

# Alimentação Saudável e Adequada no Ambiente Escolar no contexto da Política Nacional de Alimentação e Nutrição

III Congresso de Alimentação Escolar para a América Latina

Recife, 30 de Outubro de 2007

# Apresentação

- A epidemia da obesidade no Brasil
- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)
- A Promoção da Alimentação Saudável (PAS)
- PAS no ambiente escolar
- Portaria Interministerial Ministério da Saúde/ Ministério da Educação nº 1.010
- Outras ações do Ministério da Saúde

# Perfil de Saúde no Brasil

**Transição  
Epidemiológica**



Mortalidade por DCNT\* supera  
doenças transmissíveis  
(Dupla carga de doenças)

**Transição  
Nutricional**



Mudanças na alimentação e  
redução da atividade física

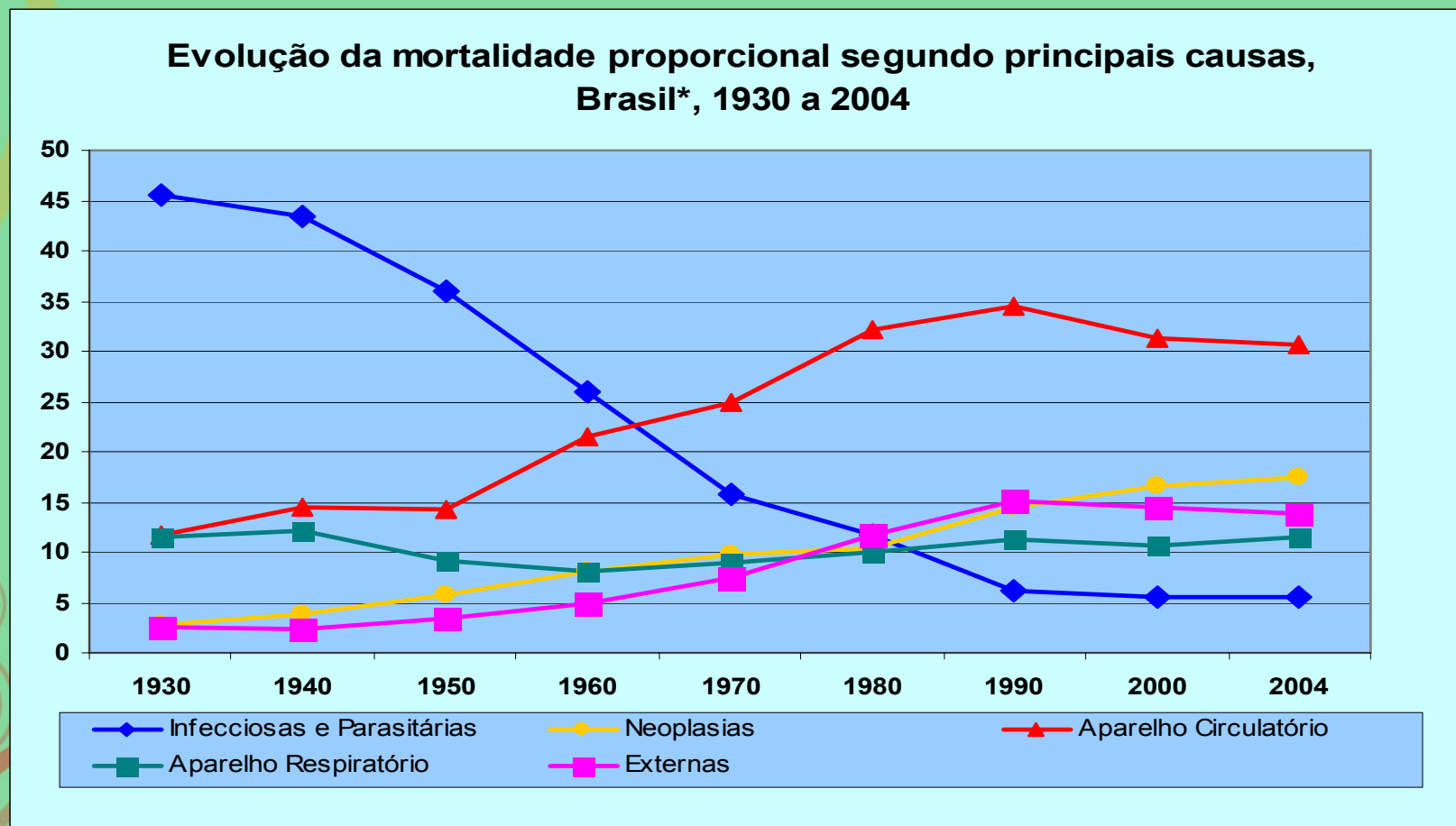
**Transição  
Demográfica**



Envelhecimento populacional  
acelerado e urbanização

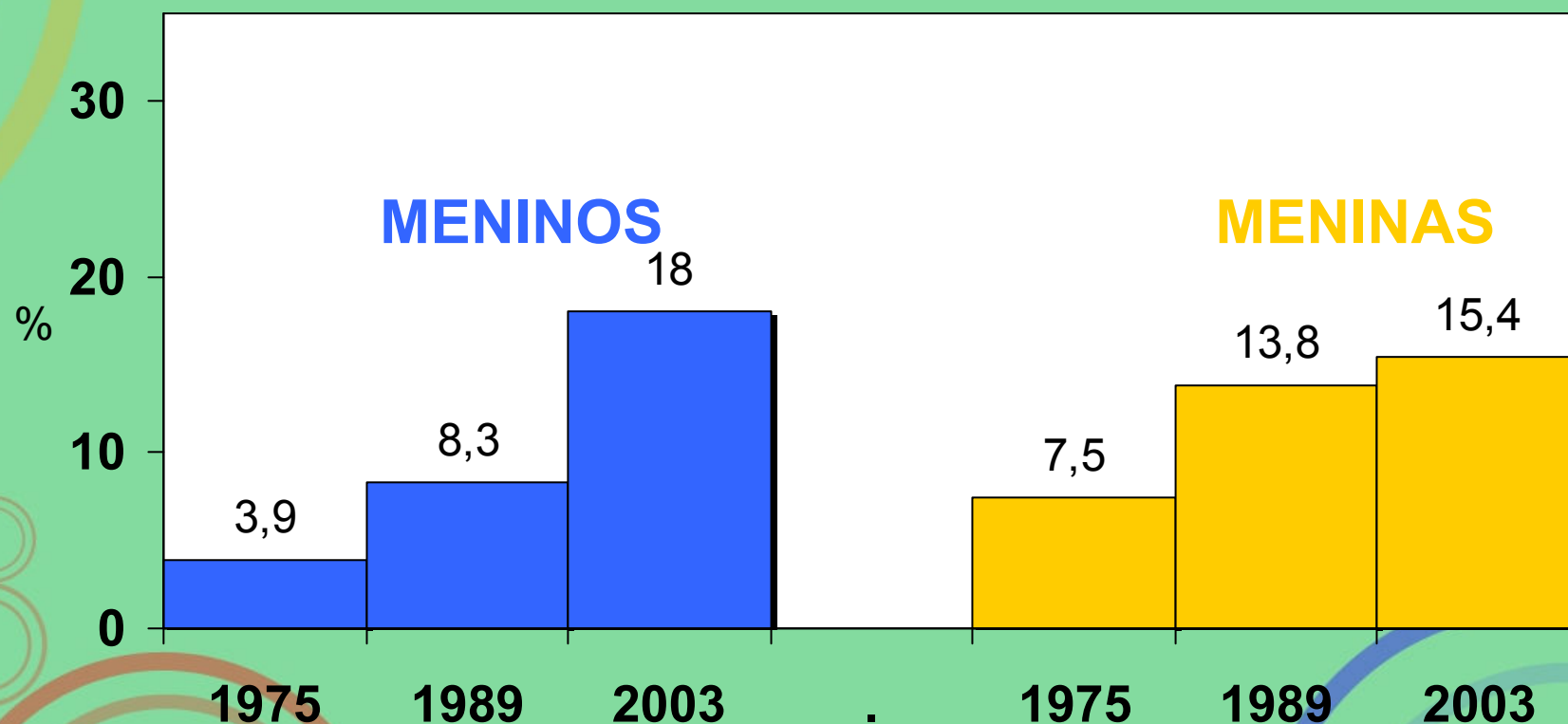
