



Guia Alimentar

E O AMBIENTE ESCOLAR



seguem o
GUIA!



Guia Alimentar
para a População
Brasileira

NOSSA
SAÚDE PEDE



PROJETO SEGUEM O GUIA

Este documento faz parte do projeto "SEGUEM O GUIA", que é uma parceria entre a ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrição), a OPAS (Organização Pan-Americana de Saúde) e a CGAN/MS (Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde) visando a disseminação do Guia Alimentar para a População Brasileira entre os nutricionistas, principalmente àqueles que atuam na Atenção Primária à Saúde - APS e na Educação, seja pelo Programa Saúde na Escola - PSE ou pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.

Coordenação Técnica Geral: Ruth C. Guilherme.

Coordenação Técnica: Shirley Silva Diogo.

Colaboração Técnica:

Amanda R. do N. Bezerra.

Ana Luiza Rabelo Pires.

Maria Eduarda Spinelli.



SUMÁRIO



CAPÍTULO 01

Introdução
pág. 3

CAPÍTULO 02

*Conhecendo um pouco sobre o
Guia Alimentar para a População
Brasileira*
pág. 6

CAPÍTULO 03

*Alimentação na Escola e o
Guia Alimentar para a
população brasileira.*
pág.11



CAPÍTULO 04

*Estratégias para uma
alimentação saudável nas
escolas.*
pág.15

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

p. 20



CAPÍTULO

01

Introdução



O **ambiente escolar** é essencial para a promoção da alimentação adequada e saudável posto que é um local que propicia a formação de indivíduos que estão em desenvolvimento, além de permitir uma interação social já que as pessoas passam boa parte do tempo na escola (Martins, 2018). Ademais, o **ambiente escolar** se configura como um local relevante para o aprendizado e compartilhamento de experiências exitosas relacionadas à ingestão alimentar de crianças e adolescentes.¹

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2019, com jovens brasileiros na faixa etária de 13 a 17 anos, apontou que 49,3% dos estudantes afirmaram terem consumido alimentos ultraprocessados no dia anterior à pesquisa com predominância para os grupos de biscoitos e sobremesas industrializadas (42,5%) e alimentos ultraprocessados salgados (54,3%).²

Estudos apontam que há uma associação positiva entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento da gordura corporal durante a infância e adolescência.^{3,4}

A investigação da infraestrutura e dinâmicas alimentares no ambiente escolar oportunizam o desenho de um cenário mais ampliado sobre as relações existentes nesses espaços, sendo que para a criação de ambientes mais saudáveis e a redução da obesidade infantil faz-se necessário melhorar a qualidade nutricional dos alimentos disponibilizados nas escolas.^{5,6,7}

Nesse contexto, o Guia Alimentar para a população brasileira⁸ é parte de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável porquanto discute desde a produção dos alimentos até o seu consumo, tendo suas recomendações sustentadas no modo de processamento dos alimentos.

É importante a aplicação e consolidação de políticas públicas que tenham como objetivo tornar os ambientes escolares mais salutaros.



CAPÍTULO

02

*Conhecendo um pouco
sobre o
Guia Alimentar para
a População
Brasileira.*



Os Guias Alimentares são instrumentos que orientam práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, sendo condutores de políticas públicas que objetivam proteger a saúde da população brasileira.

Historicamente as recomendações de alimentação e nutrição baseou-se na composição nutricional dos alimentos.

Nesse contexto, os Guias Alimentares de 2006 e 2014 apresentam algumas diferenças significativas conforme apresentado no quadro abaixo.



Ano de Publicação do Guia Alimentar	Principais Pontos
2006 ¹⁰	O direcionamento do discurso era mais voltado a padrões epidemiológicos da população, no qual buscava-se relacionar o impacto dos alimentos, grupos alimentares e de nutrientes específicos na redução ou aumento dos riscos de desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).
2014	O enredo adotado no discurso do documento despolariza a atenção e traz o debate sociológico e antropológico da alimentação, bem como, os saberes populares sobre a alimentação. Essa perspectiva inova ao dar mais ênfase e certo valor ao contexto do consumo e das práticas alimentares, potencializando os valores socioculturais do comer, as diferentes formas de conhecimento e a autonomia dos indivíduos. ¹¹

O Guia Alimentar para a População Brasileira tem como principal contribuição a classificação dos alimentos em quatro grupos:⁸



- **In Natura:** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza



- **Minimamente Processados:** são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.



- **Processados:** 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.



- **Ultraprocessados:** produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

A regra de ouro do Guia Alimentar para a população é a seguinte:

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

Além disso, o Guia destaca a importância de fortalecer a cultura alimentar, valorizando os alimentos típicos de cada região, respeitando os diferentes contextos alimentares e promovendo uma alimentação que seja saudável, sustentável e que contribua para o fortalecimento da economia local.



Não se deve utilizar a pirâmide dos alimentos para trabalhar a alimentação saudável.



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 culinária.

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.



CAPÍTULO

03

*Alimentação na
Escola e o
Guia Alimentar para
a População
Brasileira.*



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um programa do governo brasileiro que visa garantir o direito à alimentação adequada e saudável dos estudantes brasileiros, desde aqueles matriculados em creches até o ensino médio, de forma gratuita.

