

# Alimentação Saudável e Sustentável

## Orientações e Sugestões de Atividades



### Semana Mundial de Alimentação

O clima está mudando. A alimentação e a agricultura também!

FAO, 2016

Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVE/SUVISA/SES-GO

2016



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE



GOI Ori 2016

GOIÁS. Governo do Estado de SES .Secretaria de Estado da Saúde; Superintendência de Vigilância em Saúde; Coordenação de Vigilância Nutricional.

Alimentação Saudável e Sustentável : Orientações e Sugestões de Atividades / Secretária de Estado da Saúde de Goiás; Superintendência de Vigilância em Saúde; organizadores: Ana Luiza Ribeiro de Lima; Manoela Luiza Monteiro; Maria Janaína Cavalcante Nunes. Goiânia : SUVISA/CVN, 2016.

(Semana Mundial de Alimentação : O clima está mudando. A alimentação e a agricultura também!).

18p. II

1 Título ; 2 Vigilância em Saúde; 3 Alimentação Sustentável .

CDU – 613.2

*Ficha catalográfica :Biblioteca Especializada da SUVISA/GO*

# **Alimentação Saudável e Sustentável**

## **Orientações e Sugestões de Atividades**

Marconi Perillo  
**Governador do Estado de Goiás**

Leonardo Moura Vilela  
**Secretário Estadual de Saúde**

Maria Cecília Martins Brito  
**Superintendente de Vigilância em Saúde**

Magna Maria de Carvalho  
**Gerente de Vigilância Epidemiológica**

Maria Janaína Cavalcante Nunes  
**Coordenação de Vigilância Nutricional**

Ana Luiza Ribeiro de Lima  
Manoela Luiza Monteiro  
Maria Janaína Cavalcante Nunes  
**Autoras**

**Coordenação de Vigilância Nutricional**  
**GVE/SUVISA/SES-GO**

## SUMÁRIO

<b>Apresentação.....</b>	<b>3</b>
<b>01 Alimentação Sustentável.....</b>	<b>6</b>
<b>Como não desperdiçar comida?.....</b>	<b>7</b>
<b>Como Comprar?.....</b>	<b>7</b>
<b>Como Preparar?.....</b>	<b>8</b>
<b>Como Armazenar?.....</b>	<b>9</b>
<b>Aproveitamento Integral dos Alimentos.....</b>	<b>10</b>
<b>Receitas.....</b>	<b>11</b>
<b>02 Obesidade.....</b>	<b>12</b>
<b>Pratique Atividade Física.....</b>	<b>13</b>
<b>Faça Escolhas Saudáveis.....</b>	<b>14</b>
<b>Lanches Saudáveis Para Crianças.....</b>	<b>15</b>
<b>Rotulagem de Alimentos.....</b>	<b>16</b>
<b>Hortas.....</b>	<b>17</b>

## APRESENTAÇÃO

A agricultura é afetada diretamente com fenômenos climáticos intensos, secas e chuvas torrenciais são capazes de destruir safras inteiras de uma cultura. A humanidade aprendeu a conviver com alguns eventos climáticos adversos, porém, esses eventos estão se modificando e isso afeta diretamente a produção de alimentos.

Os impactos das mudanças do clima não são distribuídos homogeneamente mundialmente, as áreas tropicais são mais expostas e sofrem mais com o número de pessoas que já passam por limites de insegurança alimentar.

O clima afeta a questão alimentar, traz conseqüências mais severas às pessoas pobres, dificultando a disponibilidade de comida, o acesso à comida e a estabilidade do suprimento de alimentos com o tempo.

Diversas áreas agrícolas já sofrem com o impacto das mudanças climáticas, conforme o Programa de Pesquisa em Mudanças do Clima, Agricultura e Segurança Alimentar (CGIAR), uma parceria global que une organizações que pesquisam sobre segurança alimentar, que analisou as previsões do Painel Intergovernamental de Mudanças do Clima (IPCC) focando nos impactos que serão sentidos pelos pequenos agricultores, pecuaristas e pescadores constataram impactos na produção de milho e trigo, por outro lado, arroz e soja ainda não apresentaram nenhuma mudança drástica no seu rendimento e como consequência, a baixa oferta de alimentos ocasionará o aumento nos preços.