\* Doenças Crônicas Não Transmissíveis

# Transição Epidemiológica



# Evolução da prevalência do excesso de peso em adolescentes (10-19 anos)

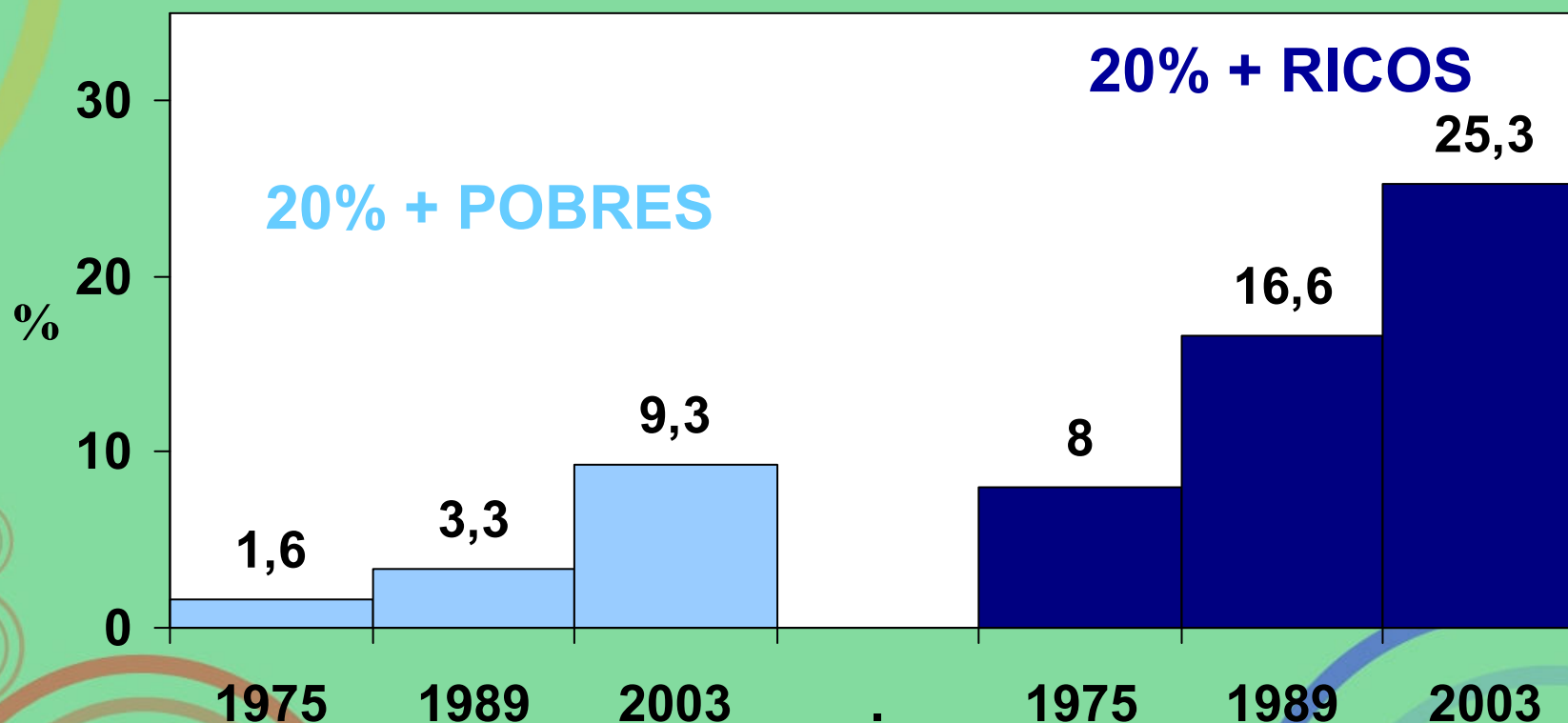
% com IMC/ idade  $\geq$  ~25 a 20 anos



FONTE: Monteiro e Conde in IBGE 2005

# Evolução da prevalência do *excesso de peso* em meninos segundo a renda

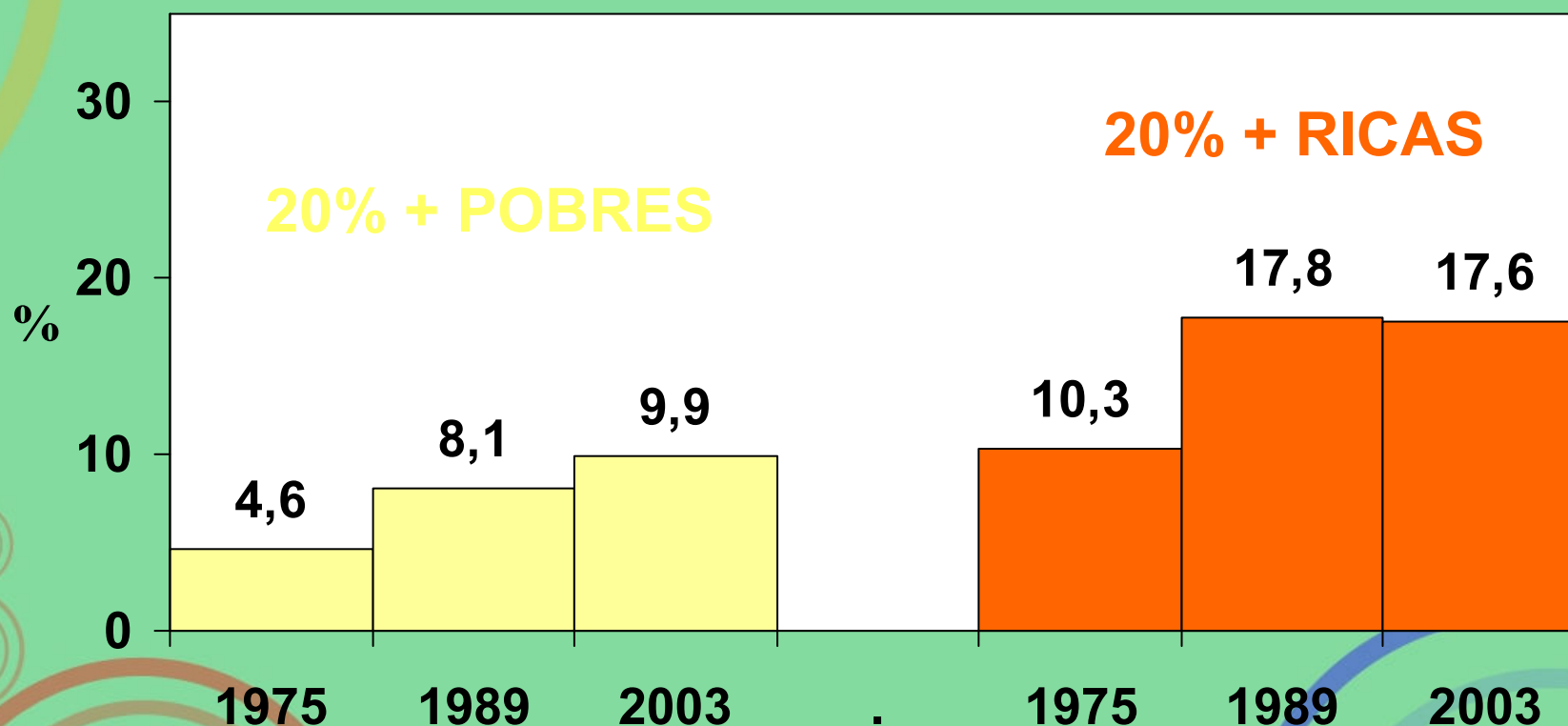
% com IMC/idade  $\geq$  ~25 a 20 anos



FONTE: Monteiro e Conde in IBGE 2005

# Evolução da prevalência do *excesso de peso* em meninas segundo a renda

% com IMC/idade  $\geq$  ~25 a 20 anos



FONTE: Monteiro e Conde in IBGE 2005

# Tendências de consumo alimentar no Brasil

- **Tendências Positivas:**

- Adequação do teor protéico;
- Participação crescente das gorduras vegetais;
- Leite e produtos lácteos mais acessíveis para a população de baixa renda.

- **Tendências Inadequadas:**

- Aumento no consumo de açúcar e sal;
- Consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras;
- Aumento substancial no consumo de gorduras totais e saturadas (população de baixa renda);
- Diminuição no consumo de leguminosas, tubérculos e raízes (população de baixa renda).

# Desafios da Nutrição

**OBESIDADE  
E OUTRAS  
DCNT**

**INFECÇÕES**

**DESNUTRIÇÃO**

**DEFICIÊNCIAS  
DE MICRONUTRIENTES**

**Dupla carga da má-nutrição e Insegurança Alimentar e Nutricional ↔ Promoção da Alimentação Saudável no curso da vida**

# Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)

SAN

- I. Intersetorialidade → Acesso aos alimentos
- II. Segurança sanitária e qualidade dos alimentos
- III. Monitoramento alimentar e nutricional
- IV. **Promoção de práticas alimentares saudáveis**
- V. Prevenção e Controle de Deficiências e Distúrbios Nutricionais
- VI. Promoção do Desenvolvimento de linhas de investigação
- VII. Desenvolvimento e capacitação de RH