O PNAE tem como principal objetivo contribuir para o crescimento biopsicossocial, o aprendizado, o rendimento escolar e a formação de prática alimentares saudáveis dos alunos, por meio de **ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e oferta de refeições** que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.¹²



A inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no contexto escolar, em conformidade com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e da alimentação escolar, desempenha um papel fundamental ao ultrapassar os limites do currículo escolar. Essa inclusão contribui para o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis e de vida, visando auxiliar na segurança alimentar e nutricional dos estudantes.¹³

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é o campo do conhecimento e de **prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional** que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA).¹⁴

Em termos de transversalidade, as ações de EAN dentro das escolas devem se basear em diferentes saberes relacionados à alimentação, como cultura alimentar, geografia, história, entre outros. Dessa forma, os alimentos e a alimentação se tornam conteúdos específicos de aprendizado, além de serem recursos para a abordagem de diferentes temas.¹³

Essa abordagem transversal e interdisciplinar da EAN proporciona aos estudantes uma compreensão mais ampla sobre a importância da alimentação saudável, suas dimensões sociais, culturais e ambientais, bem como suas conexões com outras áreas do conhecimento.

Ao incorporar a EAN de forma abrangente, as escolas têm a oportunidade de promover uma educação integral, que transcende a simples transmissão de informações nutricionais e contribui para a formação de cidadãos conscientes, críticos e capazes de fazer escolhas alimentares adequadas ao longo da vida.

O Fundo Nacional do Desenvolvimento para a Educação (FNDE) publicou a Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020 que trouxe diretrizes e recomendações alinhados ao Guia.¹⁵

Isso significa que as refeições fornecidas nas escolas, por meio do programa, devem seguir as orientações nutricionais e priorizar a oferta de alimentos saudáveis, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, entre outros.





CAPÍTULO

04

Estratégias para uma Alimentação Saudável na Escola.



Fortalecer o conhecimento dos educadores sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

É imprescindível reforçar os conhecimentos e a reflexão dos educadores sobre a alimentação, a nutrição, a educação alimentar e nutricional e os processos que permeiam o ato de se alimentar, posto que estes convivem diariamente com os alunos em uma relação simultânea de construção de conhecimento e de troca.¹⁶



Trabalhar a horta escolar.

Estimule o consumo de frutas e verduras! Muitas vezes, as crianças podem rejeitar certos alimentos ou preparações porque não estão acostumadas a eles. Ao oferecer frutas e verduras, tente apresentá-las de forma criativa e inovadora, despertando a curiosidade e o interesse das crianças, o que pode incentivá-las a experimentar e consumir esses alimentos.



Cantinas escolares comerciais alinhadas aos conceitos do Guia Alimentar para a população brasileira.

No Brasil não existe uma regulamentação geral sobre o funcionamento das cantinas comerciais nos espaços escolares. Alguns estados da federação possuem legislações como o Distrito Federal, Rio de Janeiro e Paraná, entre outros. Todavia, caso exista cantina comercial é importante que esta observe os conceitos e diretrizes disponibilizados no Guia Alimentar para a população brasileira.

É necessário ainda ampliar as discussões sobre a regulamentação de produtos na escola, sendo que gestores, professores e comunidade escolar desempenham um papel fundamental nesse processo.



Restringir a publicidade de alimentos ultraprocessados na escola.



No Brasil não existe uma regulamentação geral sobre o funcionamento das cantinas comerciais nos espaços escolares. Alguns estados da federação possuem legislações como o Distrito Federal, Rio de Janeiro e Paraná, entre outros.

Todavia, caso exista cantina comercial é importante que esta observe os conceitos e diretrizes disponibilizados no Guia Alimentar para a população brasileira.

É necessário ainda ampliar as discussões sobre a regulamentação de produtos na escola, sendo que gestores, professores e comunidade escolar desempenham um papel fundamental nesse processo.

É necessário políticas públicas e medidas regulatórias que favoreçam um ambiente alimentar mais saudável.



**Pequenas mudanças
gradualmente implementadas
podem fazer uma grande
diferença no ambiente escolar
trazendo saúde e bem-estar para
os estudantes e toda a
comunidade escolar.**



Referências Bibliográficas

- 1 Brasil. Ministério da Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde. Escolas promotoras da saúde: experiência do Brasil. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
2. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.
3. Costa CS, Del-Ponte B, Assunção MCF, Santos IS. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2018; 21(1):148-159.
4. Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health—Processing or Nutrient Content? *Curr Obes Rep.* 2017; 6(4):420-431.
5. Cleland V, Worsley A, Crawford D. What are grade 5 and 6 children buying from school canteens and what do parents and teachers think about it? *Nutrition & Dietetics.* 2004; 61(3):145-150.
6. Monterrosa EC, Campirano F, Tolentino Mayo L, Frongillo EA, Hernández Cordero S, Kaufer-Horwitz M, Riviera JA. Stakeholder perspectives on national policy for regulating the school food environment in Mexico *Health Policy and Planning.* 2015;30(1):28-38.
7. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. *Lanceta.* 2011;378(9793):804-14.

Referências Bibliográficas

8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

9. Bortolini GA, Moura ALP, de Lima AMC, Moreira HOM, Medeiros O, Diefenthaler ICM, de Oliveira ML. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. Rev Panam Salud Publica. 2019; 16;43:e59.

10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. . Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável. Brasília : Ministério da Saúde, 2008. 210 p.

11. De Faria Cardoso CE, de Souza MR. O Guia Alimentar Brasileiro como ferramenta na construção de saberes e reflexões no contexto escolar: um relato de experiência. Em Extensao.2022; v. 21, n. 1.

12. Brasil. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica.

13. Ribeiro A C (Org). Construindo caminhos para a educação alimentar e nutricional. Brasília, DF, Brasil. Mantenedora do periódico: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) 2023. Cadernos do FNDE, vol 04, n.08.

14. Brasil Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília:2012,68 páginas.

Referências Bibliográficas

15 Brasil. Ministério da Educação. Resolução nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.

16. Domene SMA. A escola como ambiente de promoção da saúde e educação nutricional. Rev. Psicol. 2008; 19 (4).