

# EQUIPE

## Coordenação Geral

Maria de Lourdes Carlos F. Rodrigues

## Coordenação Técnica

Renata Bernardon

## Responsáveis Técnicos

Gabriela Cardoso

Juliana Rezende

Nina Flávia Amorim

Xênia Versiani

## Apoio Pedagógico

Regina Maria Madeira de Andrade

## Alunas de Graduação em Nutrição

Ana Carolina Barbosa

Ana Luiza Machado

Camila Reis

Izabela Campos

Manuela Mamede

Renata Nóbrega

Vanessa Silva



Visite nosso site: [www.unb.br/fs/opsan/escolasaudavel](http://www.unb.br/fs/opsan/escolasaudavel)

"Contato: (61) 3307-2543"  
[escolasaudavel@unb.br](mailto:escolasaudavel@unb.br)

# Alimentação saudável na escola: Lei nº 3695

Ana Carolina Barbosa  
Vanessa Silva



A obesidade tem se apresentado de maneira significativa na sociedade. O número de crianças propensas a doenças está aumentando cada vez mais. Estima-se que cerca de 15% das crianças brasileiras são obesas. Nesse contexto, é válido

lembrar que a escola tem um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Pensando nisso, o governo do Distrito Federal criou a Lei N° 3695/05 a qual estabelece que as cantinas escolares devem contribuir para promoção de uma alimentação saudável no ambiente escolar.

Ela determina que a cantina deverá ser administrada por profissionais capacitados na área de alimentação e nutrição, proíbe a comercialização de alimentos como balas pirulitos, frituras em geral, incentiva a venda de frutas *in natura* além de frisar a questão do desenvolvimento de ações pedagógicas por parte da escola.

A Lei, contudo, está sob ato normativo, ou seja, foi declarada inconstitucional por não solucionar nenhum caso concreto. Trata-se de um processo delicado, tendo em vista a grande dificuldade na mobilização conjunta entre os pais, cantineiros e escola. Todavia, como pode ser observado, a Lei é de fundamental importância, pois torna legal a implementação de ações na promoção de uma alimentação saudável nas escolas. Um trabalho de conscientização da população seria imprescindível para o processo de promoção de saúde dentro da escola e aceitação da Lei.



**Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição**

# JORNAL ESCOLA SAUDÁVEL

Número 04 - Março de 2007

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição

Projeto "A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis" - Universidade de Brasília - UnB



## Programa Nacional de Alimentação Escolar

Camila Reis

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um programa social do Governo Federal que teve sua origem na década de 40, sendo mais conhecido como Programa da Merenda Escolar. Ele é gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e visa o repasse de recursos financeiros aos

que respeite os hábitos regionais e vocação agrícola. Assim, o aluno estará inserido em um ambiente favorável a aprendizagem, a formação de bons hábitos alimentares e propício a um melhor rendimento escolar.

É dever do Governo Federal garantir o cumprimento dos objetivos do PNAE por meio

**“A participação da sociedade civil e da escola é imprescindível.”**

de uma gestão competente e comprometida com a segurança alimentar e nutricional. Para o bom funcionamento do Programa a participação da sociedade civil e da escola é imprescindível. Como agente co-responsável, o cidadão

exerce sua responsabilidade social, fiscalizando e avaliando o desempenho do programa.

Nas próximas edições traremos outras informações sobre o PNAE. Se você tem dúvidas relacionadas a este assunto entre em contato conosco. A sua dúvida pode ser a pauta da nossa próxima matéria. **Participe!**

## Momento da cantina saudável

Izabela Campos

- Una-se ao diretor da escola, deixe transparecer que você está interessado em contribuir para que sua escola seja reconhecida como exemplo de Alimentação Saudável;

- Disponibilize muitas opções de frutas. Para que elas tenham uma



saída, faça cartazes e coloque no mural da cantina com promoções;

- Ouça sempre seus clientes, isso contribuirá com o sucesso de sua cantina!

# Higienização de frutas, verduras e legumes

## Etapas:

- \* Retirar as partes estragadas que não estão próprias para o consumo;
- \* Desfolhar as verduras;
- \* Lavar todas as partes do alimento, uma a uma, em água potável (retirar todas as sujeiras);
- \* Mergulhar os alimentos durante 15 minutos em solução clorada;
- \* Enxaguar em água potável;
- \* Colocar em um recipiente limpo.



## Como fazer a solução de água clorada:

### Misturar:

- \* 1 colher de sopa rasa de água sanitária;
- \* 1 litro de água.

**Cuidado!** Se as quantidades de água e de água sanitária não estiverem corretas, a solução pode fazer mal à saúde.

# Políticas para a promoção da saúde

Renata Nóbrega

As doenças crônicas não transmissíveis - aquelas que apresentam história natural prolongada, inúmeros fatores de risco e ausência de contágio - são decorrentes, muitas vezes, de hábitos alimentares não saudáveis e representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro. As principais são: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Gradativamente, o problema afeta as populações dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas no mundo, sobretudo nos hábitos alimentares, nos níveis de atividade física e no fumo. Os principais fatores de risco para essas doenças são obesidade, hipertensão arterial, alto nível de colesterol, consumo de álcool e de tabaco.

Com o objetivo de diminuir os fatores de risco e as taxas de morbidade e mortalidade da população mundial pelas doenças crônicas, foi aprovada por 191 países em 24 de maio de 2004, na 57ª Assembléia Mundial de Saúde da OMS, a Estratégia Global para Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. Ela consiste, basicamente, num conjunto de recomendações, orientações e indicações que devem ser adaptadas pela realidade de cada país e integradas às políticas nacionais, regionais e locais, com o intuito de garantir escolhas saudáveis relacionadas à alimentação e à atividade física pelos indivíduos.

