

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA



2ª Edição

Brasília — DF  
2014

# Guia Alimentar para a População Brasileira

**Lorena Melo**

Coordenação-Geral de Alimentação e

Nutrição

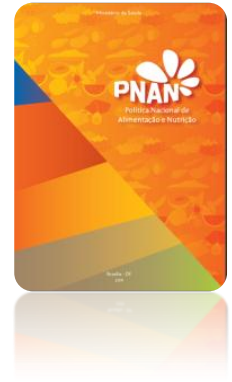
CGAN / DAB / SAS

Ministério da Saúde

14 de outubro de 2015.

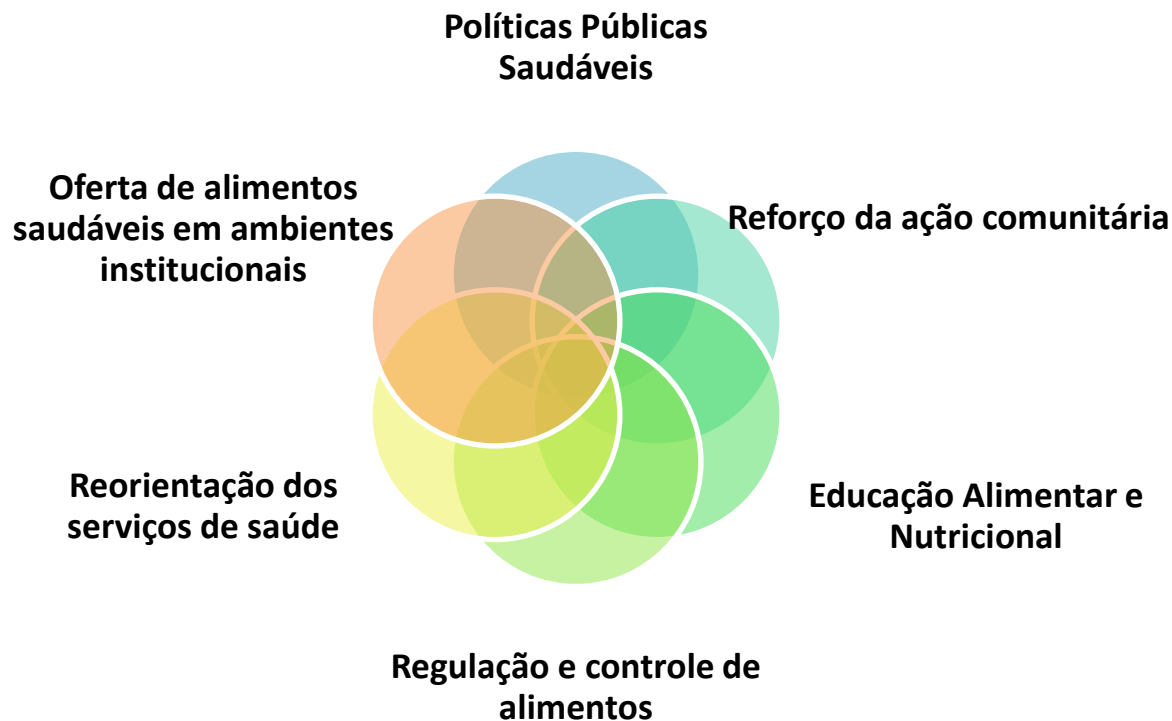
# Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)

**Objetivo:** Melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição.



9. Articulação e Cooperação para a SAN

# Promoção da Alimentação Adequada e Saudável



## Ações de:

- Incentivo
- Apoio
- Proteção

**Conjunto de estratégias que proporcionem aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares adequadas e saudáveis.**

# Conceito de Alimentação Adequada e Saudável

*Alimentação Adequada e Saudável é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.*

- Deve estar em acordo com as **necessidades de cada fase do curso da vida** e com as **necessidades alimentares especiais**;
- Referenciada pela **cultura alimentar** e pelas **dimensões de gênero, raça e etnia**;
- **Acessível** do ponto de vista físico e financeiro;
- **Harmônica** em quantidade e qualidade;
- Baseada em **práticas produtivas adequadas e sustentáveis**;
- **Quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos**

# Guia Alimentar para a População Brasileira



- Referência para **formulação de Políticas Públicas**
- Apoiar ações de **Educação Alimentar e Nutricional** para promover a saúde da população
- Facilitar o acesso das pessoas a conhecimentos sobre **características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável**
- **Ampliar a autonomia** para fazer melhores escolhas
- Refletir sobre as situações cotidianas, **buscando mudanças em si próprios e no ambiente**



## Estrutura

- **Apresentação**
- **Preâmbulo**
- **Introdução**
- **Capítulo 1. Princípios**
- **Capítulo 2. A escolha dos alimentos**
- **Capítulo 3. Dos alimentos à refeição**
- **Capítulo 4. O ato de comer e a comensalidade**
- **Capítulo 5. A compreensão e a superação dos obstáculos**
- **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável**
- **Para saber mais**

# PRINCÍPIOS DO GUIA ALIMENTAR

1. Alimentação é mais que ingestão de nutrientes
2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo
3. Alimentação saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável
4. Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares
5. Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares



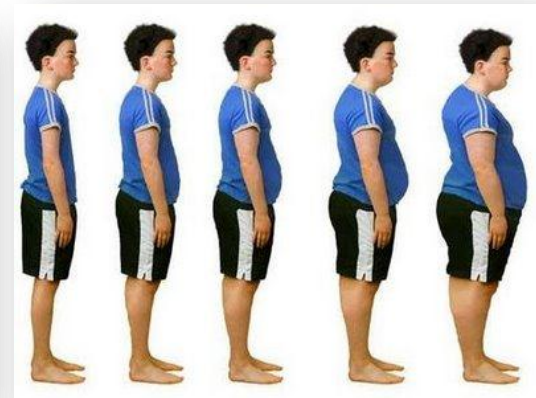
# ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES



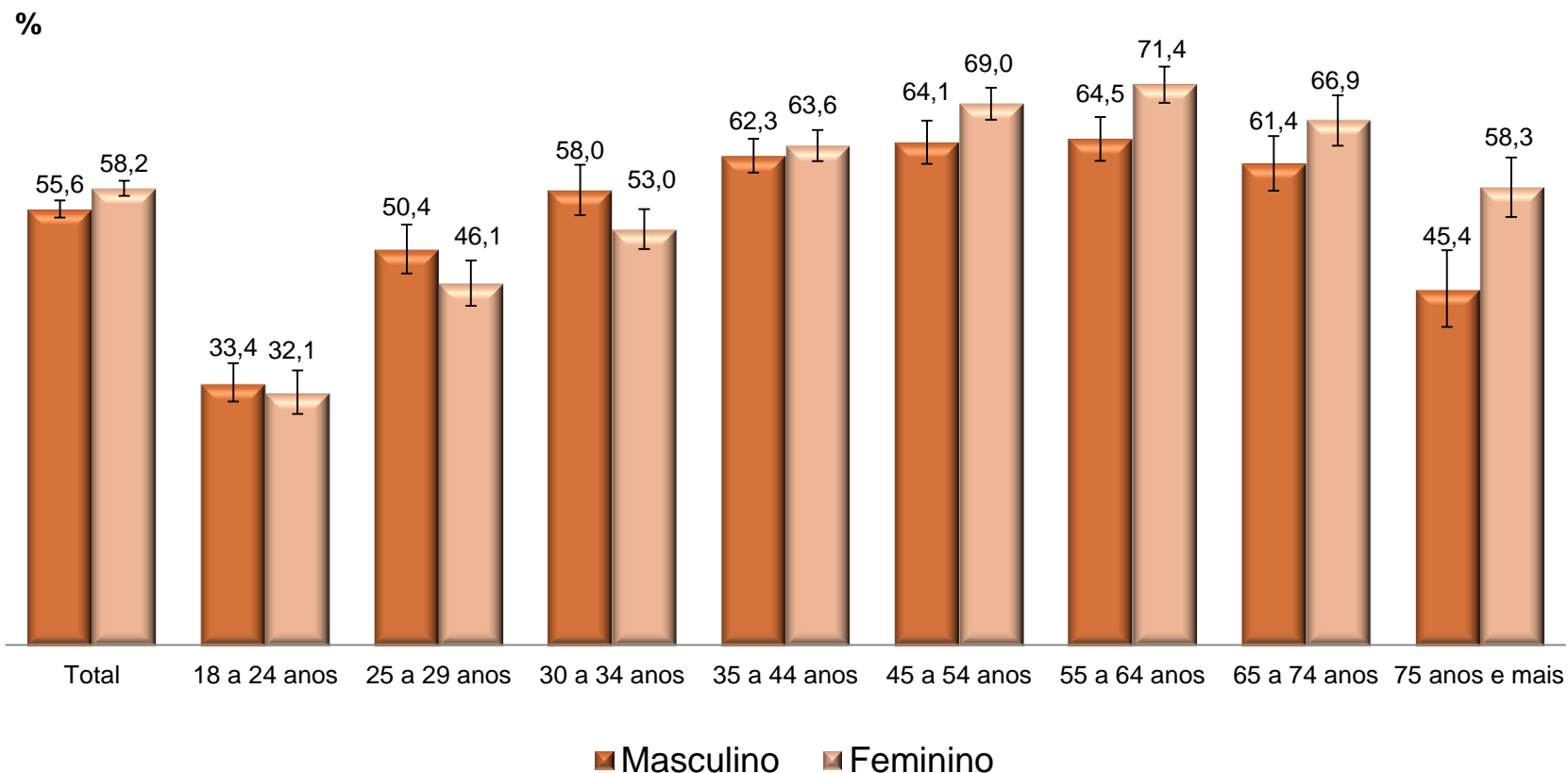


# RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO

*Recomendações feitas por guias devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.*



# Prevalência de excesso peso, na população de 18 anos ou mais de idade, por sexo, segundo os grupos de idade - Brasil – 2013

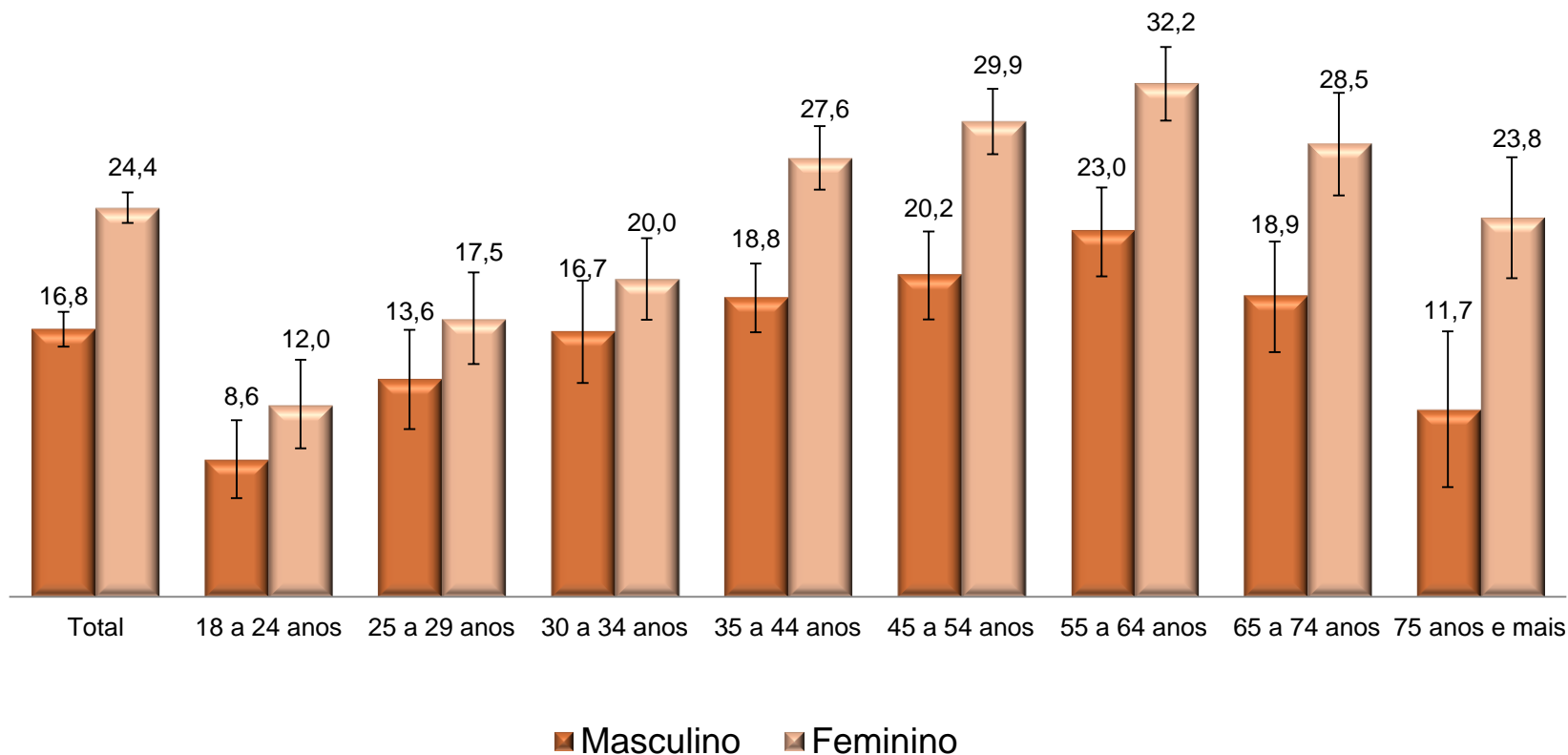


**Brasil total (56,9%)**

(PNS, 2013)