Com base no documento do IPCC, o programa elaborou uma nota de revisão, na qual começa analisando o estado do clima em que nos encontramos hoje, depois segue para uma previsão de como será essa produção daqui há 15 anos e ainda olha para um possível estágio do planeta em 2050. Focado em impactos na produção de alimentos.

E a partir destas referências a Coordenação de Vigilância Nutricional elaborou este Caderno de sugestões de atividades para as Regiões de Saúde e seus municípios, estimulando-os à desenvolver ações de educação alimentar e nutricional em comemoração ao “Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro”.



FONTE: Green Savers

Os alimentos são desperdiçados de várias formas, na produção em excesso, durante o transporte e uma boa parte do desperdício ocorre durante seu preparo, inclusive cascas, sementes e raízes que poderiam ser reutilizados.

A alimentação sustentável visa o aproveitamento integral dos alimentos. O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares, com o aproveitamento total poderia ser gerado menos lixo, menos dinheiro gasto em vão, melhor distribuição de mantimentos, em uma época que se tem um grande crescimento demográfico e escassez de recursos, é indispensável repensar esse consumo.

Algumas organizações e entidades internacionais afirmam que o planeta produz, atualmente, uma quantidade de alimentos e recursos suficientes para cerca de nove bilhões de pessoas, porém, quase um bilhão de habitantes ainda sofre com o problema da fome e da miséria extrema.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), perde-se 1,3 bilhão de toneladas de alimentos, ou seja, um terço do que é produzido no mundo, assim, o que se nota não é a escassez de recursos alimentares frente ao aumento do número de pessoas, mas a má distribuição e a falta de acesso a esses elementos.

É possível melhorar esse perfil com conscientização, através de educação alimentar e nutricional.



# Como não desperdiçar comida?

## 1 Como Comprar



FONTE: DP.Organizar

### Compra inteligente

Planeje quais ingredientes serão usados nas suas refeições, faça uma lista de compras, isso evita a compra impulsiva e levar coisas desnecessárias, como uma bebida que você nem gosta tanto ou uma bolacha recheada que ainda faz mal à saúde.

### Compras semanais

Para os alimentos não estragarem em sua despensa, evite fazer compras para o mês e faça compras semanais, levando para casa menos produtos. Antes de encher o carrinho, avalie se é possível consumir todos os produtos antes do vencimento do prazo de validade.

### Compre a granel

Em vez de comprar alimentos em embalagens padronizadas, experimente comprar somente a quantidade de que precisa. Diversas feiras e supermercado dão essa opção.

### Frutas com aparência “não usual”

Muitos vegetais são descartados nos supermercados porque sua aparência ou cor não estão “adequados”. Ao comprar esses alimentos em feiras livres e outros pontos de venda, você está contribuindo para a redução do desperdício.

### ***Saiba Escolher!***

**No caso de frutas e hortaliças, prefira as da estação, que são mais frescas e por isso demoram mais a estragar.**

### Se alimente antes de ir ao supermercado

Um estudo mostra que pessoas com fome compram mais comida. Compras desnecessárias tendem a gerar mais lixo e desperdício. Por isso, faça uma refeição e não vá às compras de barriga vazia.

## 2 Como Preparar

### Cardápio inteligente

Na hora de preparar as refeições, planeje os pratos dando preferência aos alimentos que estão perto da data de vencimento.

### Até o talo

Os talos de algumas verduras, como: couve, agrião, beterraba, brócolis, couve-flor e salsa, possuem fibras, vitaminas e minerais. Não deixe de aproveitá-los em recheios de tortas, patês, sopas, suflês ou em refogados. Além disso, você sabia que as folhas da cenoura podem substituir o uso da salsinha? Elas são muito parecidas em aspecto e sabor. Desfrute!

### Bebidas

Com cascas de fruta (maçã, laranja, goiaba e abacaxi) você pode preparar um maravilhoso chá e também um saboroso suco. Essas bebidas também podem ser aproveitadas para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos. Faça o teste!

### Hortalças como aperitivo

Você já experimentou assar cascas de batata, mandioquinha, nabo, cenoura ou beterraba? Ao deixá-las bem sequinhas, elas podem ser utilizadas como aperitivo saudável. A casca da laranja também pode ser caramelizada para ser servida com café ou usada em doces e biscoitos.