Alimentação adequada

DHAA

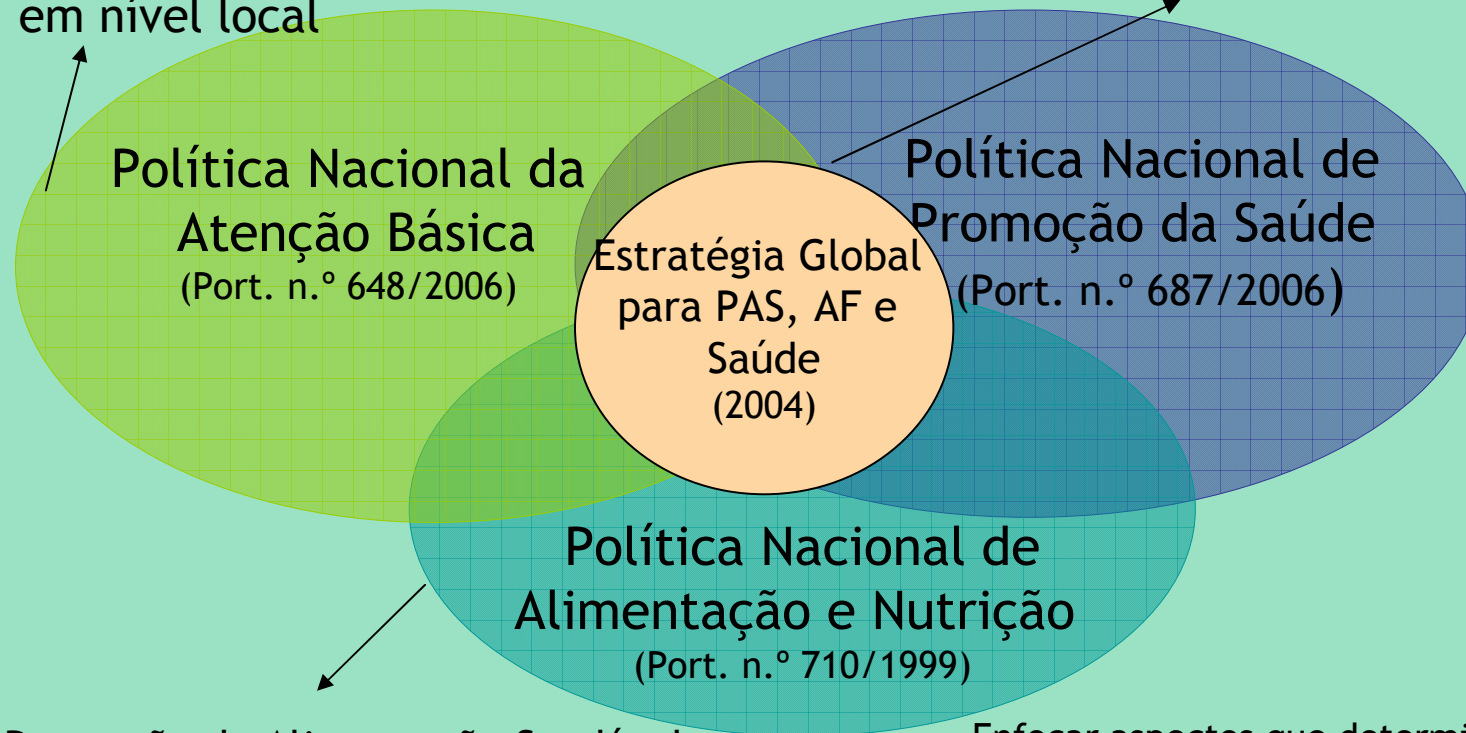
Estar livre da fome



# Políticas Públicas que apóiam a PAS

Fortalecimento da Estratégia Saúde da Família - potencializador da PAS em nível local

Oportunizou um debate mundial sobre o tema



Promoção da Alimentação Saudável como diretriz transversal das ações da PNAN - agenda única da nutrição

Enfocar aspectos que determinam o processo Saúde - adoecimento (articulação intersetorial) - Prevê medidas voltadas ao indivíduo e ao ambiente.

Portaria n° 1.357/ 2006 - repasse de recursos fundo a fundo aos estados e capitais

# Promoção da Alimentação Saudável

- **Definição:**
- “Uma *alimentação saudável* é aquela que atende às necessidades nutricionais e as características de cada fase do curso da vida, é acessível física e financeiramente a todos, saborosa, variada, colorida, harmônica e segura do ponto de vista sanitário e que respeita a cultura alimentar da população”.

FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006.

# Promoção da Alimentação Saudável

- **Propósito:** ampliar e fomentar a autonomia decisória dos indivíduos e grupos, por meio do acesso à informação para escolha e adoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis.
- **Início:** aleitamento materno até a velhice.
- **Enfoque prioritário:** resgate de padrões regionais, culturalmente aceitos e variados, com ênfase nos alimentos *in natura*.

FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006.

# Promoção da Alimentação Saudável

Acessibilidade física e financeira

Segurança Sanitária

Sabor

Alimentação Saudável

Harmonia

Variedade

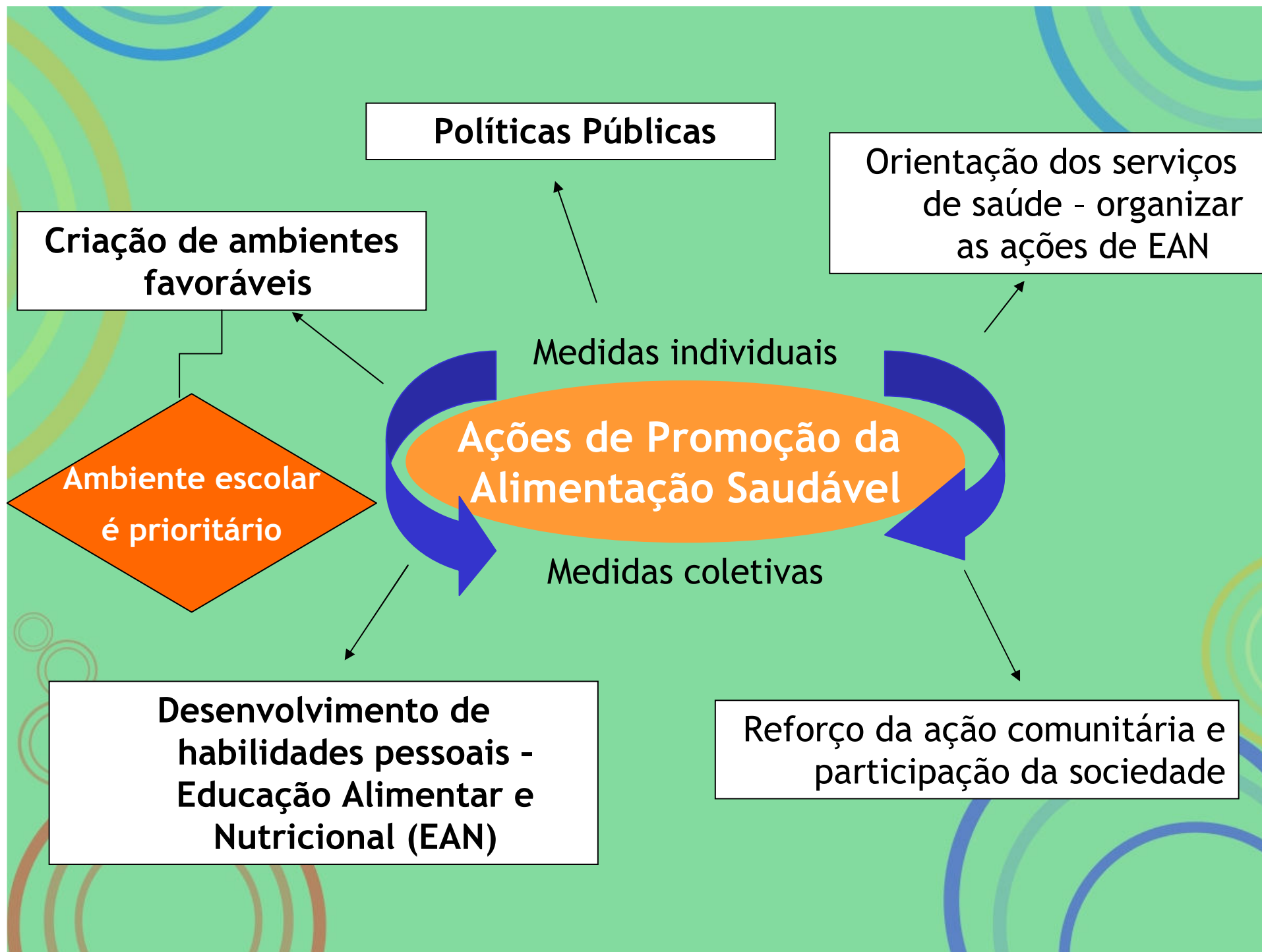
Cor

FONTE: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2006.

