobre características e propriedades de produtos e serviços. Além disso, em relação à infância, é considerada abusiva toda publicidade que se aproveita da deficiência de julgamento e experiência da criança (BRASIL, 2014). Outros órgãos do Poder Público, como Procon, Ministério Público, Defensoria Pública, Ministério da Justiça e Ministério da Educação também estão envolvidos nas providências legais de casos identificados de descumprimento desta legislação (BRASIL, 2014).

Especificamente a ação de monitoramento da publicidade e propaganda de alimentos deve buscar aperfeiçoar o direito à informação, de forma clara e precisa, com intuito de proteger o consumidor das práticas potencialmente abusivas e enganosas e promover autonomia individual para escolha alimentar saudável. Essa estratégia deve limitar a promoção comercial de alimentos não-saudáveis para as crianças e aperfeiçoar a normatização da publicidade de alimentos, por meio do monitoramento e fiscalização das normas que regulamentam a promoção comercial de alimentos (BRASIL, 2013).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), por meio de sua diretoria colegiada, promulgou a RDC nº 24, de

15 de junho de 2010 (BRASIL, 2010), com o objetivo de assegurar informações, antes indisponíveis, para a preservação da saúde de todos aqueles expostos à oferta, à propaganda, à publicidade, à informação e a outras práticas correlatas, vinculadas à divulgação e à promoção comercial dos alimentos com quantidades elevadas de açúcar, gordura saturada, gordura *trans* e sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional, com vistas a coibir práticas excessivas que levem o público, em especial o público infantil, a padrões de consumo incompatíveis com a saúde e que violem seu direito à alimentação adequada (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014).

Na realidade, a resolução soma esforços ao que preconiza o Código de Defesa do Consumidor, no que concerne ao alerta sobre o risco ou perigo de consumo do produto. Da mesma forma que o direito à liberdade de expressão, o direito à saúde é direito público de caráter fundamental e, indo além, trata-se de um dever do Estado, a ser protegido por meio de políticas públicas (ALBUQUERQUE, 2012).

Para superarmos o processo de perda dos direitos sociais que reduz o cidadão a consumidor, é imperativo estruturar ações de informação, educação e comunicação em saúde. As instituições e grupos da sociedade civil têm um papel-chave no suporte dos programas. As empresas alimentícias podem ter uma contribuição decisivamente importante na prevenção de DCNTs, principalmente na redução dos teores de sal, gorduras saturadas e açúcar dos alimentos. Similarmente, dentre os possíveis papéis da mídia para deter a escalada das DCNTs, estaria o incentivo a hábitos de alimentação saudável e atividade física pelos canais

pertinentes (televisão, revistinhas em quadrinhos, revistas, mídias de internet etc.) (MARINS, 2009).

Use-me, com
sabedoria



Os governos são responsáveis por estimular essas parcerias para a produção de alimentos mais saudáveis, bem como por monitorar os acordos estabelecidos entre as partes, e o setor privado pode ser um importante ator na promoção de alimentação saudável. No entanto, os interesses do setor privado podem divergir dos interesses de saúde pública, cabendo ao governo reconhecer os interesses convergentes e divergentes (MARINS, RODRIGUES e RIBEIRO, 2014).



Nesse debate, não podemos esquecer a rotulagem dos alimentos, pois, apesar do avanço normativo da rotulagem nutricional obrigatória, ainda é possível se deparar com informações excessivamente técnicas e publicitárias que podem induzir à interpretação equivocada (BRASIL, 2013). Nesse sentido a recente RDC N° 429 DE 8 DE OUTUBRO DE 2020, trouxe entre seus objetivos um melhor esclarecimento aos consumidores de modo a aprimorar as informações obrigatórias contidas nos rótulos dos alimentos de forma a torná-las mais compreensíveis e estender o uso da normativa para outros setores de produção de alimentos; ainda assim, o acesso à informação fidedigna fortalece a capacidade de análise e decisão do consumidor, portanto essa ferramenta deve ser clara, precisa e adequada para que possa auxiliar na escolha de alimentos mais saudáveis. A comunicação e canais de interação com os consumidores devem ser ampliados, estabelecendo-se ações contínuas de informação para que as medidas de controle e regulação sejam compreendidas e plenamente utilizadas pela população (BRASIL, 2013).