Além da Estratégia Global, existem diversos instrumentos legais que pautam ações visando à promoção da saúde e, mais especificamente, à promoção da alimentação saudável. Vejamos alguns deles:

\* Carta de Ottawa: primeiro documento internacional em promoção da saúde, resultante da Primeira Conferência Internacional em Promoção da Saúde, em Ottawa, Canadá, 1986. Ressalta o desenvolvimento de políticas públicas saudáveis, a criação de ambiente sustentável e o fortalecimento da participação comunitária.

\* Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN): tem como propósito a garantia da qualidade dos alimentos, a promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle de distúrbios nutricionais, criada em 2003.

\* Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN): criou o Sistema de Segurança Alimentar (SISAN), com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada. (Lei 11.346/06).

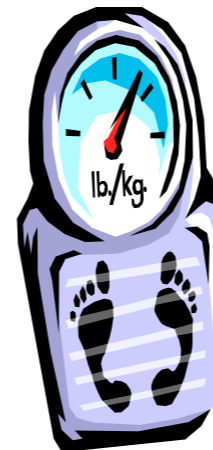
\* Portaria Interministerial nº. 1010/05: instituiu as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

\* Lei Distrital nº. 3.695/05: dispõe sobre a Promoção da Alimentação Saudável nas escolas da rede de ensino do DF. Leia mais informações na matéria Alimentação Saudável na Escola: Lei nº.3.695.

Todos os instrumentos citados acima, juntamente com a Estratégia Global, complementam a idéia de que o desafio de uma alimentação saudável implica a mobilização do poder público e do segmento da produção, transformação e comercialização de alimentos dentro de uma nova ética que considere a saúde como fator essencial e orientador das estratégias e relações sociais e econômicas dos países.

# ANTROPOMETRIA

Ana Luíza Machado



A antropometria é um método de investigação em nutrição baseado na medição das variações físicas e na composição corporal global, de acordo com o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. Esse método permite avaliar o estado nutricional do indivíduo a partir da aferição do peso e altura e outras medidas do corpo humano, representando ainda, um recurso de grande valor para o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento de

crianças. É uma técnica aplicável em todas as fases do ciclo de vida, além de ser simples, barata, pouco invasiva, de fácil aplicação e padronização, possibilitando conhecer não só o perfil nutricional individual e coletivo, mas também as condições de vida de um determinado grupo. Para a avaliação do estado nutricional os indicadores mais utilizados são: peso por idade (P/I), altura por idade (A/I) e peso por altura (P/A). A precisão das medidas antropométricas depende do bom funcionamento dos equipamentos utilizados, entre eles, balança, estadiômetro e fita métrica.

A aferição de peso e altura em crianças é um instrumento de vigilância nutricional muito importante para avaliar, tratar e prevenir os riscos para saúde e nutrição infantil. As alterações nutricionais afetam o peso e a altura, podendo assim essas medidas identificarem possíveis comprometimentos da saúde da criança. Conhecer o estado nutricional das crianças além de indicar o índice de desenvolvimento humano (IDH) da população, permite o desenvolvimento de ações precoces voltadas para a promoção e assistência à saúde, com o objetivo de reduzir os fatores de risco para doenças associadas a uma rotina alimentar inadequada, como doenças cardiovasculares, diabetes, anemia, desnutrição, obesidade e câncer, que poderão repercutir sobre o bem estar físico, mental, psíquico e social futuro da criança, bem como no aprendizado do aluno.

Dentre as ações que serão realizadas pelo Projeto junto às escolas selecionadas para o ano de 2007, está a aferição do peso e altura, com a utilização de balanças e estadiômetros, de todas as crianças participantes, que serão classificadas segundo os indicadores peso/ idade, altura/ idade, peso/ altura e Índice de Massa Corporal-IMC. Os resultados obtidos serão correlacionados com os dados bioquímicos e de consumo alimentar posteriormente coletados.

# ESCOLAS DE 2007

Manuela Madede

No ano de 2007 as duas escolas participantes do Projeto A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis serão o Centro de Criatividade Infanto-Juvenil (CCI) localizado em Samambaia e a Escola Classe da 306 Norte na Asa Norte.

O CCI, escola particular que atende da Educação Infantil ao Ensino Médio (Maternal ao 2º ano) e também Educação de Jovens e Adultos (5ª série ao 3º ano do Ensino Médio), foi fundado em Fevereiro de 1997 e possui um corpo diretor formado por 17 componentes dentre Gerentes de Setores, Coordenadores Pedagógicos e Orientadores Educacionais e um corpo docente formado por 91 educadores, entre Professores e Apoio Pedagógico. O número de alunos matriculados na instituição em 2007 é de 1.697. O principal objetivo da escola é atender a individualidade e o ritmo de cada um, fazendo com que construam seus próprios conhecimentos, desenvolvam seu raciocínio lógico-matemático utilizando materiais concretos e instrumentos variados de leitura, envolvendo assim, todos os aspectos cognitivos, afetivos, sociais e perceptivo-motor.

A Escola Classe da 306 Norte, escola pública da rede de ensino do Distrito Federal, atende apenas o Ensino Fundamental (1ª a 6ª série) e foi fundada em 4 de Outubro de 1971. Possui 5 integrantes na direção e 15 professores que atendem aos 420 alunos matriculados em 2007. Com seus métodos construtivistas, tradicionais e montessorianos e usando muito da psicologia social de Piaget, a escola tem como objetivo principal promover a educação com qualidade.



## TIRE SUA DÚVIDA!

Mande um e-mail com as suas dúvidas e sugestões para as próximas edições.

[escolasaudavel@unb.br](mailto:escolasaudavel@unb.br)