# Promoção da Alimentação Saudável

- “*Alimentação saudável e adequada* 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 pelo referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (sabor), às dimensões de gênero e etnia, e às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos e de organismos geneticamente modificados.”

(GT Alimentação Saudável - CONSEA)



## 2) Modificações históricas:

- O papel do gênero
- Modificação dos espaços físicos para o compartilhamento das refeições e preparação dos alimentos
- Mudanças nas relações familiares: diminuição do tempo e da frequência do compartilhamento das refeições
- A perda da identidade cultural no ato das preparações e receitas
- O consumo crescente de alimentos processados, pré-preparados ou prontos.

## 1) Determinantes do processo de escolha alimentar:

- Hábito - escolha individual (questão familiar e social)
- Pobreza, exclusão social e a qualidade da informação disponível
- Sistema de produção, abastecimento, comercialização e as práticas de promoção comercial dos alimentos

## 3) Influência da globalização nas mudanças alimentares:

- Estrutura da dieta entre nações de diferentes rendas ficam menos acentuadas;
- Concentração de indústrias multinacionais de alimentos;
- Enfraquecimento da pequena produção local;
- Alto investimento em propaganda e publicidade

Necessidade de medidas individuais e coletivas que possibilitem aos indivíduos fazerem suas escolhas alimentares mais saudáveis

# Vertentes de atuação da PAS

- **Medidas de apoio:** atividades educativas na rede básica de saúde, escolas e ambiente de trabalho, campanhas publicitárias e eventos de mobilização.
- **Medidas de incentivo:** rotulagem nutricional, programas de alimentação institucional (PNAE), alimentos saudáveis nas cantinas e ambientes de trabalho, grupos de apoio para incentivo ao AME, espaços para prática de AF.
- **Medidas de proteção:** regulamentação da venda de alimentos nas cantinas, regulamentação da publicidade ao público infantil e regulamentação da rotulagem de produtos para lactentes.

FONTE: Caderno de Atenção Básica - Obesidade, 2006.

Difusão da cultura da alimentação saudável

Guias alimentares

Redução do teor de sódio, gorduras e açúcar dos alimentos processados

Rotulagem nutricional

Regulamentação da publicidade de alimentos

Incentivo ao Consumo de Frutas Legumes e Verduras

Aleitamento materno  
Alimentação Complementar  
Micronutrientes

Vigilância Nutricional  
Micronutrientes

# População

Escolares

Pré-escolares

0 a 2 anos

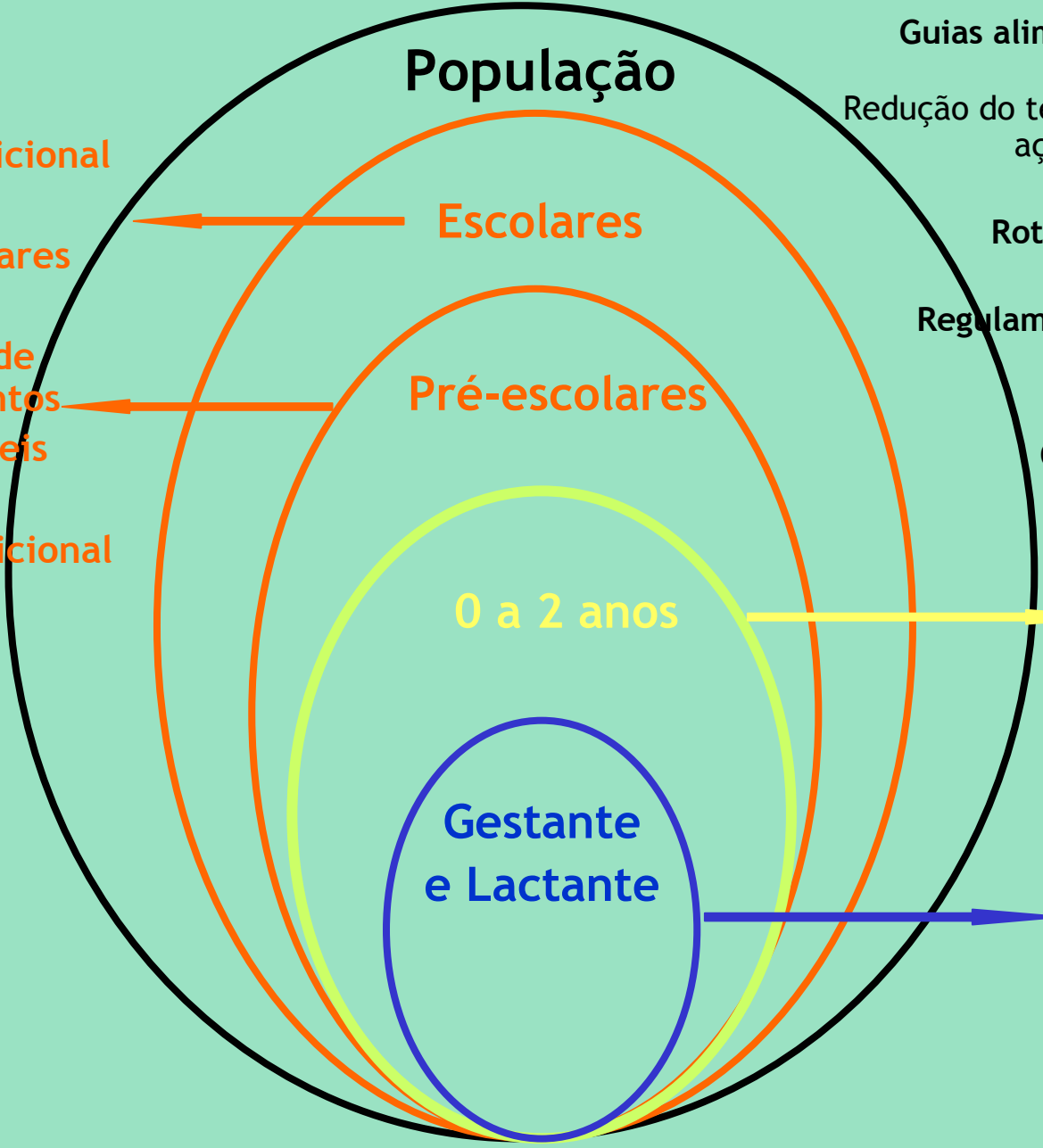
Gestante e Lactante

Educação nutricional

Hortas escolares

Restrição de alimentos não saudáveis

Vigilância nutricional



# PAS no ambiente escolar

- Formação de hábitos alimentares saudáveis dos escolares
  - Hábitos familiares de vida inadequados
  - Ambiente “obesogênico”
- Mudanças de hábitos de vida da comunidade escolar
- Prevenção de DCNT e abordagem de questões relacionadas à saúde

