

# COMER BEM E MELHOR, JUNTOS

Cardápio de ferramentas para  
promover a alimentação saudável  
entre adolescentes, junto às  
suas famílias e comunidades



# APRESENTAÇÃO

É incrível o potencial de meninas e meninos em transformar a vida de outros adolescentes. Ao trocar ideias, saber ouvir, se importar com o outro e buscar caminhos coletivos, exercem juntos seu direito de participar e fazer valerem seus demais direitos.

Este é o principal ingrediente desta publicação: caminhos construídos com e por adolescentes para promover o direito à alimentação saudável de cada menina e cada menino. Comer bem e melhor é um direito primordial para garantir o desenvolvimento físico e mental de cada pessoa. Certamente, deve ser garantido desde os primeiros anos de vida e fortalecido no decorrer da adolescência. Mas vamos além: este guia fala em comer bem e melhor, juntos, pois reunir gerações em torno do preparo e do saboreio de um alimento saudável também nutre relações mais prazerosas e respeitosas de meninas e meninos com seus pares, amizades, familiares e comunidade.

Em parceria com a AMIL, ficamos muito entusiasmados em levar essa discussão a educadores, gestores e especialmente adolescentes de três capitais brasileiras no decorrer de 2018. Em Manaus, Recife e Rio de Janeiro, adolescentes refletiram sobre o direito à alimentação saudável no seu dia a dia. Em grupos, avaliaram conteúdos e materiais sobre o assunto para propor e experimentar um novo cardápio de atividades, leituras e vídeos úteis para promover o direito à alimentação saudável, especialmente em centros urbanos.

Agora, com esta publicação, queremos que esse cardápio de ferramentas seja aproveitado por mais e mais multiplicadores, educadores e gestores públicos, em escolas, serviços de saúde e assistência social, entre outros. Fortalecer ações, programas e políticas que garantam alimentação saudável a cada criança e a cada adolescente, especialmente os mais vulneráveis, é de fato um motivo de satisfação neste ano em que celebramos os 30 anos da Convenção sobre os Direitos da Criança.

Boa leitura,

**Florence Bauer**

Representante do UNICEF no Brasil



## O que é este cardápio de ferramentas?

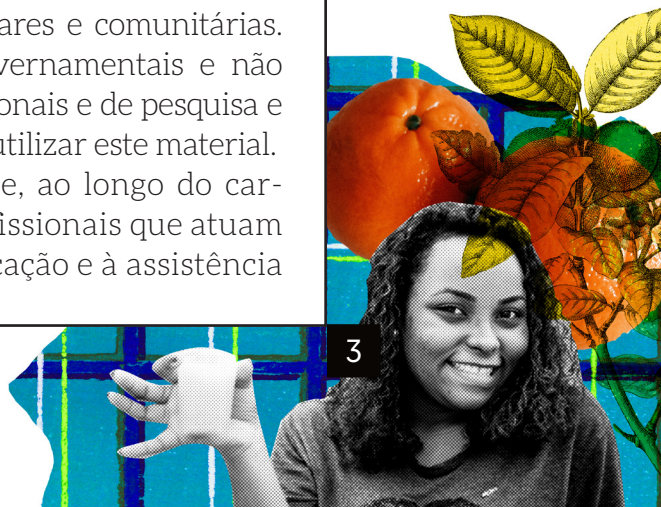
É uma publicação que reúne informações, dicas, sugestões de atividades e referências de conteúdos para promover a alimentação saudável entre adolescentes a partir de suas vivências familiares e comunitárias. É um cardápio de ferramentas para inspirar experiências coletivas sobre este tema, especialmente nos centros urbanos. Afinal, os hábitos alimentares não são resultado apenas de escolhas individuais, mas requerem conciliar interesses, desejos e necessidades de diversos integrantes da família e da comunidade.

Nas próximas páginas, você vai encontrar caminhos para colocar em debate questões como os riscos da obesidade, o papel da mídia nos hábitos alimentares, a relação de adolescentes com seu corpo, além de outros pontos que preocupam meninas e meninos. Tudo construído e testado com adolescentes de diferentes regiões brasileiras, para que as atividades desenvolvidas se baseiem no cotidiano real, incentivando a troca de ideias e mudanças de hábitos.

