

- Promoção da Alimentação Saudável-



Ações para Promoção de Saúde na Escola e Desafios para sua implementação.

Programa Saúde na Escola- PSE

Equipe:

Keila Fortes- Nutricionista FMS

Maria do Rosário de Fátima Pierot – Nutricionista SEMEC

Rosilene Mascarenhas – Nutricionista SEMEC

Siomara Gonçalves - Nutricionista SEMEC

Renata Quirino Vieira – Nutricionista SEDUC

Débora Moura- Nutricionista SEDUC

Simone Bastos - Nutricionista SEDUC

Domingas - Nutricionista SEDUC

O QUE É O PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA?

SAÚDE ↔ EDUCAÇÃO

DP 6.286, 05/12/2007

EM TERESINA....

103 escolas estaduais

41 escolas municipais

QUAL O SEU OBJETIVO GERAL?

SAÚDE EDUCAÇÃO

SAÚDE e EDUCAÇÃO
unidas para
melhorar o
desempenho
de nossos alunos,
educadores e jovens

- Contribuir para a formação integral dos estudantes da Rede Pública de Educação Básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde.

POR QUE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA PROPOSTA?

- **Alimentação e Nutrição** como requisito básico para proteção e **promoção da saúde**, possibilitando crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania.
- A importância da **Escola** como espaço propício à formação de **hábitos alimentares saudáveis**.
- **Portaria Interministerial nº1.010** dos **Ministério da Saúde e Educação** – Diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e nível Médio das redes públicas e privadas.

1. Ações de Educação Alimentar e Nutricional com destaque à Alimentação Regional:

- **Estimular práticas alimentares saudáveis, valorizando Alimentos Regionais, como estratégia de promoção da saúde na Comunidade Escolar e observando as características dos alimentos industrializados e comercializados;**
- **Incentivar formação de hábitos alimentares saudáveis, p/ prevenir doenças causadas por excessos, infecciosas e deficiências nutricionais;**

- # **1. Ações de Educação Alimentar e Nutricional com destaque à Alimentação Regional (cont.)**
- **Fortalecer o vínculo família-escola, através de oficinas de receitas típicas, Feiras de Conhecimento;**
 - **Mobilizar a comunidade escolar, p/ exercício da cidadania c/ vistas à SAN enquanto direito humano;**
 - **Realizar Fóruns de debates e Palestras educativas, de valorização dos alimentos regionais;**
 - **Desenvolver atividades em datas pontuais.**

2. Vigilância Alimentar e Nutricional nas Escolas:

- **Coleta de dados antropométricos;**
- **Dados de consumo alimentar;**
- **Análise e uso das informações.**

FEIRA INTEGRADORA E AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E ANTROPOMÉTRICA



3. Estímulo para Hortas Comunitárias:

- **Estimular a produção de hortas escolares, como estratégia de aumento do consumo de frutas, hortaliças na alimentação escolar e do domicílio.**



SAÚDE EDUCAÇÃO

Unidade 4 - Educação
para a Saúde
e o Bem-Estar
Individual e Coletivo

4. Boas Práticas de manipulação de alimentos:

- **Sensibilizar os manipuladores de alimentos, acerca da importância da qualidade sanitária da alimentação ofertada na escola;**
- **Oficinas de cuidados com os alimentos na aquisição, recebimento, armazenamento, preparo, distribuição;**
- **Capacitação de merendeiras.**

OFICINAS DE BOAS PRÁTICAS PARA MERENDEIRAS



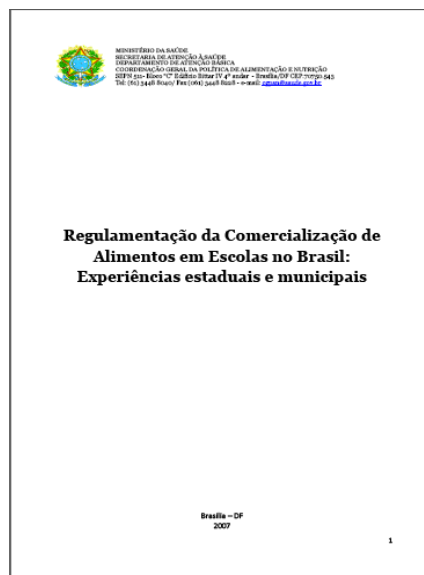
5. Currículo escolar:

- **Incluir no currículo do ensino fundamental conteúdos de educação nutricional como mecanismo de função socializadora do conhecimento e empoderamento;**
- **Capacitação de professores.**

MOMENTO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES



Materiais Educativos



**Guia Alimentar -
Guia de Bolso**



Materiais Educativos

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 todos: Siga os Dez Passos

- 1 Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2 Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereal/arroz, milho, trigo pães e massas, tubérculos como as batatas e raízes, como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3 Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4 Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
- 5 Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- 6 Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- 7 Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- 8 Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, carne seca, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
- 9 Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- 10 Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

VEJA AQUI SE VOCÊ ESTÁ COM UM PESO SAUDÁVEL

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Para calcular, divida o peso por metro quadrado, em metros, elevado ao quadrado.