# PAS no ambiente escolar

- Articulação, empoderamento e motivação da comunidade escolar
- Tempo despendido na escola por escolares e funcionários
- Transformação da escola ➡ espaço de reflexão e promotor de saúde, cidadania e qualidade de vida

# Portaria Interministerial MS/ MEC nº 1.010 (08 de Maio de 2006)

- **Objetivo:** instituir as diretrizes para a PAS nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes pública e privada, em âmbito nacional, favorecendo o desenvolvimento de ações que promovam e garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis no ambiente escolar.

# Portaria MS/ MEC nº 1.010

- **Eixos prioritários:**

I - ações de educação alimentar e nutricional;

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;

# Portaria MS/ MEC nº 1.010

- **Eixos prioritários:**

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.

# Dez Passos para a PAS nas escolas

- **1º passo:** A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.
- **2º passo:** Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.
- **3º Passo:** Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

# Dez Passos para a PAS nas escolas

- **4º Passo:** Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.
- **5º Passo:** Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.
- **6º Passo:** Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.
- **7º Passo:** Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

# Dez Passos para a PAS nas escolas

- **8º Passo:** Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.
- **9º Passo:** Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.
- **10º Passo:** Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Projeto Piloto “Escola Saudável” da ANVISA
  - **Objetivo:** promover a AS em escolas públicas do EF, facilitando a implementação dos “Dez Passos”
- Teste piloto da “Iniciativa Escolas Amigas da Nutrição” (OMS)
  - **Objetivo:** melhorar a saúde de crianças e adolescentes em idade escolar a partir do alcance de critérios mínimos
- Câmara Interministerial de Educação e Saúde nas Escolas (Portaria MS/ MEC nº 749/2005)
  - **Objetivo:** elaborar as diretrizes para subsidiar a Política Nacional de Educação em Saúde na Escola

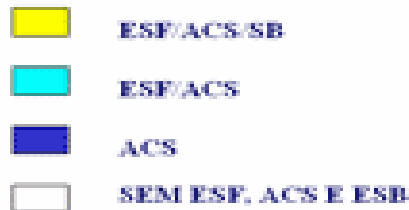
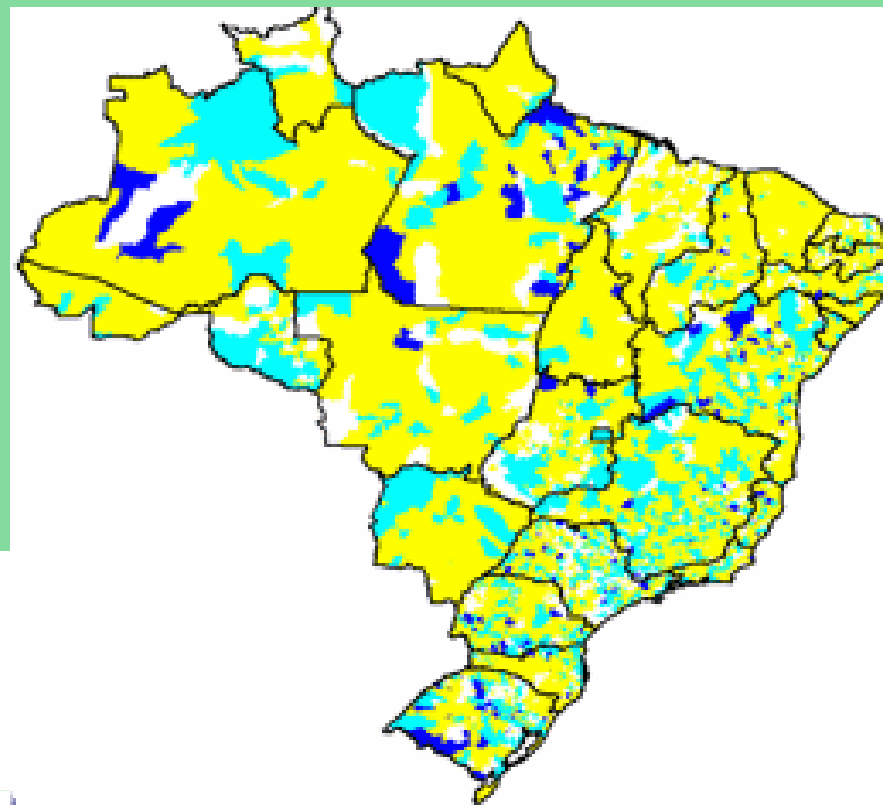
# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Ação Estratégica Nacional para a Saúde do Escolar - AENSE (Portaria MS/ MEC nº 16/2007)
  - **Objetivo:** integrar escolas x ESF para ações de Educação em Saúde
  - **Ações propostas:**
    - Avaliação das condições de saúde das crianças, adolescentes e jovens da escola pública;
    - Atualização do calendário vacinal
    - Higiene bucal supervisionada;
    - Avaliação oftalmológica e auditiva;
    - **Promoção da Alimentação Saudável** e Atividade Física;
    - Estudos para o Monitoramento e a Avaliação.
  - **Materiais de apoio:** *Manual de alimentação Saudável para profissionais de educação e de saúde*

# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Ação Estratégica Nacional para a Saúde do Escolar - **AENSE**

ESF - 26.729 (5.106 municípios)  
ACS - 219.492 (5.309 municípios)  
Cobertura populacional: 59,1% (109,7 milhões de pessoas).  
Investimento 2006: R\$ 3.248,50 bilhões  
Fonte: SIAB



# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Oficinas de trabalho 2005 e 2006 (parceria MS e MEC):
  - Relatório: “Estratégias para PAS nas Escolas”
- Produção de materiais educativos:
  - Escolares
  - Professores
  - Donos de cantinas escolares (escolas particulares)

# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- “Regulamentação na comercialização de alimentos em escolas no Brasil: experiências municipais e estaduais” - (parceria com INAD/RJ)
  - **Objetivo:** identificar e analisar as experiências de regulamentação da venda de alimentos no ambiente escolar no Brasil.

# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

LOCALIDADE	DATA DE PUBLICAÇÃO	DISPOSITIVO LEGAL	IDENTIFICAÇÃO	TEMPO DE VIGÊNCIA	ABRANGÊNCIA	SITUAÇÃO ATUAL
Florianópolis	04/06/2001	Lei	Nº.5853	5 anos e 3 meses	Unidades Educacionais Públicas e Privadas que atendem a educação básica do Município de Florianópolis	Em vigor
Santa Catarina	18/12/2001	Lei	Nº.12061	4 anos e 9 meses	Unidades Educacionais Públicas e Privadas que atendem a educação básica do Estado de Santa Catarina	Em vigor
Rio de Janeiro	01/04/2002	Decreto	Nº.21217	4 anos e 5 meses	Escolas da Rede Pública Municipal de Ensino	Em vigor
Ribeirão Preto	29/07/2002	Resolução	Nº.16	4 anos e 2 meses	Unidades Educacionais da rede municipal de ensino de Ribeirão Preto	Em vigor
Rio de Janeiro	01/03/2004	Portaria	Nº.02	6 meses	Escolas Públicas e Particulares do Município do Rio de Janeiro	Revogada em 10/2004
Paraná	03/06/2004	Lei	Nº.14423	2 anos e 3 meses	Unidades Educacionais Públicas e Privadas que atendam a educação básica do Estado do Paraná	Em vigor
Rio de Janeiro	11/01/2005	Lei	Nº.4508	1 ano e 8 meses	Rede Pública e Privada do Estado do Rio de Janeiro	Em vigor
São Paulo	23/03/2005	Portaria	Portaria Conjunta COGSPICEIDSE	1 ano e 6 meses	Rede Pública do Estado de São Paulo	Em vigor
Paraná	20/10/2005	Lei	Nº.14855	11 meses	Escolas de ensino fundamental e médio, particulares e da rede pública	Em vigor
Distrito Federal	08/11/2005	Lei	Nº.3695	4 meses	Escolas de educação infantil e de ensino fundamental e médio das redes pública e privada do Distrito Federal	Suspensa por liminar desde Marco/2006

# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

CONTEÚDO	Florianópolis Lei n.º 5.853	Santa Catarina Lei n.º 12.061	Rio de Janeiro Dec. n.º 21.217	Ribeirão Preto Resoluçã o n.º 16	Rio de Janeiro Portaria n.º 02	Paraná Lei n.º 14.423	Rio de Janeiro Lei n.º 4.508	São Paulo Portaria	Paraná Lei n.º 14.855	D F Lei n.º 3.695
Lista de Alimentos Proibidos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lista de Alimentos Permitidos	X							X	X	
Alimentos com Venda Obrigatória		X				X				X
Ações Educativas	X	X	X		X	X		X	X	X
Capacitação Cantineiros					X					X
Alvará	X	X				X		X	X	X
Assessoria Técnica	X		X	X	X					
Venda nas Cercanias										X
Propaganda de Alimentos			X				X			X

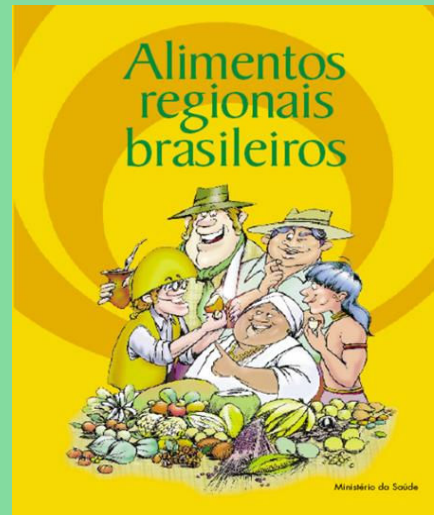
# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Regulamentação da Publicidade de alimentos para público infantil
  - Consulta Pública nº 712006 da ANVISA
    1. Definição de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal
    2. Uso de advertências após a veiculação das propagandas destes alimentos
    3. Restrição da utilização de figuras, desenhos e personalidades;
    4. Restrição do horário de veiculação (após 21 horas e até 6 horas);
    5. Restrições de publicidade **em instituições de ensino**; associação com brindes, prêmios, bonificações e apresentações.
  - **Videoconferência:** SP, RJ, PE, MG, RS, AM, DF

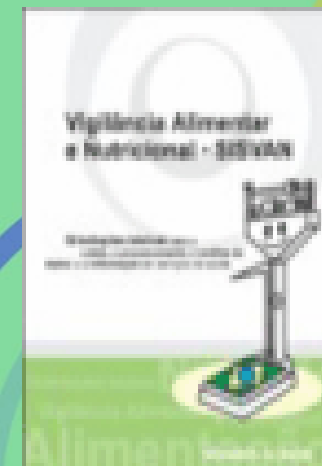
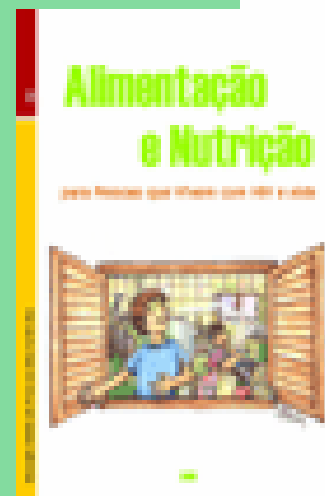
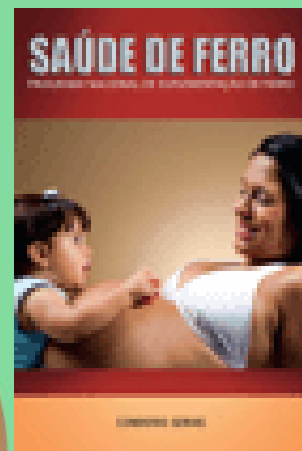
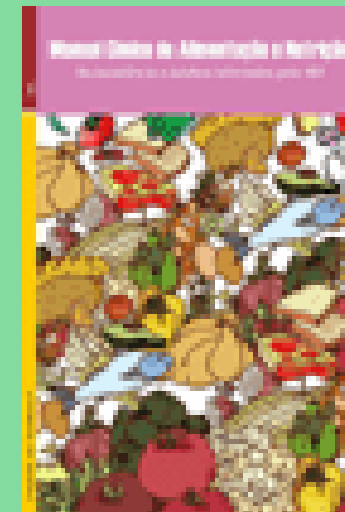
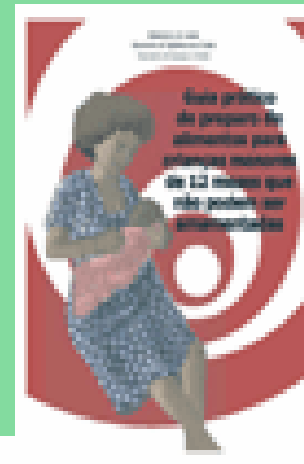
# Implantação da Portaria MS/ MEC nº 1.010