## Quem pode usar?

*Comer bem e melhor, juntos* não foi pensado para especialistas, mas para qualquer pessoa que se interesse pela combinação dos temas: alimentação saudável, adolescentes, centros urbanos, relações familiares e comunitárias. Assim, indivíduos, organizações governamentais e não governamentais, instituições educacionais e de pesquisa e principalmente adolescentes podem utilizar este material.

Apesar desse caráter abrangente, ao longo do cardápio são feitas sugestões para profissionais que atuam nas redes dedicadas à saúde, à educação e à assistência



social. Você verá que o desafio de incentivar adolescentes a refletir sobre a qualidade de sua alimentação e a adoção de hábitos mais saudáveis pode ser trabalhado a partir de atividades que já fazem parte do dia a dia desses espaços. E, mais do que isso, que este é um tema que também contribui para que esses serviços cumpram seus objetivos.

Você pode imprimir facilmente o cardápio em uma impressora comum, não profissional. Se quiser, incorpore ao seu site ou blog ou compartilhe nas redes sociais. Pode usar o material para criar uma apresentação. Ou só ler e salvar. Mas é indispensável sempre manter os créditos da publicação.

## Como foi construído?

O conteúdo deste cardápio foi desenvolvido com base nas ideias, nas mensagens e nos questionamentos de cerca de 500 adolescentes e jovens, de 12 a 21 anos, de três capitais brasileiras — Manaus, Recife e Rio de Janeiro. Ao longo de 2018, eles participaram de uma série de oficinas realizadas nessas metrópoles. Nos encontros, foram avaliados materiais gráficos e vídeos já existentes sobre alimentação saudável e elaboradas mensagens e atividades com mais potencial para engajar adolescentes nesse debate.

O projeto **Direito à Alimentação Saudável** foi uma das atividades da Plataforma dos Centros Urbanos, em parceria técnica com o Centro de Promoção da Saúde – CEDAPS. A Plataforma dos Centros Urbanos é uma iniciativa do Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF, realizada em cooperação com governos e parceiros, para promover os direitos de crianças e adolescentes mais afetados pelas desigualdades existentes em cada cidade.





# ADOLESCENTES, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, VIDA COLETIVA E URBANA: POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

A adolescência é um período de grandes transformações no corpo, na vida emocional e social e nas relações afetivas. É uma fase com necessidades nutricionais e energéticas específicas. Uma boa alimentação nesse momento é essencial para garantir a saúde, promover o crescimento físico e intelectual e fornecer energia para atividades cotidianas e esportivas. A infância e a adolescência também são as fases em que se consolidam os hábitos alimentares.

No entanto, é justamente na transição para a vida adulta que a alimentação fica mais comprometida. Nessa fase, a maioria das pessoas reduz o consumo de feijões, legumes, verduras e frutas, e adota uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, com muitas calorias, baixa concentração de nutrientes e excesso de sódio, gorduras e açúcar. A mudança tem consequências importantes já na adolescência.

Entre os mais jovens, o número de pessoas obesas cresceu mais do que cinco vezes em 20 anos. O aumento é um sinal de alerta preocupante, já que a obesidade aumenta as chances de vários outros problemas de saúde.

Evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer. Inicialmente apresentados como doenças de pessoas com idade

“

**Temos de aprender a valorizar a culinária típica da nossa região, que tem muita coisa boa e saudável, como o cuscuz. Além disso, precisamos nos esforçar para consumir produtos orgânicos vendidos por pequenos produtores que não têm agrotóxicos.”**

*Gabrielle Santos, 20 anos, Recife*



**Devemos ser mais conscientes sobre o que comemos. Eu tento manter hábitos alimentares para ser uma boa influência para meu filho de 4 anos e felizmente tem dado certo."**

*Giselly Bianca da Silva Nery, 22 anos, Rio de Janeiro*

mais avançada, muitos desses problemas atingem agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças. (*Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014, p. 17).

O fato de que um grande percentual de adolescentes não pratica atividade física torna o quadro ainda mais grave.

A atividade física também tem papel fundamental na adolescência, pois traz benefícios à saúde e exerce influência direta sobre a morbidade na própria adolescência e na vida adulta (Chaves, 2010). **A alimentação adequada associada à prática regular de atividade física são fatores essenciais à promoção e à manutenção da saúde do adolescente.** (*Proteger e cuidar*, p. 79).