FONTE: Refisa

### 3 Como Armazenar

#### Geladeira arrumada

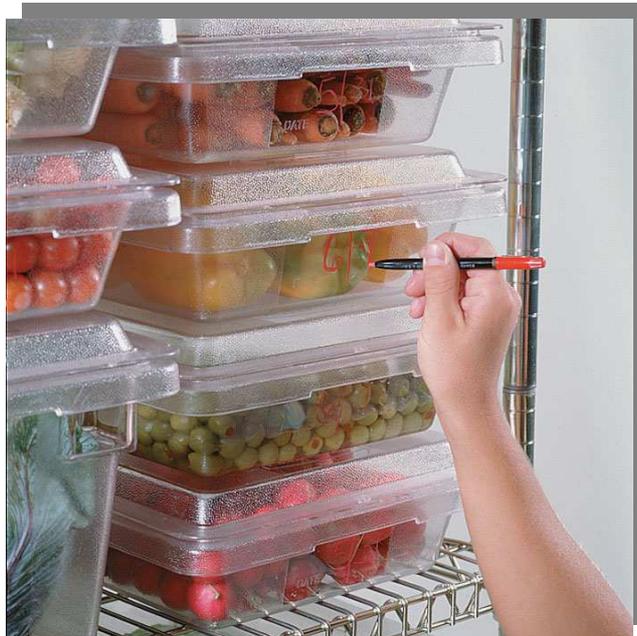
A organização é útil para ajudar a aproveitar tudo que tem na geladeira: higienize frutas, hortaliças e legumes antes de armazená-los (para evitar a proliferação de micro-organismos) e guarde os alimentos em potes bem fechados. Depois, organize os alimentos na geladeira e no armário de acordo com a data de validade – os que vão vencer antes ficam à frente, ao alcance das mãos.

#### Faça o alimento durar mais

Vegetais, incluindo talos e folhas podem ser conservados por mais tempo quando utilizada a técnica do branqueamento: mergulhe os vegetais em água fervente, espere que a água volte a ferver, retire do fogo e mergulhe imediatamente esses vegetais em uma vasilha de água gelada. Não confunda o branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para ser guardado por mais tempo.

#### Compreenda as datas de validade

A frase “consumir preferencialmente antes de” não significa que o produto não pode mais ser consumido. Avalie bem antes de descartar.



FONTE: Grupo Sentax

## Aproveitamento Integral dos Alimentos

Diversos nutrientes estão presentes em partes geralmente descartadas dos alimentos, como sementes e cascas, entrecascas, folhas e talos. Perdemos a oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis, causando acúmulo de lixo orgânico e desperdício de mantimentos que poderiam estar nos pratos de muitos brasileiros.

O aproveitamento integral consiste em pequenas mudanças no cotidiano que fazem um grande bem para o indivíduo, para o meio ambiente e para a sociedade como um todo, através do consumo sustentável. Afinal, em uma boa cozinha nada é desperdiçado.

### *Partes Normalmente Descartadas*



#### **Folhas**

Cenoura, Beterraba, Batata Doce, Nabo, Couve-flor, Abóbora, Mostarda, Hortelã e Rabanete;

#### **Cascas**

Batata inglesa, Banana, Tangerina, Laranja, Mamão, Pepino, Maçã, Abacaxi, Berinjela, Beterraba, Melão, Maracujá, Goiaba, Manga, Abóbora;



#### **Talos**

Couve-flor, Brócolis, Salsa, Agrião e Beterraba;

#### **Sementes**

Abóbora, Melão e Jaca;



#### **E ainda:**

Entrecascas de melancia e maracujá; Pés e pescoço de galinha; Tutano de boi; Nata.

## Receitas

### Sopa de Talos

#### Ingredientes

2 Xícaras de chá de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura etc.)  
1 Colher de sopa de óleo  
1 Colher de café de sal  
2 batatas cortadas em cubos  
½ cenoura cortada em rodela  
½ cebola pequena  
1 dente de alho

#### Modo de Fazer

Lavar bem os talos e cortá-los em pedaços. Batê-los com água no liquidificador e coloque-os em uma panela, adicionando mais água e os temperos já refogados. Juntar as batatas, a cenoura e o sal. Quando as batatas estiverem macias, passá-las no espremedor. Voltar as batatas espremidas à panela e deixar ferver um pouco. Servir quente.

### Bolinho de Talos

#### Ingredientes

1 Xicara de chá de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas  
5 Colheres de sopa de farinha de trigo  
2 Colheres de sopa de água  
½ cebola picada  
óleo para fritar  
Sal a gosto  
2 ovos

#### Modo de Fazer

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.).

