

Semana Pedagógica

2º Semestre - 2016



*Alimentação
Saudável*

Anexo 8



Alimentação Saudável

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e reconhecido pela Constituição Federal Brasileira (LEÃO, 2013). A alimentação adequada é a garantia ao acesso permanente e regular a alimentos produzidos de forma socialmente justa, ambientalmente sustentável e livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados, devendo ser adequada aos aspectos biológicos e às necessidades alimentares especiais dos indivíduos (BRASIL, 2015).

A alimentação e o ato de comer compõem a cultura de uma sociedade, estando relacionadas a identidade e ao sentimento de pertencimento social, envolvendo o ambiente onde estão, aos rituais e tradições, possibilidades de escolhas e acesso ao alimento (BRASIL, 2014).

Nosso patrimônio alimentar é resultado entre a miscigenação de diferentes culturas, como os povos indígenas, quilombolas, ribeirinhos, faxinalenses, imigrantes portugueses, espanhóis, italianos, japoneses, entre outras.

Nosso país é composto por diversidade biológica, expressando uma variedade de frutas e verduras, legumes, sementes oleaginosas, cereais e leguminosas, contribuindo para a disponibilidade de variados nutrientes, essenciais para uma alimentação saudável (BRASIL, 2015).

Para termos uma alimentação adequada e saudável é necessário o acesso à informação que nos oriente sobre as escolhas de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e ambientalmente correta (BRASIL, 2014).

Ao falar de alimentação não devemos pensar apenas em quantidade, mas também em qualidade. Deve-se ingerir a quantidade diária necessária para determinada faixa etária de um indivíduo, pois irá prevenir o aparecimento de doenças causadas tanto pela falta quanto pelo excesso de alimentos (Dutra *et. al*, 2007). As informações contidas na tabela 01 demonstram as consequências de uma alimentação inadequada.

Tabela 01. Consequências de uma alimentação inadequada.

EXCESSO	<-->	OBESIDADE
NORMAL	<-->	PESO IDEAL
INSUFICIENTE	<-->	DESNUTRIÇÃO

Fonte: Adaptado de Dutra *et.al*, 2007.

Para que tenhamos uma alimentação adequada e saudável é necessário conhecer o nosso organismo. Mas também é muito importante que tenhamos o cuidado na escolha dos alimentos que iremos consumir.

O Guia alimentar para a população brasileira (2014) recomenda que a base da alimentação seja em alimentos *in natura* e minimamente processados, sendo assim: opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque 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 bolos).

As características do ambiente onde comemos, influencia a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer proporcionado através da alimentação saudável. Nossos órgãos dos sentidos são estimulados pelas propriedades sensoriais. Por exemplo, o cheiro, sons, iluminação, conforto, condições de limpeza são importantes para o momento das refeições, possibilitando que os alimentos sejam apreciados e que não comamos em excesso (BRASIL, 2014).

O alimento nos possibilita a socialização e troca de experiências, sendo assim, o hábito de se alimentar em companhia irá nos proporcionar momentos de descontração, convivência, partilha, aumentando o senso de pertencimento regional e oportunidade para adquirir bons hábitos alimentares.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira.** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Ministério do desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Caderno de Orientações: Comida de Verdade no campo e na Cidade.** 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, 2015.

DUTRA, Elaine Said; AMORIN, Nina Flávia de Almeida; FRANCO, Marcella Cinquini; OTELO, Ivan Antônio Moraes. **Alimentação Saudável e Sustentável.** Universidade de Brasília: Brasília, 2007.

LEÃO, Marília. **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.** Brasília: ABRANDH, 2013.