A alimentação e o cuidado com o corpo também estão relacionados à saúde psicológica e à vida social. Muitas pessoas, inclusive adolescentes, acabam fazendo dietas inusitadas em busca do corpo tido como ideal, podendo até desenvolver transtornos alimentares, como bulimia e anorexia. Meninas e meninos que passam longos períodos sem a companhia de adultos e são responsáveis pela própria alimentação relatam pular refeições e até passar o dia todo sem se alimentarem para emagrecer. A insegurança com o corpo também faz com que adolescentes se isolem e desenvolvam problemas de autoestima, ansiedade e depressão.

Mas todos esses desafios não envolvem apenas escolhas individuais. Os hábitos alimentares são formados a partir da experiência pessoal e também da interação social, o que abrange as relações familiares, a exposição à mídia, a cultura da região em que se vive e as condições de acesso aos alimentos, dentre vários outros as-



pectos. Por isso, as atividades sugeridas neste cardápio de ferramentas foram planejadas para aprofundar a discussão sobre alimentação saudável a partir de diferentes práticas coletivas.

Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos comercializados nas redes de *fastfood*, salgadinhos “de pacote”, biscoitos, bolos, cereais matinais, balas e outras guloseimas, refrigerantes, sucos adoçados e refrescos em pó, todos esses ultraprocessados. A maioria desses anúncios é dirigida diretamente a crianças e adolescentes. O estímulo ao consumo diário e em grande quantidade desses produtos é claro nos anúncios.

Além disso, com base no que veem nos comerciais, crianças e adolescentes, e a população em geral, são levados a acreditar que os alimentos ultraprocessados têm qualidade superior à dos demais ou que tornarão as pessoas mais felizes, atraentes, fortes, “supersaudáveis” e socialmente aceitas ou, ainda, que suas calorias seriam necessárias para a prática de esportes”. (*Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014, p. 118)

## SAIBA MAIS

A principal fonte de informações e recomendações confiáveis sobre alimentação saudável é o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, que teve sua segunda edição lançada em 2014: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

A publicação *Proteger e Cuidar da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica* também é uma fonte muito importante de informações, com um capítulo inteiro dedicado à alimentação e à nutrição: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger\\_cuidar\\_adolescentes\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf)





**As grandes empresas gostam de apresentar a comida 'mais fácil' porque a nossa vida é corrida, mas não sabemos o mal que causam. Deixamos de prestar atenção em alimentos bons, que são baratos e fáceis de comer e que encontramos nas feiras, vindos de pequenos produtores, como verduras e legumes."**

**Joabe  
Damasceno,  
14 anos,  
Manaus**

## O desafio de comer bem nos centros urbanos

Nos grandes centros urbanos, a prática de uma alimentação saudável é dificultada pela vida corrida, em que os momentos de autocuidado são espremidos na rotina de deslocamentos para trabalho e estudo. As áreas antes ocupadas por árvores frutíferas ou hortas também estão ficando mais raras. Praças e quintais de terra vão perdendo espaço para pisos cerâmicos ou cimentados. Comer a fruta no pé, por exemplo, já não faz parte da infância ou da adolescência de muitas meninas e muitos meninos.

Comer bem é um desafio ainda maior para as famílias de áreas periféricas e mais vulneráveis. Nesses territórios marcados pela desigualdade, alimentos ultraprocessados tendem a ser mais acessíveis. Vendidos a preços baixos, são oferecidos nas ruas, nas lojas e até nos meios de transporte e são uma alternativa fácil à mão de adolescentes e jovens que cruzam a cidade todos os dias para ir à escola e ao trabalho, para acessar serviços públicos ou aproveitar espaços de lazer.

Outro complicador é que, nas áreas mais vulneráveis das grandes cidades, é comum que adolescentes sejam responsáveis pela própria alimentação e pela alimentação de crianças menores, já que muitas vezes toda a família precisa trabalhar para garantir a renda da casa. Com pouca experiência, tempo e recursos, é comum que escolham produtos industrializados, de preparo fácil. Ainda que adultos assumam essa tarefa, a jornada de trabalho e deslocamento para uma pessoa que mora na periferia deixa pouco tempo para investir na rotina da casa.

Assim, este *Cardápio de Ferramentas* procura indicar caminhos para que a promoção da alimentação



saudável seja compatível com as condições de vida das diferentes populações de uma cidade, especialmente daquelas que vivem em contextos de maior vulnerabilidade. São sugeridas atividades, por exemplo, que ajudam a mapear a oferta de alimentos frescos em feiras locais e promovem o aprendizado do preparo de alimentos. Este cardápio também propõe ações voltadas à reivindicação de políticas públicas, afinal, alimentação é um direito que desde 2010 passou a ser garantido pelo artigo 6 da Constituição Federal.