# Prevalência de obesidade, na população de 18 anos ou mais de idade, por sexo, segundo os grupos de idade - Brasil – 2013

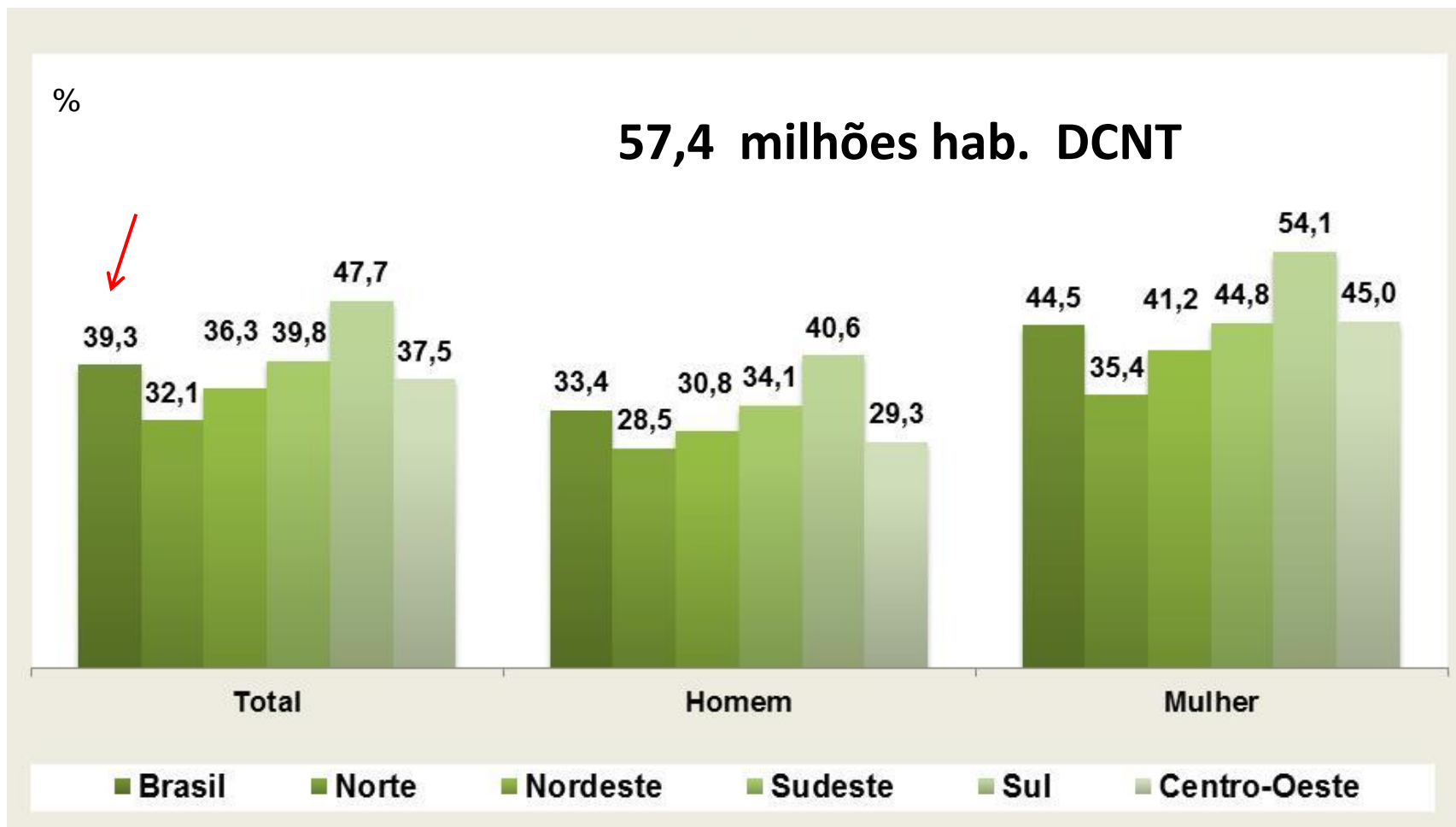
%



**Brasil total (20,8%)**

(PNS, 2013)

## Ao menos uma doença crônica, por sexo – Brasil, 2013



# Consumo Alimentar no Brasil

**Tabela 1 – Prevalência (%) dos indicadores de alimentação não saudável entre adultos (≥18 anos; n=60.202) segundo variáveis sociodemográficas – Pesquisa Nacional de Saúde. Brasil, 2013**

Variáveis	Consumo de carne ou frango com excesso de gordura	Consumo de leite com teor integral de gordura	Consumo regular de refrigerante ou suco artificial <sup>a</sup>	Consumo regular de alimentos doces <sup>a</sup>
	% (IC <sub>95%</sub> <sup>b</sup> )	% (IC <sub>95%</sub> <sup>b</sup> )	% (IC <sub>95%</sub> <sup>b</sup> )	% (IC <sub>95%</sub> <sup>b</sup> )
<b>Sexo</b>				
Masculino	47,2 (46,0-48,4)	61,6 (60,5-62,8)	26,6 (25,6-27,6)	20,9 (20,0-21,7)
Feminino	28,3 (27,3-29,2)	59,7 (58,6-60,8)	20,5 (19,7-21,3)	22,4 (21,6-23,2)