IMC = $\frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$

IMC (kg/m ²)	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade

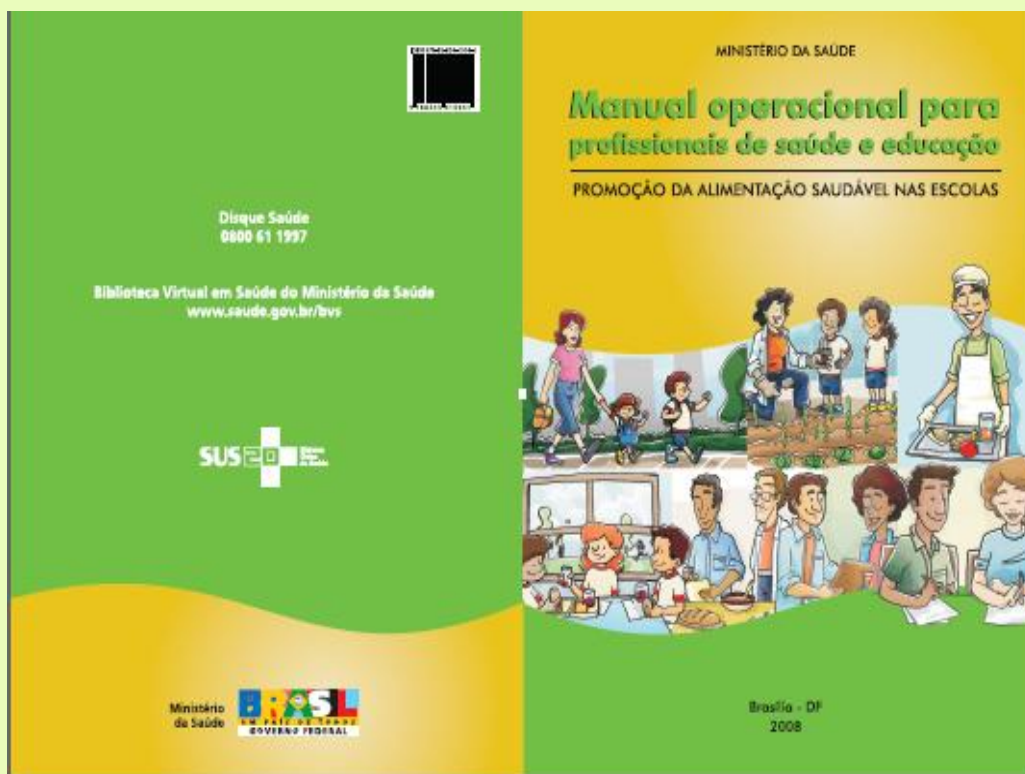
Alimentação Saudável para Adolescentes: Siga os Dez Passos

- 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.

Materiais Educativos

SAÚDE EDUCAÇÃO

Saúde e educação
somando forças
para melhorar o
desenvolvimento
de nossas crianças,
adolescentes e jovens



A alimentação saudável na escola é um direito humano

Exija o seu!

Como deve ser a alimentação escolar

- Saudável, adequada, equilibrada, variada e saborosa, com respeito aos hábitos alimentares locais.
- Livre de contaminação por microrganismos, agrotóxicos, aditivos ou outros substâncias nocivas à saúde.
- Preparada, no máximo, com alimentos frescos, naturais e produzidos na região onde se encontra a escola.
- Feita com alimentos guardados em locais adequados e protegidos contra insetos, ratos e outros contaminantes.
- Servida em refratário adequado, limpo e confortável, que permita um momento agradável durante a refeição.
- Oferecida com utensílios adequados (colher, garfo, prato e copo) em boas condições de uso e em quantidade suficiente para todos os alunos.
- Adequada aos portadores de doenças e alocada de acordo com a necessidade, como diabetes, anemia, pressão alta, doença cardíaca e outras.

Os direitos do aluno

- Receber uma alimentação saudável, adequada e que respeite os hábitos alimentares da comunidade, durante todos os dias letivos.
- Ter acesso a água limpa para beber e para sua higiene pessoal e a dos funcionários que preparam os alimentos.
- Ter acesso a informação sobre alimentação saudável.
- Ser bem tratado pelo funcionário que prepara e distribui a alimentação na escola, sem qualquer discriminação.
- Poder denunciar a escola, para o Conselho de Alimentação Escolar e para a família se algum desses direitos não for respeitado.

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.

Ministério da Saúde | Ministério da Educação | Conselho Nacional de Educação | Conselho Nacional de Alimentação Escolar

Parcerias Estabelecidas:

- **FMS (GEAB, Epidemiologia, GEAP, DANT'S);**
- **SEMEC;**
- **SEDUC;**

REUNIÕES INTERSETORIAIS



DESAFIOS

➤ **Parcerias a Estabelecer:**

- **Faculdades (Cursos de Nutrição e Atividade Física);**
- **EMATER;**
- **SDR;**
- **SDU;**
- **SESI;**
- **Cozinha Brasil;**
- **Mesa Brasil.**

➤ **Adesão dos atores envolvidos no Programa principalmente os alunos, professores, funcionários e Equipes de Saúde da Família.**



SAÚDE

EDUCAÇÃO

SAÚDE e EDUCAÇÃO
somando forças
para múltiplos e
desenvolvimento
de nossas crianças,
adolescentes e jovens

**“Vamos construir juntos o inédito
viável.”**

Paulo Freire

Obrigada!!!

keilafortes@hotmail.com