Dados do Ministério da Saúde mostram que 52,5% da população está acima do peso. Destes, 17,9% estão obesos. A pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2014 (Vigitel) revelou uma linha ascendente do sobrepeso.

As alterações no perfil alimentar dos brasileiros têm ligação com as transformações econômicas, sociais e demográficas que aconteceram no país nas últimas décadas. Em um Brasil mais urbano e com maiores exigências de cumprimento das jornadas profissionais, as pessoas dispõem de menos tempo para realizar suas refeições.

O mau hábito pode trazer problemas à saúde, como a obesidade e outras doenças com origem na ingestão de alimentos muito calóricos, com excesso de açúcar e sal.



FONTE: Jornal O Tempo

Mas é possível comer com qualidade na rua, com uma escolha adequada do cardápio.

É preciso fortalecer as ações de educação alimentar e nutricional nas redes públicas de educação, saúde e assistência social, desenvolver ações de incentivo de consumo de alimentos saudáveis.

Promover incentivo a agricultura familiar, a fim de mostrar a integração entre alimentos saudáveis, hábitos de consumo saudáveis, gerando renda, inclusão social e sustentabilidade.

# Pratique Atividade Física

## DICAS PARA FAZER ATIVIDADES FÍSICAS EM FAMÍLIA

**1**



Planeje as atividades. Determine em que horários toda a família está disponível e dedique algumas dessas horas à atividade física.

**2**



Adote um calendário familiar e deixe seus filhos ajudarem no planejamento das atividades. Também permita que eles marquem, no calendário, as atividades que cumpriram.

**3**

Deixe seus filhos participarem dos trabalhos em casa e no jardim.



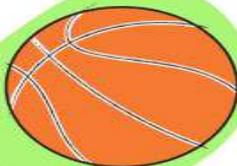
**4**

Opte por atividades que não dependam de ferramentas e equipamentos especiais. Vale caminhar, pular corda, dançar, brincar de esconde-esconde...



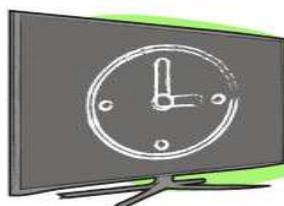
**5**

Inscriva as crianças em aulas que as mantenham ativas e felizes, como danças, jogos ou ginástica, e ajude-as a praticar a atividade escolhida.



**6**

Inclua nas suas escolhas atividades que não dependam das condições do tempo.

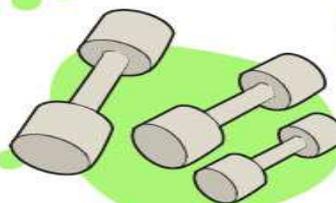


**7**

Estabeleça um máximo de duas horas por dia de televisão, jogos eletrônicos e computador. Troque essas atividades por alguma brincadeira ou jogo familiar ativo.

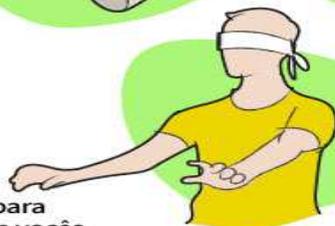
**8**

Comecem pouco a pouco.



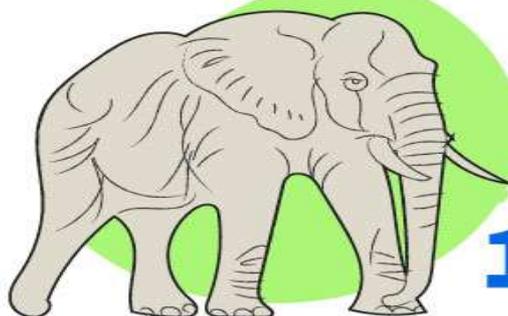
**9**

Convide outras famílias para jogar com vocês.



**10**

Tem algum motivo para celebrar em família? Escolha algum passeio ativo, como ir ao zoológico ou ao parque.



## Faça Escolhas Saudáveis

Dados de algumas pesquisas, entre elas a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008/2009), demonstram que o atual padrão alimentar brasileiro, associado ao sedentarismo, tem contribuído para o aumento nas prevalências de obesidade, diabetes, hipertensão, e outras DCNTs.