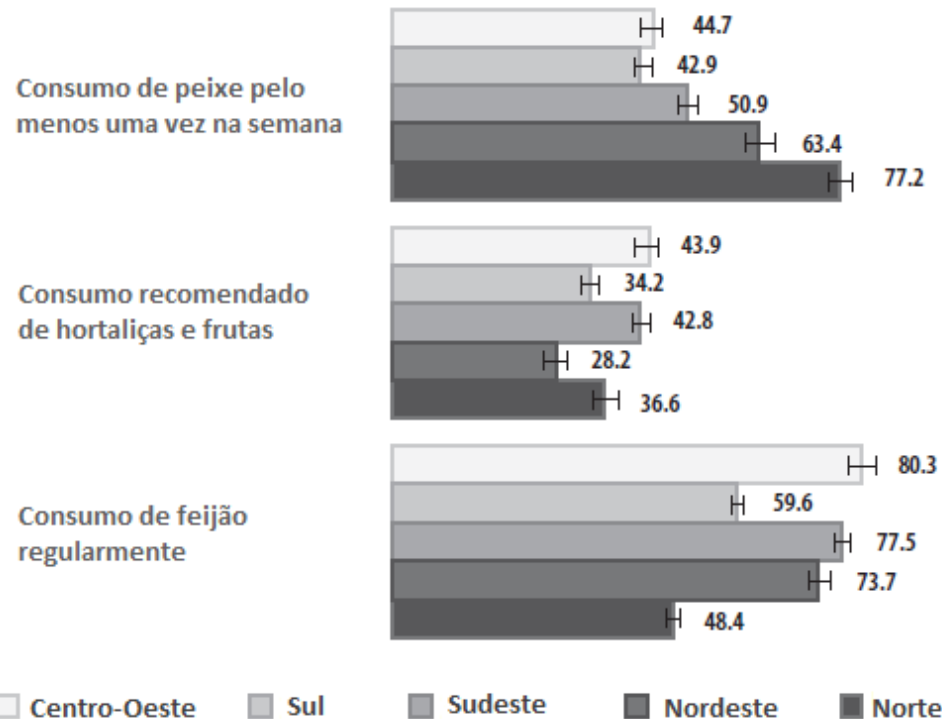
a) Consumo regular definido como consumo de qualquer quantidade em 5 ou mais dias durante a semana

b) IC<sub>95%</sub>: intervalo de confiança de 95%

\*Dados Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

CLARO, Rafael Moreira et al. **Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.** *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2015, vol.24, n.2, pp. 257-265. ISSN 1679-4974.

# Consumo Alimentar no Brasil



Nota: As hastes indicam os intervalos de confiança de 95% das prevalências apresentadas.

**Prevalência (%) de marcadores de alimentação saudável entre adultos (>=18 anos), segundo macrorregiões.**

\*Dados Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

Fonte: JAIME, Patrícia Constante et al. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, jun. 2015.

- Mudança nos padrões de alimentação: substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo.
- Evolução das doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes, relacionadas ao consumo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação.

## *BRASIL:*



desnutrição  
e doenças infecciosas

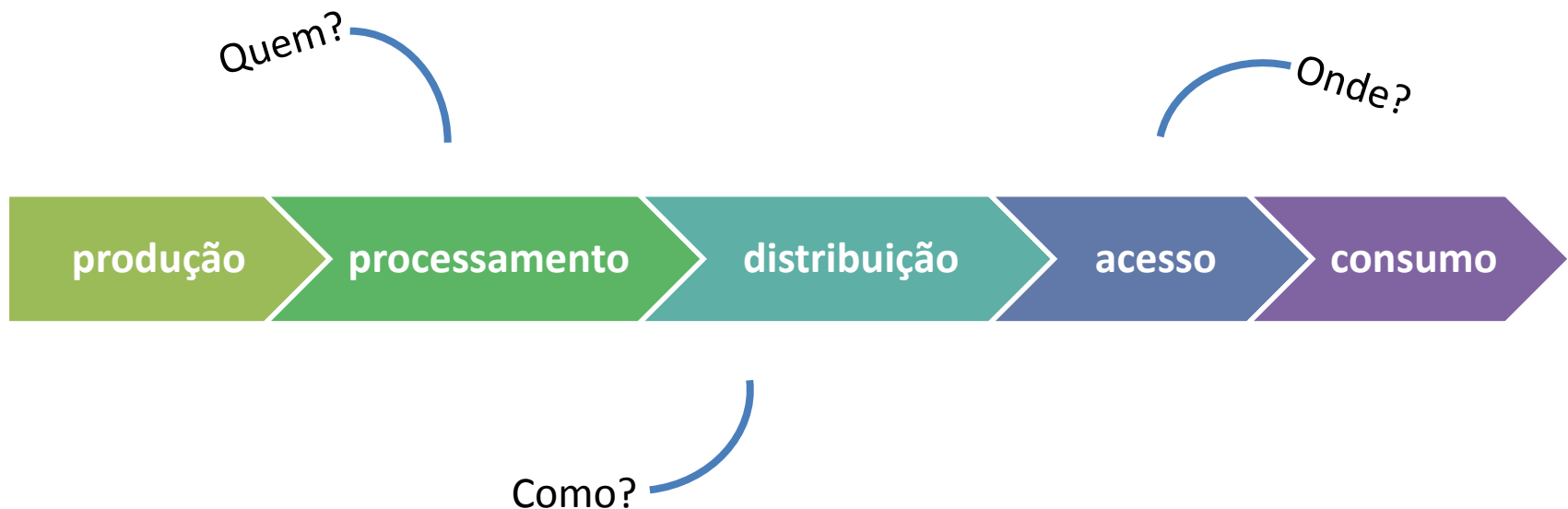


obesidade  
e doenças crônicas

*As recomendações do Guia são para promover a alimentação adequada e saudável e acelerar o declínio da desnutrição e reverter a tendência de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação.*

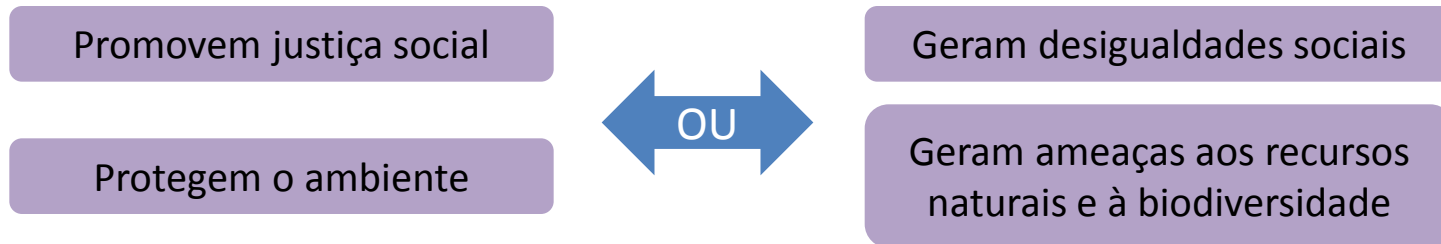
# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL

*Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.*





# Sistemas de produção:



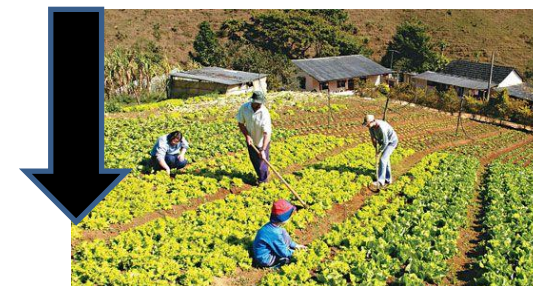
## Aspectos que definem o impacto social do sistema alimentar:

- Tamanho e uso das propriedade rurais.
- Autonomia dos agricultores na escolha das sementes, fertilizantes e forma de controle das pragas e doenças.
- Condições de trabalho e exposição a riscos ocupacionais.
- Papel e número de intermediários.
- Capilaridade do sistema alimentar de comercialização .
- Geração de oportunidades de trabalho e renda ao longo da cadeia alimentar.
- Partilha do lucro gerado pelo sistema entre capital e trabalho.

## Aspectos em relação ao impacto ambiental de diferentes formas de produção e distribuição dos alimentos:

- Técnicas de conservação do solo
- Uso de fertilizantes orgânicos ou sintéticos
- Plantio de sementes convencionais ou transgênicas
- Controle biológico ou químico de pragas e doenças
- Formas intensivas ou extensivas de criação de animais
- Uso de antibióticos
- Produção e tratamento de dejetos e resíduos
- Água e energia consumidas ao longo da cadeia alimentar
- Grau e natureza do processamento dos alimentos

### TENDÊNCIA ATUAL:



*Este guia leva em conta as formas pelas quais os alimentos são produzidos e distribuídos, privilegiando os sistemas de produção e distribuição socialmente e ambientalmente sustentáveis.*

## DIFERENTES SABERES GERAM CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES

*As várias dimensões da alimentação e sua complexa relação com a saúde e bem-estar das pessoas demandam articulação dos diferentes saberes.*



## GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

*O acesso a informações confiáveis sobre alimentação adequada e saudável contribui para que as pessoas ampliem sua autonomia para fazerem escolhas alimentares e exijam o cumprimento do DTHAA.*

Pode!

Não pode!



Coma isso!

Não coma aquilo!

# Nova Classificação dos Alimentos → nível de processamento

## ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

**In natura:** obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

**Minimamente processados:** são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.



## ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.



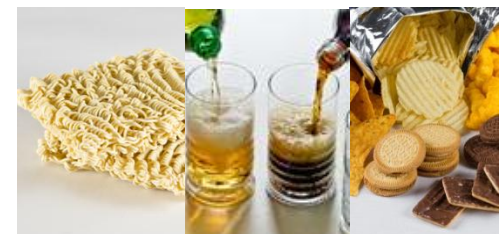
## ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.



## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.



# ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

***In natura***: obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

*Ex: Algumas variedades de frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e ovos.*

**Minimamente processados**: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas (limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam adição de substâncias como açúcar, óleo e sal).

*Ex: Arroz, feijão, carnes, farinhas, macarrão, leite.*





## ***Exemplos:***

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café, e água potável.



# ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR



- São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.
- São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para **temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias** variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.





### ***Exemplos:***

Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.



## ALIMENTOS PROCESSADOS

- São fabricados pela indústria com a **adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário** a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

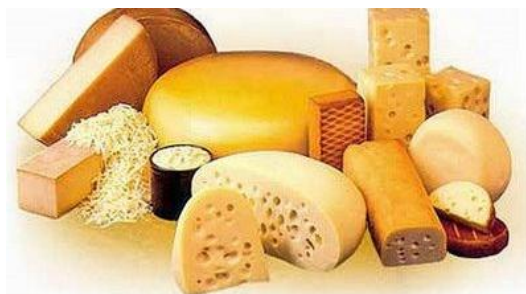
- São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como **versões dos alimentos originais**.
- São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.





## Exemplos:

Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



# ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



- São **formulações industriais** feitas inteiramente ou majoritariamente:
  - substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas)
  - derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado)
  - sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes)
- Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento



## Exemplos

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos

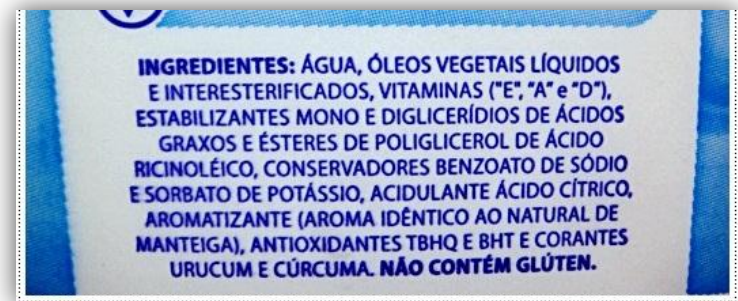
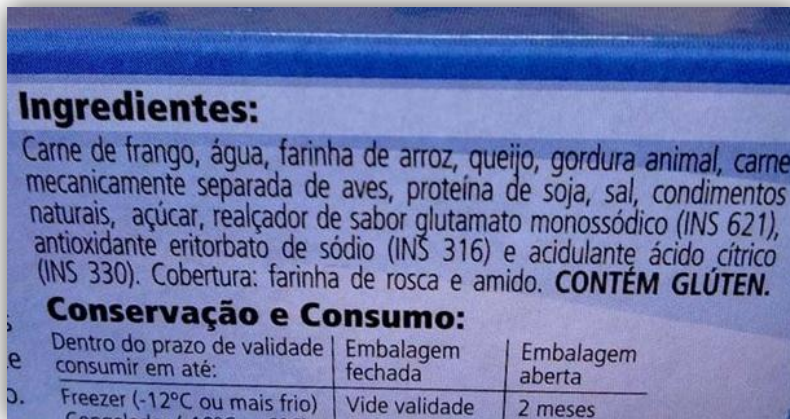


# Exemplos



# Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados?