Campanha do Ministério da Saúde Chileno

O último passo para uma alimentação adequada e saudável, segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, seria **"SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS"**, lembrando que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. O guia alerta para a importância de avaliar com crítica o que se lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimular outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo (BRASIL, 2014).

10.6 Hábitos alimentares

Nas últimas décadas, os brasileiros, seguindo uma tendência mundial, vêm mudando consideravelmente sua alimentação (POPKIN, 1993; BATISTA FILHO E BATISTA, 2010). Os hábitos alimentares saudáveis foram substituídos por uma alimentação à base de produtos industrializados, sobrecarregados de gorduras, açúcares e sódio, provocando uma epidemia de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).

Os novos hábitos alimentares imprimiram uma nova dinâmica na compra de produtos pelos indivíduos. É cada vez maior o grupo populacional que necessita restringir, reduzir ou aumentar, de alguma forma, a ingestão de determinado nutriente, com o objetivo de controlar ou prevenir doenças existentes ou latentes.



Acresce-se a esses problemas os hábitos alimentares inapropriados, que constituem igualmente um grande desafio. Entre eles, a multiplicação do comércio de *fast food* e o crescente uso de alimentos pré-cozidos ou de cozimento rápido, em que as técnicas modernas de produção são fundamentais para a garantia da qualidade nutricional (FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).

Entre os fatores que influenciaram no padrão alimentar ocidental, Bleil (1998) cita a praticidade dos alimentos industrializados, o hábito de substituir as refeições principais (almoço e jantar) por lanches, incentivado pela indústria do *fast food*, o prestígio do consumo de carne e a tendência a comer demais, típica das sociedades industriais, aliados ao sedentarismo (FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).



300

No Brasil, percebe-se que os produtos industrializados têm maior facilidade para conquistar espaço. Bleil afirma que “o Brasil apresenta valores e desejos de consumo semelhantes aos dos países desenvolvidos. O *fast food* penetrou o cotidiano das metrópoles brasileiras vinte anos mais cedo que na França. Lá, a tradição gastronômica construída ao longo dos séculos é um dos símbolos nacionais, fato que dificultou a entrada dos produtos símbolos da modernidade” (BLEIL, 1998 apud FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).

As inovações tecnológicas e científicas do último século possibilitaram uma grande industrialização nos países. Impulsionada por essas conquistas, a indústria de alimentos teve seu ritmo produtivo acelerado, conseguindo oferecer diferentes tipos de produtos em pequeno intervalo de tempo. Isso ocorreu simultaneamente à necessidade de a população ter produtos que exigissem pouco tempo de preparo e que satisfizessem suas necessidades (MALTA et al., 2006; MELLO, LUFT e MEYER, 2004; FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).



301

As novidades da indústria alimentícia no que se refere a refrigerantes, enlatados e congelados conquistaram novos consumidores – e a propaganda televisiva teve papel decisivo nesse processo, visto que na década de 1980 o número de lares brasileiros que possuíam televisão chegava a 80% (BLEIL, 1998 apud FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014). O consumo de carne pode refletir a necessidade do brasileiro de mostrar certa ascensão social. Para grande parte da população que sempre viveu à margem do consumo, a carne continua sendo o alimento que mais demonstra a condição econômica. Talvez seja o alimento mais desejado pelo brasileiro, pois é dos que causam maior sensação de saciedade (GARCIA, 2003 apud FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).



A crescente produção de alimentos altamente industrializados e prontos para o consumo tem contribuído para o aumento das doenças crônicas. Dessa forma, o setor alimentício foi um dos grandes responsáveis pelas alterações crescentes e rápidas na cultura alimentar, processo conhecido como transição nutricional.

As alterações ocorridas, no século passado, modificaram o perfil da dieta dos indivíduos, com o aumento do consumo de gorduras (particularmente as de origem animal), sódio, açúcares e alimentos refinados e cada vez mais relegaram a segundo plano os carboidratos complexos e fibras um tipo de dieta denominada pelos especialistas “dieta ocidental” (MALTA et al., 2006; MELLO, LUFT e MEYER, 2004; FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).

Junto com as mudanças no perfil da alimentação, houve mudanças no estilo de vida (mais tempo diante da televisão e de jogos de computador, maior dificuldade de brincar na rua por falta de segurança) e no *marketing* dos produtos, uma vez que os apelos comerciais, nos quais esses alimentos muitas vezes são associados à praticidade, tornaram-se frequentes. Assim, observa-se um aumento progressivo de sobrepeso e obesidade por causa do sedentarismo e das mudanças no perfil alimentar da vida moderna (CASTRO et al., 2009; FERNANDES et al., 2009; FERREIRA et al., 2011; MARRO et al., 2010; FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).