FONTE: Revista Police



Evidências têm demonstrado que as doenças crônicas não transmissíveis são influenciadas pela alimentação incorreta, caracterizada pelo consumo frequente de álcool e alimentos com alto teor de gorduras, sal, açúcar.

A alimentação adequada e saudável inclui o consumo de diferentes alimentos e de água, que desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo.

**O Guia Alimentar Para População Brasileira trás como regra de ouro:**

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



Fontes: Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária  
Guia Alimentar Para População Brasileira

## *Lanches Saudáveis Para Crianças*

Considere sempre a combinação:  
Fruta ou Legume + Carboidrato + Proteína + Bebida

1 – Goiaba Picadinha + Pãozinho de Leite + Cream Cheese + Suco Uva Natural

2 – Banana + Cereais + Mel + Leite Fermentado

3 – Tomatinhos Cereja + Pão integral com geléia natural + Ovinhos de Codorna com Azeite + Suco Acerola

4 – Manga picadinha + Bisnaguinha integral + Queijo magro (amarelo light, minas ou ricota) + 250 ml de Água Mineral

5 – Melão em bolinhas (use um boleador) + Tapioca com queijo branco e geléia de frutas + Suco de Uva

6 – Pêra + Fatia de bolo integral + Meio Ovo Cozido + 250 ml de Suco de Manga

7 – Banana + Cereal integral + Iogurte + 250 ml de Água Mineral

8 – Potinho com Milho Cozido Debulhado + Rolinho de Queijo Magro com Peito de Peru + 250 ml de Suco de Maçã

9 – Mamão e melão em palitinhos + Bolo de banana caseiro + Cubinhos de Ricota + Leite Geladinho

10 – Cenouras Baby + Biscoito de polvilho + Patê Caseiro + Suco de Maracujá

## Rotulagem de Alimentos

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Algumas informações que são importantes identificar:

### **Lista de Ingredientes**

Informa os ingredientes que compõem o produto. A leitura dessa informação é importante porque o consumidor pode identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose.

A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

Obs 1: Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes.

### **Origem**

Informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. São informações importantes para o consumidor saber qual a procedência do produto e entrar em contato com o fabricante se for necessário.

### **Prazo de Validade**

Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão “fim de..... “ (ano).

### **Conteúdo Líquido**

Indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).

### **Lote**

É um número que faz parte do controle na produção. Caso haja algum problema, o produto pode ser recolhido ou analisado pelo lote ao qual pertence.

### **Informação Nutricional Obrigatória**

É a tabela nutricional. Sua leitura é importante porque a partir das informações nutricionais você pode fazer escolhas mais saudáveis para você e sua família.

# Hortas



FONTE: Hypeless

As hortaliças, abrangendo mais de 100 espécies, são consumidas cruas, cozidas, industrializadas e como condimentos. Muitas são de conhecimento público, mas algumas só aparecem em mercados regionais fazendo parte de pratos típicos. A horta é essencial para a melhoria da qualidade de vida das famílias.

A horta é importante sob o ponto de vista nutricional, como forma de terapia ocupacional, na melhoria do hábito de consumo das pessoas, na economia das famílias e até na manutenção e/ou melhoria da saúde e prevenção de doenças. É importante destacar, no entanto, que todos os benefícios proporcionados pela horta deixam de existir se forem utilizados agrotóxicos e adubos químicos.

As hortaliças contaminadas provocam intoxicações nas pessoas e, especialmente, em pacientes internados e/ou usuários de instituições de saúde, podem causar graves danos à saúde destas pessoas, pois podem alterar os efeitos dos medicamentos.

Relatório de 2009 da Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, revela que 907 (29%) amostras de um total de 3.130 amostras coletadas no Brasil, incluindo todas as espécies pesquisadas, estavam contaminadas, alcançando no pimentão, uva, pepino, morango, couve, abacaxi, mamão, alface, tomate e beterraba até 80; 56,4; 54,8; 50,8; 44,2; 44,1; 38,8; 38,4; 32,6 e 32% de amostras contaminadas, respectivamente. Os agrotóxicos encontrados nestes cultivos são ingredientes ativos com alto grau de toxicidade aguda comprovada, e que causam problemas neurológicos, reprodutivos, de desregulação hormonal e até câncer.