- **Leitura da lista de ingredientes** presente no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados;
- **Número elevado de ingredientes (cinco ou mais);**
- **Ingredientes com nomes pouco familiares** e não usados em preparações culinárias:
  - gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos.





*Alimentos in natura ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.*

## **ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS**

*Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação*

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.



Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal?

## RAZÕES BIOLÓGICAS E CULTURAIS

- Alimentos *in natura* ou minimamente processados variam quanto a quantidade de energia e nutrientes
  - *Origem animal*: fontes de proteínas e muitas vitaminas e minerais, mas não contém fibra e podem ter elevada quantidade de kcal/g e gorduras saturada
  - *Origem vegetal*: fontes de fibras e vários nutrientes e menos kcal/g
- Diversas sociedades e sistemas alimentares tradicionais se estabeleceram combinando alimentos de origem vegetal com perfis de nutrientes que se complementam e consumindo pequenas quantidades de alimentos de origem animal.
- **Combinações de alimentos de origem vegetal + pequenas quantidades de alimentos de origem animal = base excelente para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada.**



Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal?



## RAZÕES SOCIAIS E AMBIENTAIS

Consumo de vários tipos de alimentos de origem vegetal e limitado consumo de alimentos de origem animal implica em sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade.

Feijão, arroz, mandioca e outras frutas, verduras e legumes promovem o estímulo da **agricultura familiar e econômica local**

Redução da **emissão de gases** de efeito estufa, do **desmatamento** (pastagem) e do **uso intenso de água**

Promovem a **biodiversidade** e redução do **impacto ambiental** da produção e distribuição de alimentos

Redução do **sistema intensivo de produção** animal:

- Aglomeração de animais, mais dejetos, uso de antibióticos → poluição do solo e água
- Rações derivadas de monoculturas (uso intenso de agrotóxicos e fertilizantes → contaminação do solo e água, resistência a pragas e comprometimento da biodiversidade

Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal?

## RAZÕES SOCIAIS E AMBIENTAIS

**Alimentos orgânicos e de base agroecológica** provem de sistemas que promovem:

- uso sustentável dos recursos naturais
- produzem alimentos livres de contaminantes
- protegem a biodiversidade
- contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho
- respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais

**Maior a procura = maior o apoio aos produtores**





*Alimentos ultraprocessados incluem biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”.*

## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

### *Evite alimentos ultraprocessados*

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de “pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo” - são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

- Fabricação feita por **indústrias de grande porte**, envolve **diversas etapas e técnicas** de processamento e muitos ingredientes:
  - **Sal, açúcar, óleos e gorduras** e **substâncias de uso exclusivamente industrial**, como proteína de soja, extratos de carne e substâncias sintetizadas a partir de outras fontes, como petróleo e carvão
- Essas substâncias funcionam como **aditivos alimentares** que objetivam estender a duração dos alimentos e dotá-los de cor, sabor, aroma e textura desejáveis.
- Alimentos in natura e minimamente processados são ausentes ou aparecem em pequenas quantidades
- Técnicas incluem **tecnologias exclusivamente industriais** (extrusão do milho para fabricação de salgadinho de pacote), **pré-cozimento ou pré-fritura**, uso de **embalagens sofisticadas** para estocagem e consumo sem a necessidade de utensílios



## Por que evitar o consumo de alimentos ultraprocessados?

*Composição  
nutricional  
desbalanceada*

*Tendem a afetar  
negativamente a  
cultura, a vida social  
e o ambiente*

*Favorecem o  
consumo excessivo  
de calorias*

- Ricos em **gorduras** e/ou **açúcares**
- Quantidades excessivas de **sódio** → estender a duração, intensificar sabor, cobrir sabores indesejáveis dos aditivos e substâncias geradas pelas técnicas utilizadas
- Uso de gorduras resistentes a oxidação (**gorduras saturadas e hidrogenadas**)
- Pobre em fibras, vitaminas, minerais e outras substâncias com **atividade biológica** que estão naturalmente presentes nos alimentos in natura e minimamente processados

*Composição  
nutricional  
desbalanceada*

### Atenção → versões reformuladas (diet e light)

- Redução do açúcar, mas aumento da gordura e vice-versa
- Risco de serem vistos como alimentos saudáveis → consumo não limitado
- **Aditivos** → efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos não são conhecidos

*Aumento do risco de  
desenvolver doenças  
cardiovasculares, diabetes e  
vários tipos de câncer*

- Enganam os dispositivos que regulam o **balanço de energia** fazendo com que a saciedade não ocorra ou ocorra tardiamente → **maior consumo de kcal**

*Favorecem o consumo excessivo de calorias*

- **Elevada densidade energética**

- 2,5 kcal/g produtos panificados



- 4 kcal/g barras de cereal



- 5 kcal/g biscoito recheado e salgadinho de “pacote”



- **Outras características que podem comprometer os mecanismos que sinalizam a saciedade e controlam o apetite:**

Calorias líquidas

Hipersabor

Comer com atenção

Tamanho gigantes.



*Tendem a afetar  
negativamente a  
cultura, a vida  
social e o ambiente*

- **Impacto na Cultura:** marcas, embalagens e rótulos idênticos em todo o mundo. Culturas alimentares passam a ser desinteressantes.
- **Impacto na Vida Social:** consumo sem necessidade de preparação e uso de utensílios, em qualquer lugar e em qualquer hora → consumo em ocasiões de isolamento (TV, computador, carro)



- **Impacto no Ambiente:** manufatura, distribuição e comercialização ameaçam a sustentabilidade do planeta.
  - Pilhas de embalagens, muitas não biodegradáveis
  - Estímulo a monoculturas dependentes de agrotóxicos e fertilizantes químicos
  - Grande gasto de energia e emissão de poluentes devido aos longos percursos de transporte



## RECOMENDAÇÕES:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

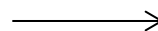


Evite alimentos ultraprocessados.

## **REGRA DE OURO:**

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

# Sobre a escolha das opções de refeições saudáveis



**POF 2008-2009:**  
>30 mil brasileiros  
Todas as regiões.  
Urbano e rural.  
Todos estratos socioeconômicos.

1/5 da população :

85% da alimentação baseada em alimentos in natura, minimamente processados e suas preparações culinárias



.....

Combinação de alimentos para criar alternativas de refeições saudáveis e saborosas, considerando seu grupo (alimentos que possuem que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes). Para cada um desses grupos, relacionamos os alimentos que dele fazem parte, variedades existentes, usos culinários principais, sugestões de formas de preparo e propriedades nutricionais.