Como resultado do desenvolvimento da ciência da nutrição humana e de novas tecnologias e matérias-primas, os alimentos para fins especiais, como os *light* e *diet*, ganharam cada vez mais espaço no nosso cotidiano. Para os consumidores, uma alimentação balanceada e saudável passou a ser importante a fim de melhorar a qualidade e aumentar a expectativa de vida. Dentre os alimentos *light* e *diet*, os grupos que seguramente têm maior importância, tanto nutricional quanto econômica, são aqueles destinados a dietas para controle de peso e controle de açúcares (LUCCHESI, BATALHA e LAMBERT, 2006; FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).

O reconhecimento de que as características da dieta podem ter influência decisiva no estado de saúde dos indivíduos determinou que a OMS estabelecesse guias alimentares definindo limites seguros para o consumo de gorduras, colesterol, açúcar, entre outros (WHO, 2003). Em consonância com as estratégias globais para a promoção de vida saudável, as políticas públicas nacionais têm formulado e desenvolvido orientações de ação efetivas para o enfrentamento das doenças crônicas e mortes ocasionadas por elas (BRASIL, 2011). Entretanto, além dessas políticas, a elaboração de legislações efetivas, investimentos em vigilância, pesquisa e avaliação, assim como o apoio financeiro e em infraestrutura para a promoção de práticas alimentares (e de vida) saudáveis são fundamentais no controle do avanço das DCNTs (FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014).



A responsabilidade compartilhada entre Estado e sociedade é essencial para a promoção e a prevenção das DCNTs, pois as mudanças socioambientais e as informações sobre práticas alimentares saudáveis podem auxiliar o indivíduo a fazer escolhas saudáveis, ampliando a sua autonomia de decisão consciente, que pode culminar em hábitos promotores de saúde.

(FEIJÓ, FERNANDES e SOUZA, 2014)

10.7 Escolhas alimentares

A escolha dos alimentos varia entre os indivíduos e os grupos, sendo afetada por fatores como idade, gênero e aspectos socioeconômicos (GARCIA, 1997). As escolhas alimentares são influenciadas por determinantes oriundos de duas grandes dimensões, a saber: individuais e coletivas. Entre os determinantes individuais encontram-se os aspectos subjetivos, o conhecimento sobre alimentação e nutrição, e as percepções sobre alimentação saudável. Já entre os determinantes coletivos encontram-se os fatores econômicos, sociais e culturais (BRASIL, 2012).

Compreende-se que a EAN terá maiores resultados se articulada a estratégias de caráter estrutural que abrangem aspectos desde a produção ao consumo dos alimentos, pois sua capacidade de gerar impacto depende de ações articuladas entre as dimensões do que o indivíduo pode definir e alterar com aquelas que o ambiente determina e possibilita.

(BRASIL, 2012)

O ato de comer, além de satisfazer as necessidades biológicas, é também fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural. As características dos modos de vida contemporâneos influenciam, significativamente, o comportamento alimentar, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, além do apelo midiático, da influência do marketing e da tecnologia de alimentos. O poder e a autonomia de escolha do indivíduo são mediados por esses fatores, sendo que as ações que pretendam interferir no comportamento alimentar devem considerar tais fatores e envolver diferentes setores e profissionais (BRASIL, 2012).

Uma alimentação adequada e saudável começa muito antes da comida chegar ao nosso prato, ela inicia em locais muitas vezes distantes dos nossos olhos, com o cultivo de vegetais e com a criação de animais. A produção de alimentos é o ponto de partida dos sistemas alimentares e tem repercussões diretas na sustentabilidade, saúde e justiça de todas as outras etapas dos sistemas (OPSAN, 2016).

Produzir e consumir alimentos saudáveis e sustentáveis é investir na saúde e contribuir com sistemas alimentares mais justos na perspectiva do desenvolvimento local e com menores impactos ambientais. Quando consumimos produtos orgânicos e agroecológicos produzidos por agricultores familiares, por exemplo, contribuimos com a renda dessas famílias e com o desenvolvimento de sistemas agroecológicos nos quais a produção é diversificada, harmonizada com o bioma e que não utiliza agrotóxicos e sementes transgênicas (OPSAN, 2016).

O consumidor tem, portanto, o grande poder da escolha em suas mãos: ele pode contribuir diretamente para um sistema de produção de alimentos mais justo e sustentável ao refletir e se preocupar com a origem dos alimentos que consome (OPSAN, 2016).



O momento das compras marca, muitas vezes, o nosso primeiro contato com os alimentos. Para muitos, é como se a comida se materializasse nas gôndolas do supermercado e os processos que precedem a chegada dela às prateleiras fossem desconhecidos. Comida de verdade, no entanto, não nasce nos corredores refrigerados do supermercado, e o meio de produção deve ser levado em consideração nesse momento decisivo do Sistema Alimentar: que é a compra (OPSAN, 2016).

O tipo de processamento empregado na produção dos alimentos também condiciona o perfil de nutrientes. O gosto e o sabor que agregam à alimentação, influenciam com quais outros alimentos serão consumidos, em quais circunstâncias (quando, onde, com quem) e, mesmo, em que quantidade. O impacto social e ambiental da produção também é influenciado pelo tipo de processamento utilizado (BRASIL, 2014).



Como consumidores, podemos influenciar o tipo de sistema e relações comerciais que gostaríamos de estimular. Quando pensamos e agimos coletivamente, consumindo com consciência, podemos demandar o tipo de produção e de alimentos que queremos que chegue a nossa mesa. **Se compramos produtos orgânicos, agroecológicos e diretamente de pequenos produtores familiares, impulsionamos e investimos nesse tipo de produção e, ainda, deixamos de “financiar” grandes empresas que não**

consideram a integralidade das dimensões da saúde, da sustentabilidade e do comércio socialmente justo (OPSAN, 2016).

O lugar onde fazemos nossas compras tem relação direta com o tipo, o preço e a qualidade dos produtos que consumimos. Em alguns supermercados, é possível encontrar alimentos orgânicos, no entanto, eles nem sempre são frescos e custam mais caro do que em canais alternativos. Já em Feiras e em Centrais de Abastecimento (CEASA) é possível encontrar alimentos minimamente processados como arroz e feijão com bons preços e em grandes quantidades (OPSAN, 2016).



As feiras orgânicas e de pequenos produtores são excelentes locais para encontrar alimentos frescos e mais baratos, pois são vendidos direto do produtor. Além de ser uma programação divertida para toda a família, na feira você pode conversar com o agricultor e trocar experiências e receitas (OPSAN, 2016).

Para verificar se o produto é orgânico de verdade, você pode procurar o Selo de Certificação de Produtos Orgânicos, ou, para os produtores que estão em transição agroecológica, pedir para ver o Certificado para venda direta sem Certificação, que geralmente fica exposto na banca. No Mapa de Feiras Orgânicas do IDEC é possível encontrar mais de 600 feiras espalhadas pelo Brasil (OPSAN, 2016).

Outra maneira de apoiar a agricultura agroecológica e consumir os seus produtos são as Comunidades que Sustentam a Agricultura (CSA). As CSAs são grupos de pessoas que se tornam coagricultores, dividindo os custos da produção e também a colheita de hortaliças e frutas. Por meio desse modelo, o consumidor pode se aproximar do agricultor, conhecer quem produz o seu alimento e como ele é cultivado, estabelecendo uma rede de trocas por meio do recebimento de cestas com alimentos fresquinhos e saudáveis (OPSAN, 2016).

Essas recomendações são baseadas nos princípios para uma alimentação adequada e saudável do Guia Brasileiro da População Brasileira (BRASIL, 2014), visando maximizar a saúde e o bem-estar de todos, agora e no futuro, promovendo sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis.



Referências bibliográficas

ALBUQUERQUE, Victor V. Carneiro da. Regulando a publicidade de alimentos nocivos à saúde. Ideias preliminares sobre a RDC nº 24/2010 da Anvisa. *Jus Navigandi*, Teresina, v. 15, n. 2.598, 12 ago. 2010. Disponível em: <http://jus.com.br/revista/texto/17162>.

AMON, Denise; MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. *Sociedade e Cultura*, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 13-21, 2008.

BATISTA FILHO, Malaquias; BATISTA, Luciano Vidal. Transição alimentar/nutricional ou mutação antropológica? *Ciência e Cultura*, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 26-30, out. 2010.