- Aprimoramento do SISVAN
  - GT com gestores municipais e estaduais, CEANs, CECANs e IES
  - Teste piloto em 21 municípios até 30 de Outubro de 2007
  - Lançamento do **novo SISVAN em 04 de Dezembro de 2007** e vigência a partir de Janeiro de 2008
  - Inserção de módulo de consumo alimentar, acompanhamento por evento e vinculado à unidade escolar

# Materiais informativos e de apoio



# Materiais informativos e de apoio



# Materiais informativos e de apoio

## Alimentação Saudável para todos:

- 1 Faça pelo menos 3 refeições saudáveis por dia. Não pule refeições.
- 2 Inclua diariamente 5 porções de cereais (arroz, milho, trigo, aveia), tubérculos (batata, mandioca) ou raízes (cassia, inhame) e grãos integrais (farinha de trigo, milho, arroz).
- 3 Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras em refeições e 3 porções de frutas frescas e secas.
- 4 Coma feijão com arroz pelo menos 4 vezes por semana e uma porção de proteínas e bom para a saúde.
- 5 Consuma diariamente 3 porções de derivados de leite e 1 porção de peixe ou ovos. Reduza o consumo de carne e a pele das aves antes de cozinhá-los.
- 6 Consuma, no máximo, 1 porção de óleos vegetais, azeite, margarina e escolha aqueles com menos gorduras trans.

Coordenação Geral de Política de Alimentação e Nutrição  
www.saude.gov.br/alimentacao

Coordenação Geral de Política de Alimentação e Nutrição  
www.saude.gov.br/alimentacao



## Alimentação Saudável para Crianças menores de 2 anos: Siga os Dez Passos

- 1 Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- 2 A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- 3 A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
- 4 A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- 5 A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.
- 6 Oferecer variedade de alimentos.
- 7 Evitar refeições com alimentos muito quentes ou muito frios.
- 8 Evitar alimentos muito duros e muito salgados.
- 9 Não oferecer alimentos que possam causar asfixia.
- 10 Evitar oferecer alimentos com alto teor de gorduras trans.

## Alimentação Saudável para Adolescentes: Siga os Dez Passos

- 1 Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.
- 2 Se alimentar 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.
- 3 Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
- 4 Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.
- 5 Tente comer feijão todos os dias.
- 6 Procure comer arroz, massas e pães todos os dias!
- 7 Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.
- 8 Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- 9 Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.
- 10 Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

Coordenação Geral de Política de Alimentação e Nutrição  
www.saude.gov.br/alimentacao



## Alimentação Saudável para pessoas com mais de 60 anos: Siga os Dez Passos

- 1 Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, margarina ou manteiga.
- 2 Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e outras massas como regra da alimentação. Coma, no máximo, 2 vezes por semana.
- 3 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o sal da mesa.
- 4 Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 5 Tome sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.
- 6 Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- 7 Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida.
- 9 Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- 10 Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.



## Alimentação Saudável para Crianças: Siga os Dez Passos

- 1 Procure oferecer alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.
- 2 Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches do seu filho ao longo do dia.
- 3 Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança. As frutas podem ser distribuídas nas refeições, sobremesas e lanches.
- 4 Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana.
- 5 Ofereça diariamente leite e derivados, como queijo e iogurte, nos lanches, e carnes, aves, peixes ou ovos na refeição principal de seu filho.
- 6 Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados; prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos.
- 7 Evite oferecer refrigerantes e sucos industrializados, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida.
- 9 Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais de frutas durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.
- 10 Incentive a criança a ser ativa e evite que ela passe muitas horas assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador.

## Alimentação Saudável para Adolescentes: Siga os Dez Passos

- 1 Para manter, perder ou ganhar peso, procure a orientação de um profissional de saúde.
- 2 Se alimente 5 ou 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço, jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos.
- 3 Tente comer menos salgadinho de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes.
- 4 Escolha frutas, verduras e legumes de sua preferência.
- 5 Tente comer feijão todos os dias.
- 6 Procure comer arroz, massas e pães todos os dias!
- 7 Procure tomar leite e/ou derivados todos os dias.
- 8 Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- 9 Movimente-se! Não fique horas em frente à TV ou computador.
- 10 Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer.

# A alimentação saudável na escola é um direito humano

## Exija o seu!

### Como agir por a alimentação escolar

- 1. Escolha, a cada semana, um alimento, no prato e no lanche, e com ele apóie sua família e outras crianças locais.
- 2. Use a mão com vontade para pedir algo diferente, ou pedir mais, até sentir que está se sentindo bem com o que está comendo.
- 3. Prepare-se, na escola, com alguma receita, ou livro de receitas e peça ajuda para se sentir mais confortável.
- 4. Fale com a família e peça ajuda e apoio em casa para que você se mantenha comendo saudável.
- 5. Com a família, faça um projeto, livro ou cartaz sobre a alimentação saudável que permita aos outros ler e entender o que está acontecendo.
- 6. Converse com os pais e peça ajuda e apoio em casa para que você se mantenha comendo saudável.
- 7. Adapte sua rotina para que você possa se manter comendo saudável e comendo bem, comendo mais, comendo mais, comendo mais.



### Os direitos do aluno

- 1. Fazer ter uma alimentação saudável, que seja de acordo com a idade e com o estado de saúde, comendo mais e comendo bem.
- 2. Ter acesso a água limpa para beber e para se lavar as mãos.
- 3. Ter acesso a alimentos e não a alimentos não saudáveis.
- 4. Ser tratado com respeito, sendo tratado com respeito e com respeito.
- 5. Fazer parte de uma escola, para o Conselho de Alimentação Escolar e para a família em algum momento da vida da escola.

Todos os homens e mulheres têm direitos humanos,  
independente da idade, sexo, etnia/raça, opção  
religiosa, orientação sexual ou qualquer outra  
característica pessoal e social.

**OBRIGADA!!!**

**Mariana Carvalho Pinheiro**

Equipe de Promoção da Alimentação Saudável

**Coordenação Geral da Política de  
Alimentação e Nutrição**

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde/Ministério da Saúde

Telefone: (61) 3448-8040

E-mail: [cgpan@saude.gov.br](mailto:cgpan@saude.gov.br)

[www.saude.gov.br/nutricao](http://www.saude.gov.br/nutricao)