.....

# GRUPO DOS FEIJOES



# GRUPO DOS CEREAIS



# GRUPO DAS RAIZES E TUBERCULOS



# GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS



# GRUPO DAS FRUTAS



# GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES



# GRUPO DO LEITE E QUEIJOS



# GRUPO DAS CARNES E OVOS



# ÁGUA



Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

# O ato de comer e as dimensões deste ato influenciam, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação.

## Comer com regularidade e com atenção

*Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.*

*Evite "beliscar" nos intervalos entre as refeições.*

*Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.*

## Comer em ambientes apropriados

*Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.*

## Comer em companhia

*Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.*

*Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.*

## Alguns potenciais obstáculos para a adoção das recomendações deste Guia e várias sugestões para superá-los:

### Informação

*Há informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis.*

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste guia na sua família, com seus amigos e colegas, e em organizações da sociedade civil de que você faça parte.

### Oferta

*Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.*

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agroecologia familiar. Participe de grupos de compra de alimentos orgânicos adquiridos diretamente de produtores e da organização de hortas comunitárias. Evite fazer compras em locais que só vendem alimentos ultraprocessados.

## Custo

*Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.*

Dê sempre preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem “comida feita na hora”. Reivindique junto às autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializem alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e de cozinhas comunitárias.

## Habilidades culinárias

*O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de alimentos ultraprocessados.*

Desenvolva, exercite e compartilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos; defenda a inclusão das habilidades culinárias como parte do currículo das escolas; e integre associações da sociedade civil que buscam proteger o patrimônio cultural representado pelas tradições culinárias locais.



## Tempo

*Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.*

Para reduzir o tempo dedicado à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições, planeje as compras, organize a despensa, defina com antecedência o cardápio da semana, aumente o seu domínio de técnicas culinárias e faça com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas relacionadas à alimentação. Para encontrar tempo para fazer refeições regulares, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela alimentação e partilhar deste prazer com entes queridos, reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

## Publicidade

*A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.*

Esclareça as crianças e os jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a esta legislação.

# Dez passos para uma alimentação saudável

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

.....

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

.....

3. Limitar o consumo de alimentos processados.

.....

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

.....

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

.....

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

.....

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

.....

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

.....

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.





# REPERCURSSÕES E DESDOBRAMENTOS DO GUIA ALIMENTAR

A Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN) do DAB foi convidada para **apresentar a experiência brasileira numa oficina de trabalho com experts mundiais**, no dia 10/04. O evento discutiu políticas e estratégias de promoção de alimentação saudável e sustentável na Chatam House, em Londres, que faz parte do Instituto Real de Relações Internacionais (The Royal Institute of International Affairs).



**Guia Alimentar**  
para a População Brasileira  
tem repercussão internacional



O Guia alimentar foi **considerado o melhor do mundo na área de educação alimentar** pelo Vox, principal jornal eletrônico dos Estados Unidos.

Especialistas reconhecidos na área de nutrição e alimentação, como Marion Nestle, professora da New York University; Michael Pollan, professor da University of California em Berkeley; Robert Lustig, professor da University of California em San Francisco, entre outros, **consideram o Guia revolucionário e um documento de referência para outros países.**

Em 2015, a **Semana Saúde na Escola** teve como tema central “**Alimentação Saudável**”, cabendo também a realização de ações de práticas corporais e atividade física. O objetivo foi mobilizar as 78 mil escolas aderidas ao PSE para realização de atividades relacionadas ao tema, reforçando a articulação local entre saúde e educação.



Em comemoração a **Semana Nacional dos Alimentos Orgânicos**, que visa incentivar a produção orgânica no Brasil, o Ministério da Saúde apoiou diversas ações.

O Guia Alimentar foi citado pela organização da **Marcha das Margaridas** como um forte aliado para suas proposições, uma vez que coloca a escolha do que comer, pelo cidadão no centro da questão. Os organizadores acreditam que a mensagem do Guia Alimentar é oportuna para contribuir com discussões que possam fazer avançar, por exemplo, medidas mais duras contra o avanço dos agrotóxicos.





Envio de exemplares do Guia Alimentar para:

- ✓ Todas as **Unidades Básicas de Saúde e Núcleos de Apoio à Saúde da Família** do país;
- ✓ Todas as **referências técnicas de alimentação e nutrição dos estados**;
- ✓ Todos os  **cursos de graduação em Nutrição** do país, público ou privado;

O vídeo “**Guia traz 10 novas regras para uma alimentação saudável**” bateu o recorde de visualização no Facebook do Ministério da Saúde, com quase **1,5 milhões de visualizações**. Também foi o mais curtido e mais compartilhado, com **8 mil curtidas** e quase **45 mil compartilhamentos**.

A animação foi produzida pela TV Senado e está sendo veiculada na NBR e na TV Justiça. O vídeo encontra-se disponível non idiomas português, espanhol e inglês.



# CAMPANHA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO MS



<http://promocaodasaude.saude.gov.br>



## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- 1 FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO**

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e que promove um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, salzes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixe etc.
- 2 UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS**

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.
- 3 LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS**

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, composta de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- 4 EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação agressiva, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Seus formatos de produção, distribuição, comercialização, consumo afetam de modo desfavorável cultura, a vida social e o meio ambiente.
- 5 COMER, COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA**

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Como sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades limitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.
- 6 FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS**

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.
- 7 DESENVOLVER EXERCÍCIOS E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS**

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres – procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas à familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça curso... comece a cozinhar!
- 8 PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE**

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.
- 9 DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SEMPRE REALIZEM REFEIÇÕES NA HORA**

No dia a dia, procure locais que sempre realizem refeições na hora e a preço justo. Restaurantes de comida à quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que sempre comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.
- 10 SER CRÍTICO QUANTO À INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS**

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, mesmo ainda, educar as pessoas. Avalie com critério o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

# POSTS PARA O FACEBOOK DO MS

## Conheça os 10 passos para uma Alimentação Adequada e Saudável:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



## CONHEÇA OS CINCO PRINCÍPIOS QUE ORIENTARAM A ELABORAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

- ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES;
- RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO;
- ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL;
- DIFERENTES SABERES GERAM O CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES;
- GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES.

O ACESSO A INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS SOBRE CARACTERÍSTICAS E DETERMINANTES DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL CONTRIBUI PARA QUE PESSOAS, FAMÍLIAS E COMUNIDADES AMPLIEM A AUTONOMIA PARA FAZER ESCOLHAS ALIMENTARES E PARA QUE EXIJAM O CUMPRIMENTO DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL.