As garrafas plásticas podem ser reaproveitadas para cultivar vegetais de pequeno porte, temperos e ervas medicinais, presas em muros e paredes ou apoiadas em suportes de diferentes materiais. A ideia é aproveitar pequenos espaços e materiais de baixo custo para montar hortas em casas, apartamentos ou mesmo no local de trabalho. É uma forma popular de se apropriar de técnicas já existentes sustentáveis, viáveis e econômicas. Só não se esqueça de escolher um local que bata uma boa quantidade de sol, evitando que as plantas não cresçam.

## Hortas de Garrafa Pet

### Material

Garrafa PET de 2 litros vazia  
Tesoura  
Corda de varal, cordoalha, barbante ou arame  
Terra  
Muda de planta



FONTE: Reco Eco

### Como Fazer

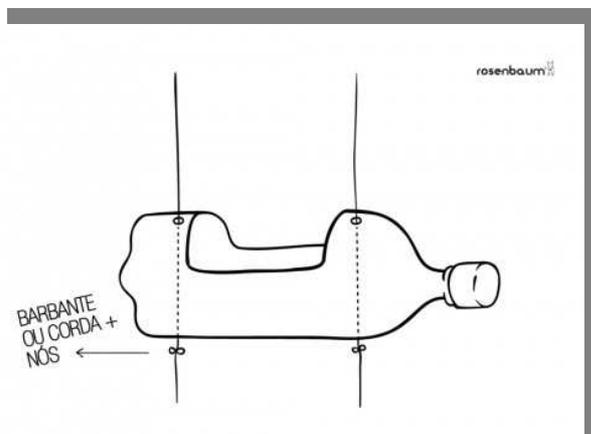
Com a garrafa deitada, faça um recorte que comece a quatro dedos de distância da base e termine a 4 dedos de distância do gargalo. Procure fazer uma abertura grande, que alcance quase a metade da parede da garrafa, tanto em profundidade como em largura.

Para fixar as garrafas, faça dois furos em cada lateral (um no fundo e dois na parte superior onde foram dados aqueles quatro dedos de distância). Os furos precisam estar alinhados (os de baixo com os de cima). Também será preciso fazer um pequeno furo para escoar a água. Faça ele no fundo da garrafa (parede oposta a qual foi feito o recorte). Depois disso, passe a corda pelos furos laterais.

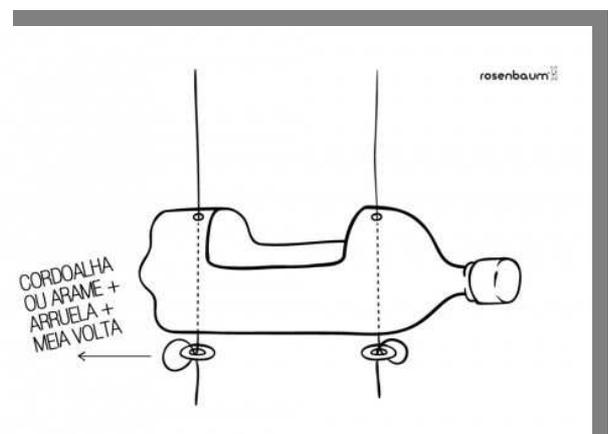
### Observações

Para as garrafas não escorregarem pela corda (ou barbante ou cordoalha), soluções:

- Se usou corda de varal ou barbante, basta dar um nó mesmo, quando ele passar pelo furo de baixo da garrafa;
- Se usou cordoalha ou arame, dê uma volta com ele em uma arruela, após o furo de baixo da garrafa.



FONTE: Reco Eco



FONTE: Reco Eco

## **Mais informações através dos links:**

[http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1394189680revistaideiasnamesa1\\_spread.pdf](http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaIdeias/1394189680revistaideiasnamesa1_spread.pdf)

<http://dporganizaar.com.br/externo.php/corpocompleto/index/219/dicas-para-ser-sustentavel-no-supermercado->

<http://www.maetipoeu.com.br/kids/dicas-de-lanches-saudaveis-para-levar-a-escola/>

<http://cultivehortaorganica.blogspot.com.br/2011/06/importancia-da-horta-organica.html>

[http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual\\_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf/e31144d3-0207-4a37-9b3b-e4638d48934b)

<http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2016/03/campanha-brasil-saudavel-e-sustentavel-promove-alimentacao-de-qualidade>

<http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel>

<http://www.oeco.org.br/noticias/28191-mudancas-do-clima-reduzem-producao-de-alimentos/>

<http://www.bancodealimentos.org.br/alimentacao-sustentavel/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>