BELUZZO, R. A valorização da cozinha regional. In: ARAÚJO, W. M. C.; TENSER, C. M. R. (Org.). *Gastronomia: cortes e recortes*. Brasília: Senac, 2005. p. 181-188.

BLEIL, Susana Inez. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre mudanças de hábitos no Brasil. *Cadernos em Debate*, Campinas, n. 6, p. 1-25, 1998.

BRASIL. . Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Dispõe sobre a proteção do consumidor e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, seção 1, 12 set. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução RDC nº 24, de 15 de junho de 2010. Dispõe sobre a oferta, propaganda, publicidade, informação e outras práticas correlatas cujo objetivo seja a divulgação e a promoção comercial de alimentos considerados com quantidades elevadas de açúcar, de gordura saturada, de gordura trans, de sódio, e de bebidas com baixo teor nutricional, nos termos desta Resolução, e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, seção 1, 29 jun. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011- 2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

BRASIL. Ministério da Educação. Educação Alimentar e Nutricional: articulação de saberes/ José Arimatea Barros Bezerra - Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. –

Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 28 p. : il.

BERTRAN, Miriam Vilà. Reflexões sobre a análise antropológica da alimentação no México. In: MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine (Org.). **Dimensões socioculturais da alimentação**: diálogos latino-americanos. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012. p. 29-44.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção**: crítica social do julgamento. Porto Alegre: Zouk, 2007. 556 p.

BOURDIEU, Pierre. Gostos de classe e estilos de vida. In: ORTIZ, Renata (Org.). **Pierre Bourdieu**: sociologia. São Paulo: Ática, 1983. p.82-121.

CARNEIRO, Henrique Soares. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação.

História: Questões & Debates, Curitiba, v. 42, p. 71-80, 2005.

CASTRO, Renata Paiva et al. Publicidade de alimentos veiculada em canais de TV por assinatura dirigidos à população infantil. *Ceres: Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 107-116, 2009.

CHAUD, Daniela Maria A.; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. *Higiene Alimentar*, v. 18, n. 116-117, p. 18-22, 2004.

CONTRERAS H., Jesus. 2005. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, A.M.; GARCIA, R.W. D. (Org.). **Antropologia e Nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 129-146.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – CONSEA. Relatório Final. Carta Política, Manifesto, Proposições e Moções. 5º Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 03 a 06 de novembro de 2015.

COSTA, Ediná Alves. Políticas de vigilância sanitária: balanço e perspectivas. In: I CONFERÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. *Cadernos de textos*. Brasília: Anvisa, 2001. p. 37-52. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/divulga/conavisa/cadernos/eixo1_texto04.pdf.

DAMATTA, Roberto. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

DAMATTA, Roberto. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **Correio da Unesco**, v. 15, n. 7. 1987. (O sal da Terra – Alimentação e Culturas).

FEIJÓ, Marcia Barreto; FERNANDES, Maria Leonor; SOUZA, Patrícia dos Santos. Hábitos alimentares e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis. In: Marins, Bianca Ramos (Org.) **Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas** / Organização de Bianca Ramos Marins, Rinaldini C. P. Tancredi e André Luís Gemal. - Rio de Janeiro: EPSJV, 2014. 288 p.

FERNANDES, Patrícia Salvador et al. Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 85, n. 4, p. 315-321, 2009.

FERREIRA, Gislene et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de crianças de 2 a 4 anos matriculadas em creche pública e particular de um município do sul de Minas Gerais. *Revista Ciência em Saúde*, Brasília, v. 1, n. 2, p. 1-7, 2011.

FISCHLER, Claude. **El (h)omnívoro**: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995. 416 p.

FISCHLER, Claude. Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. **Gazeta de**

Antropología, v. 26, n. 1, 2010.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. **Physis**, Rio de Janeiro, 7:51-68. 1997.

GARCIA, Rosa Wanda Diez. Reflexos da globalização na cultura alimentar. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GARINE, Igor de. Alimentação, culturas e sociedades. **O Correio da Unesco**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 4-7, 1987.

GIESE, J. Developing low-fat meat. *Journal of Food Science*, v. 46, n. 4, p. 100-108, 1992.

GOODY, J. Identité culturelle et cuisine internationale. *Autrement*, 108, 1989. (Mutations/ Nourritures) apud MACIEL, Maria Eunice. Olhares antropológicos sobre a alimentação: Identidade cultural e alimentação. In: CANESQUI, AM., and GARCIA, RWD., orgs. **Antropologia e nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306 p.

HECK, Marina de Camargo. Comer como atividade de lazer. **Revista Estudos Históricos**, v. 1, n. 33, 2004.

LEONEL, Amália; MENASCHE, Renata. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas. *Contextos da Alimentação. Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*. Vol. 5 no 2. julho de 2017, São Paulo: Centro Universitário Senac. ISSN 2238-4200.

LUCCHESI, Thelma; BATALHA, Mario Otavio; LAMBERT, Jean Louis. Marketing de alimentos e o comportamento de consumo: proposição de uma tipologia do consumidor de produtos light e/ou diet. *Organizações Rurais & Agroindustriais*, Lavras, v. 8, n. 2, p. 227-239, 2006.

MACIEL, Maria Eunice. Uma cozinha à brasileira. **Revista Estudos Históricos**, v. 1, n. 33, p. 25-39, 2004.

MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação, ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? **Horizontes Antropológicos**, 16, 2002.

MACIEL, Maria Eunice. Olhares antropológicos sobre a alimentação: Identidade cultural e alimentação. In: CANESQUI, AM., and GARCIA, RWD., orgs. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306 p.

MALTA, Débora Carvalho et al. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v. 15, n. 1, p. 47-65, 2006.

MARINS, Bianca R. *A vigilância sanitária, o cidadão e o direito à comunicação: um estudo sobre a rotulagem de alimentos*. 2009. Tese (Doutorado em Vigilância Sanitária) – Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2009.

MARINS, Bianca Ramos; RODRIGUES, Maria Cláudia Novo Leal; RIBEIRO, Marta Gomes da Fonseca. Publicidade de alimentos: uma questão emergente. In: Marins, Bianca Ramos (Org.) **Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas** / Organização de Bianca Ramos Marins, Rinaldini C. P. Tancredi e André Luís Gemal. - Rio de Janeiro: EPSJV, 2014. 288 p.

MARRO, Marília Costa et al. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 34-51, 2010.

MELLO, Elza Daniel; LUFT, Vivian Cristine; MEYER, Flávia. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 80, n. 3, p. 173-182, 2004.
MENASCHE, Renata. Comida: alimento transformado pela cultura (Entrevista). **IHU On line**, São Leopoldo: Unisinos, p. 8-12, 2005.

MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine. Alimentação e cultura em suas múltiplas dimensões. MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine (Org.). **Dimensões socioculturais da alimentação: diálogos latino-americanos**. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012.

OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO – OPSAN. Departamento de Nutrição / Faculdade de Ciências da Saúde. Universidade de Brasília-UnB. Mais que Receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa. Brasília, 2016. 144 p.

ORTIZ, Renato. **Mundialização e cultura**. São Paulo: Brasiliense, 1994. 240 p.

PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim. Gosto e deleite: construção e sentido de um menu elegante.

História: Questões & Debates, Curitiba, n. 42, p. 53-69, 2005.

POPKIN, Barry Michael. Nutritional patterns and transitions. *Population and Development Review*, Nova York, v. 19, n. 1, p. 138-158, Mar. 1993.

RAMOS, Mariana Oliveira. A comida na história da “colônia”: um estudo etnográfico das mudanças alimentares entre famílias rurais de Maquiné/RS In: MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine (Org.). **Dimensões socioculturais da alimentação: diálogos latino-americanos**. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012. p. 229-244.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATOMANCUSO, A. M. (Coord.). *Mudanças alimentares e educação nutricional*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 327-334.

SAGLIO-YATZIMIRSKY, Marie-Caroline. A comida dos favelados. **Estudos Avançados**, v. 20, p. 123- 132, 2006.

SEYMOUR, Diane. A construção social do gosto. In: SLOAN, Donald (Org.). **Gastronomia, restaurantes e comportamento do consumidor**. Barueri (SP): Manole, 2005. p.1-26.

SIMMEL, Georg. Sociologia da refeição. **Estudos Históricos**, v. 33, p. 159-166, 2004.

VALENTE, Flávio Luiz Schieck. **Direito humano à alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Cortez, 2002. 272 p.

WOORTMANN, Klaas. O sentido simbólico das práticas alimentares. In: ARAÚJO, Wilma Maria Coelho; TENSER, Carla Márcia Rodrigues (Org.). **Gastronomia: cortes e recortes**. Brasília: SENAC, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization, 2003. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf.