## O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas);
- São derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes);
- Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento.

## A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS: CUSTO

Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

- Dê preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente;
- Quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem "comida feita na hora";
- Revindique junto às autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializem alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e de cozinhas comunitárias.

## O ATO DE COMER - COMA EM COMPANHIA

- Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola;
- Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

## CUIDADOS NA ESCOLHA DE ALIMENTOS!

- Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alterada;
- Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade, a embalagem deve estar lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas e o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência.



# Materiais de apoio

## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

### FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os grupos: grãos, tubérculos, raízes, legumes, leguminas, frutas, castanhas, leite, ovos e carne – e variedades dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixe, etc.

### UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES. ADOÇANTIFICAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

### LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compostos de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos, dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

### EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e “marcando instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura e a vida social e o meio ambiente.

### COMER COM SEGURANÇA E ATENÇÃO EM AMBIENTES APROPRIADOS E ZEPHRE QUE POSSIVEL, COM COMPANHIA

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Como sempre divergir e desfrutar o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades limitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares.

amigo ou colega de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

### FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente, sempre que possível, adquire alimentos orgânicos e de base agroecológica de preferência diretamente dos produtores.

### DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las principalmente com crianças e jovens, sem discriminar de gênero. Se você não tem habilidades culinárias e isso vale para homens e mulheres, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos etc., comece a cozinhar!

### PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECER

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer, reservada como você tem usado o seu tempo, e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

### DAR PRIORIDADE, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FÉIS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de “bom dia a noite” podem ser boas opções, assim como restaurantes que servem “comida caseira” em espaços ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

### SEJÁ CRÍTICO QUANTO À INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

UNB OPAN Organização Pan-Americana de Saúde SUS Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição Ministério da Saúde BRASIL

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

### IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Derivados diretamente de plantas e animais, sem alteração. Quando os alimentos in natura passam por alterações mínimas – tempo, moagem, congelamento – são chamados minimamente processados.

### ÓLEOS, GORDURA, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

### PROCESSADO

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar para aumentar a durabilidade.

### ULTRAPROCESSADO

Fabricados pela indústria, que além de sal, açúcar e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes.

DESEQUE SAÚDE 136

Ouvadora Geraldão SUS

www.saude.gov.br/bvs

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde

www.saude.gov.br/bvs

PAN SAÚDE SUS Ministério da Saúde BRASIL

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RELATÓRIO FINAL DA CONSULTA PÚBLICA

Brasília — DF 2015

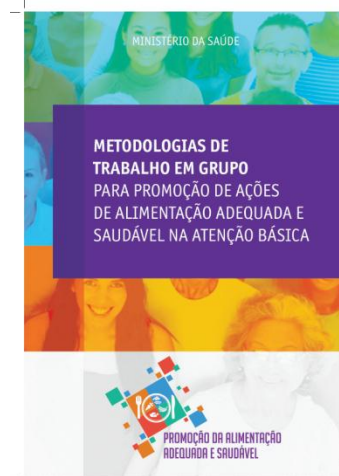
VENDA PROIBIDA

# Promoção da Alimentação Saudável: Programa Academia da Saúde

## Parceria CGAN/UFGM

Desenvolvimento de materiais para apoiar ações coletivas sobre alimentação adequada e saudável no espaço do Programa Academia da Saúde:

- ✓ Livro de receitas “Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras”;
- ✓ Instrutivo metodologias de trabalho em grupo para promoção de ações de alimentação adequada e saudável na atenção básica;
- ✓ Desmistificando as dúvidas mais comuns sobre alimentação e nutrição;
- ✓ Folders sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.



# Promoção da Alimentação Saudável na Escola

## Parceria CGAN/UERJ

Desenvolvimento de materiais sobre alimentação e nutrição para apoiar os profissionais da saúde e educação do Programa Saúde na Escola

- ✓ Cadernos de atividades para promoção da alimentação adequada e saudável para educação infantil, ensino fundamental I e ensino fundamental II
- ✓ Livreto sobre aleitamento materno e alimentação complementar na creche
- ✓ **Vídeos** sobre promoção da alimentação adequada e saudável, voltado a **alunos do ensino fundamental I e ensino fundamental II**
- ✓ **Vídeo** sobre promoção da alimentação adequada e saudável, **voltado a profissionais da saúde e da educação**



Ministério da  
Saúde

# O que mais está sendo feito

- **Elaboração de Manual de Planejamento Dietético no Sistema Único de Saúde** destinado aos nutricionistas
- **Elaboração de Guia para a Elaboração de Refeições Saudáveis em Eventos**, no âmbito da CAISAN
- **Revisão de materiais do Ministério da Saúde** visando alinhamento com as recomendações do Guia Alimentar;

- **Participação nas discussões sobre revisão da portaria do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), com base nas novas recomendações do Guia, em parceria com MTE e outros ministérios;**
- **Parceria com o MDS e Ministério do Turismo para o desenvolvimento de ações de promoção da alimentação adequada e saudável durante as Olimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro;**
- **Parceria com o MDS para a construção de um Pacto Federativo pela Promoção da Alimentação Saudável, na perspectiva do Guia Alimentar;**

- Parceria com MDS, por meio de apoio técnico, para realização do **‘Projeto Educação Alimentar e Nutricional entre Jovens: alimentação como ação política’**, que visa elaborar materiais voltados aos jovens
- Parceria com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para a **elaboração do conteúdo da quarta capa dos materiais didáticos**, enviados às escolas públicas, baseando-se no conteúdo do Guia
- Parceria com o FNDE para o **envio de exemplares do Guia às escolas do PSE** com maioria dos alunos participantes do programa bolsa família

- **Disponibilização de materiais de apoio** para as referências técnicas de alimentação e nutrição, dos estados, para realização de atividades de EAN e de educação permanente na rede de atenção à saúde
- **Fomento do uso do Fundo de Alimentação e Nutrição (FAN)** pelos estados e municípios para a reprodução do Guia
- **Apoio a eventos** que divulguem e discutam sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira, disponibilizando exemplares; realizando apresentações; participando de Mesas de debate; rodas de conversa, oficinas; entre outros.





# Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde

Ministério da Saúde

[cgan@saude.gov.br](mailto:cgan@saude.gov.br)

Tel. 055 61 3315-9004



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA