

SEMANA²⁰¹⁸ pedagógica 2º semestre

ANEXO 1

AGRICULTURA FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
AGENTES EDUCACIONAIS I E II

Anexo 1 - ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

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).

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 promover a saúde e prevenir doenças não transmissíveis, como por exemplo a obesidade, devemos ter uma alimentação saudável, saborosa e balanceada, priorizando alimentos frescos e minimamente processados. O uso de óleos, gorduras, sal e açúcar ao preparar alimentos deve ser moderado, enquanto a utilização de alimentos processados ou ultraprocessados deve ser evitada/restringida (BRASIL, 2014). Para realizarmos escolhas alimentares mais saudáveis devemos conhecer a que tipo de processamento os alimentos são submetidos. O processamento irá definir o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor agregado ao alimento. O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) define quatro categorias de alimentos de acordo com o processamento, sendo:

- **Alimentos *in natura*:** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como legumes, verduras, frutos e ovos) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.
- **Alimentos minimamente processados:** são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Por exemplo, os grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.
- **Alimentos processados:** correspondem a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.
- **Alimentos ultraprocessados:** são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Por exemplo, os refrigerantes, sucos em pó, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo.

De acordo com a ANVISA (s.d), muitos aditivos industrializados foram introduzidos na nossa alimentação com a finalidade de tornar os alimentos mais atraentes e facilitar a manipulação. Esses aditivos reduzem a qualidade nutricional dos alimentos. Os alimentos ultraprocessados se tornaram tão populares que passaram a ser cada vez mais desejados, sendo que parte

da população habituou-se a comer esses alimentos somente para saciar desejos, sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde. A composição nutricional desbalanceada, inerente à natureza dos ingredientes dos alimentos ultraprocessados, favorecem doenças do coração, obesidade, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais.

Diferentemente dos alimentos in natura e minimamente processados, existem muitas razões para evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, como quanto à composição nutricional, consumo excessivo de calorias, impactos na forma de produção, distribuição e comercialização.

A figura 1 mostra o mesmo alimento sendo processado de diferentes maneiras, podendo ser saudável para o consumo ou desbalanceado, causando prejuízos para a saúde.

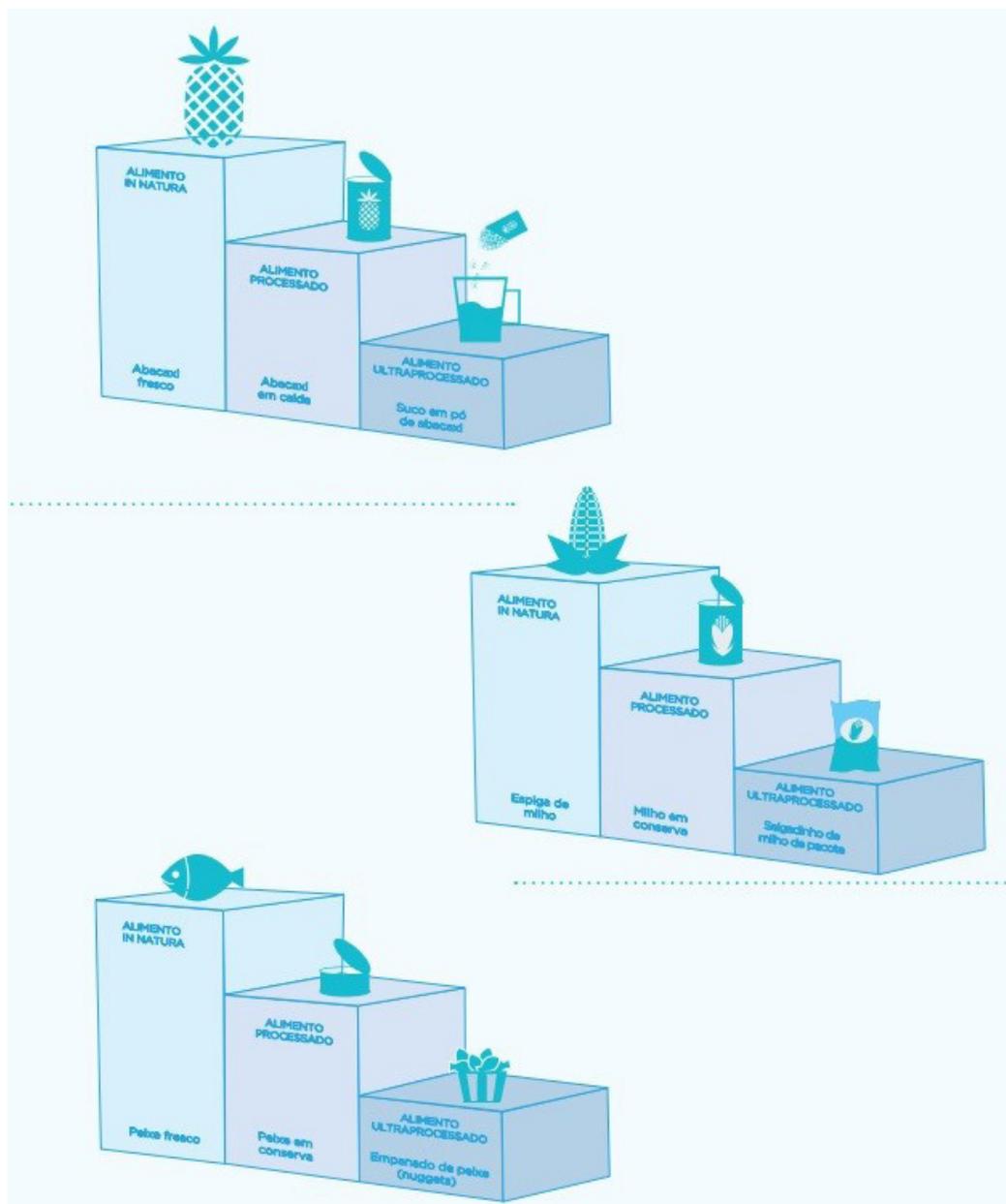


Figura 1. Processamento dos alimentos: in natura, processado e ultraprocessado. Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.



Não se deve pensar apenas em quantidade, ao referir-se à alimentação, mas também em qualidade. Deve ser ingerida a quantidade diária necessária para determinada faixa etária de um indivíduo, para prevenir o aparecimento de doenças causadas tanto pela falta, quanto pelo excesso de alimentos. Em relação à qualidade, deve-se levar em consideração a ausência de contaminantes, a composição química e nutricional de cada alimento, ou seja, quais nutrientes esse alimento pode oferecer ao corpo humano (DUTRA et. al, 2007).

A alimentação saudável e adequada é sempre uma opção em qualquer circunstância. Por esse motivo, é importante disponibilizar o maior número de informações possíveis aos educandos e sensibilizá-los para os problemas que uma alimentação inadequada pode ocasionar, tanto no presente, quanto no futuro (BARBOSA, 2009).

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANVISA. Alimentação Saudável: Fique Esperto. Disponível em http://www.anvisa.gov.br/propaganda/alimento_saudavel_gprop_web.pdf. Acesso em 19/06/2018.

BARBOSA, N. V. S. **Alimentação e Nutrição: Caminhos para uma vida**. Caderno 3 - 3ª edição. Brasília, 2009.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2ª edição. 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, E. S.; AMORIN, N. F. A.; FRANCO, M. C.; OTELO, I. A. M. **Alimentação Saudável e Sustentável**. Universidade de Brasília: Brasília, 2007.

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