## **Alimentação: experiência coletiva e de afetos**

O desenvolvimento dos hábitos alimentares está intimamente ligado à família. É nela que vivenciamos a nossa primeira experiência nutritiva: o leite materno. Além dos nutrientes necessários ao desenvolvimento do recém-nascido, a amamentação é um momento de prazer e afeto e estreita o vínculo entre mãe e bebê. Esses valores — prazer, afeto, vínculo e conforto — são fundamentais na primeira infância e continuam a ser importantes





**Aprendi  
hoje a gostar  
de suco  
sem açúcar.  
Descobri  
também  
que temperar  
bem a comida  
é muito melhor  
do que só  
jogar sal.  
Agora a gente  
não sente  
nada, mas  
lá na frente  
aparece a  
hipertensão,  
colesterol e  
tudo mais”**

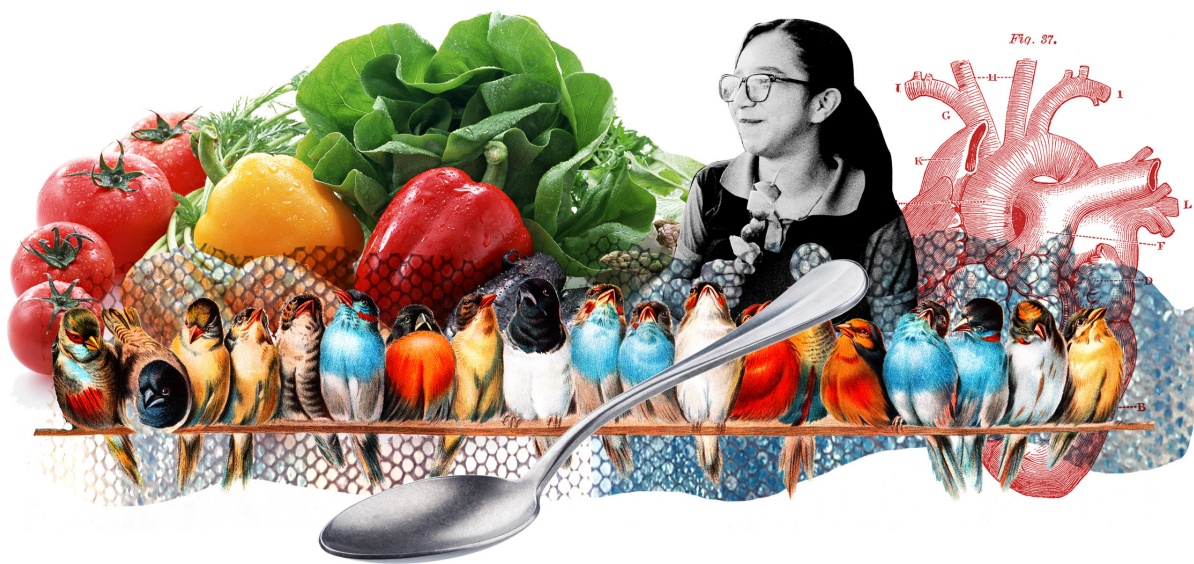
*Laura Rosa  
Piedade,  
17 anos,  
Rio de Janeiro*

por toda a vida. O ato de comer é mais do que a satisfação de necessidades fisiológicas: ao nos alimentarmos, também atendemos a exigências emocionais.

Na adolescência, o desenvolvimento da autonomia é um processo fundamental. Mas é comum que a partilha do preparo e consumo de alimentos seja fragilizada, especialmente quando adolescentes precisam assumir o cuidado pela casa. A proposta deste cardápio é justamente fomentar práticas coletivas. Ainda que adolescentes não possam contar com a presença constante do pai, da mãe ou de outro responsável em todas as refeições, esse ainda pode ser um momento de interação valorizado em outros espaços, como a própria escola.

A proposta desta publicação é que o direito à alimentação saudável seja aliado e também se fortaleça do direito à convivência familiar e comunitária. Estabelecer rodas de conversas sobre o valor da alimentação, das culturas familiares e comunitárias são, por exemplo, estratégias interessantes para resgatar a autoestima dos indivíduos e os vínculos nas famílias, entre vizinhos e nos círculos de amizades.

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. Seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia está impregnado em nossa história, assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos. Compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Dessa forma, comer é parte natural da vida social.



Refeições compartilhadas feitas no ambiente da casa são momentos preciosos para cultivar e fortalecer laços entre pessoas que se gostam. (...) Para as crianças e adolescentes, são excelentes oportunidades para que adquiram bons hábitos e valorizem a importância de refeições regulares e feitas em ambientes apropriados. Para todas as idades, propiciam o importante exercício da convivência e da partilha.

Comer em companhia quando se está fora de casa, no trabalho ou na escola ajuda colegas e amigos a se conhecerem melhor e a trocarem experiências. Facilita o entrosamento de grupos, aumenta o senso de pertencimento e contribui para o bom desempenho de tarefas do trabalho ou da escola.

Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. Também favorecem ambientes de comer mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados. Compartilhar com outra pessoa o prazer que sentimos quando apreciamos uma receita favorita redobra este prazer. (*Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014, p. 97 e 98).

“

**Eu vim  
no ônibus  
comendo  
um biscoito  
de polvilho.  
Depois da  
oficina, quando  
eu olhei no  
rótulo da  
embalagem,  
eu vi o nível  
de sódio,  
vi o nível  
de gordura  
trans...  
eu dobrei,  
amassei  
todo o  
polvilho e  
botei no lixo.”**

*Jéssica  
Negreiros,  
26 anos,  
Rio de Janeiro*

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL UM TEMA PARA TRABALHAR A PARTIR DE DIFERENTES ÁREAS

Este *Cardápio de Ferramentas* não se destina somente aos profissionais, muito menos apenas aos da área de saúde. Pelo contrário, a proposta é que educadores de diferentes áreas possam encontrar aqui ideias criativas para trabalhar o tema da alimentação saudável que sejam, ao mesmo tempo, oportunidades de atender às demandas de seus próprios setores. A alimentação pode ser, por exemplo, uma forma muito interessante de ensinar história. Nesse sentido, os tópicos a seguir não pretendem esgotar os cruzamentos possíveis, mas podem inspirar a abertura de muitos outros caminhos.

### Saúde

As dinâmicas sugeridas neste cardápio podem potencializar as rotinas da atenção à saúde nutricional de adolescentes, uma das vertentes do cuidado integral na atenção básica à saúde. As atividades podem ajudar as equipes de saúde a conhecer os hábitos e os estilos de vida de meninas e meninos, base para o planejamento de intervenções individuais e coletivas. O acesso a informações do contexto relacionado aos hábitos alimentares também ajuda a identificar situações de vulnerabilidade social capazes de repercutir diretamente no estado nutricional de cada adolescente.

Muitas das atividades sugeridas podem fazer parte da rotina de uma unidade básica de saúde. Algumas também são possíveis de serem realizadas, rapidamente, durante uma visita domiciliar. É o caso da leitura de rótulos, por exemplo, em que se utilizam os produtos que a família tem em casa. A equipe de saúde também pode engajar adolescentes nesse desafio, dando-lhes a tarefa de registrar os hábitos alimentares da família. Atividades educativas entre pares, de jovem para jovem, tendem a engajar muito mais do que as tradicionais palestras.

Outra rotina muito importante para discutir a saúde nutricional é o preenchimento da Caderneta de Saúde da Adolescente e do Adolescente, que traz informações específicas sobre o desenvolvimento nessa fase da vida e, inclusive, uma tabela para acompanhar estatura, peso, Índice de Massa Corporal (IMC), estágios de maturação sexual e pressão arterial. Uma sugestão é transformar o preenchimento em um momento de trocas e reflexões, ampliando o conhecimento sobre os dados ali registrados.

## SAIBA MAIS

Para saber mais sobre o papel da saúde na alimentação saudável, conheça a publicação ***Proteger e Cuidar da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica***: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger\\_cuidar\\_adolescentes\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf)



## SAÚDE NA ESCOLA

A promoção da alimentação saudável e a prevenção da obesidade infantil são ações estratégicas do Programa Saúde na Escola (PSE), política intersetorial da Saúde e da Educação, instituída em 2007. Nele, as políticas de saúde e educação voltadas às crianças, aos adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira se unem para promover saúde e educação integral de estudantes da rede pública de ensino. Este cardápio pode ajudar a ampliar e a diversificar as ações, considerando especialmente as características do público adolescente.





## Educação

O ambiente escolar é um espaço de alimentação e de aprendizado, ou seja, com muito potencial para promover hábitos alimentares saudáveis.

O ambiente escolar é um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde. A cantina escolar é um ambiente com forte influência para formação/manutenção de práticas alimentares saudáveis ou não. Desenvolver estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis é fundamental para a melhoria da qualidade da alimentação de adolescentes. (*Proteger e Cuidar*, p. 93).

Além de cuidar do que se come na escola, o debate também pode ser parte de todo o currículo escolar. A seguir, alguns exemplos de como uma ação sobre alimentação saudável se relaciona com as competências que devem ser fortalecidas ao longo da educação básica:

# 10

## COMPETÊNCIAS GERAIS QUE ORIENTAM A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR E DEVEM SER DESENVOLVIDAS AO LONGO DA EDUCAÇÃO BÁSICA

## POTENCIAIS INTERFACES COM A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.

Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica para expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levam ao entendimento mútuo.

Investigar o papel da alimentação ao longo da história nas diferentes culturas, compreendendo sua dimensão política e cultural. A alimentação saudável é, vez ou outra, vista como “chata” justamente por não remeter à identidade e ao coletivo social do qual se faz parte.

Analisar dados sobre obesidade, investigar os hábitos alimentares na escola e na comunidade, analisar os principais desafios da alimentação entre adolescentes e propor soluções.

Transformar os alimentos e as práticas alimentares em objeto de produção artística, assim como investigar as manifestações culturais que têm a alimentação como uma prática central.

Criar oportunidades de compartilhamento de experiências e informações relacionadas à alimentação.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
| Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.           | Engajar adolescentes na construção e na disseminação de conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, assim como na análise crítica de conteúdos da mídia que tratam do tema.               |
| Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.                                | Compreender a relação da alimentação com o mundo do trabalho, como um campo profissional, mas também o papel da saúde no desenvolvimento profissional.                                          |
| Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si, dos outros e do planeta. | Engajar adolescentes no diálogo junto a gestores públicos para a implementação de ações que favoreçam a alimentação saudável.                                                                   |
| Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, para compreender-se na diversidade humana e reconhecer suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.                                                                                                                                                       | Analisar seus próprios hábitos alimentares, conhecer as implicações presentes e futuras de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.                                               |
| Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação para fazer-se respeitar e promover o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.                            | Discutir o impacto da pressão da mídia e da sociedade por padrões de beleza e suas consequências para a saúde mental. Observar o papel das dinâmicas de grupo na disseminação dessas opressões. |
| Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação para tomar decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.                                                                                                                                                 | Trabalhar a autonomia em relação à alimentação como parte de um processo de construção da independência com responsabilidade.                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |

## Assistência social

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014) dá especial destaque à importância de comer em companhia: “compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas” (p. 94). O guia ensina que ter companhia na hora de comer incentiva a regularidade e o prazer na alimentação. Mesmo diante das dificuldades impostas às famílias de baixa renda, deve-se pensar em como resgatar o componente simbólico de prazer e união da família em torno da confecção e do consumo dos alimentos.

Assim, a alimentação saudável torna-se uma pauta estratégica para o trabalho das equipes dos Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) e para o Programa de Atenção Integral à Família (PAIF), no âmbito da Assistência Social. Os serviços socioassistenciais cumprem um importante papel na garantia da segurança alimentar e nutricional das famílias acompanhadas. Além disso, encontram no trabalho relacionado à alimentação uma forma de conhecer melhor as dinâmicas familiares e comunitárias e de promover momentos de fortalecimento de vínculos. Em um contexto de violência, por exemplo, dinâmicas que trabalhem o afeto podem ser uma forma muito eficiente de acessar e engajar adolescentes.

Estabelecer rodas de conversa sobre o valor da alimentação, as culturas familiares e do território são estratégias interessantes para resgatar a autoestima e os vínculos entre os membros da família e da comunidade. A feira de rua é um exemplo de expressão cultural onde se podem perceber diferentes dinâmicas



“

**Comecei a cozinhar uma vez por semana e a apresentar alternativas para minha família. Falava dos benefícios de cada um dos alimentos, incluindo as frutas, os sucos. Até que eles começaram a gostar também. Hoje somos adeptos da alimentação saudável.”**

*Maurício dos Santos, 26 anos, Rio de Janeiro*

comunitárias, inclusive de solidariedade. O ensino da culinária também é uma excelente oportunidade para discutir as relações de gênero na divisão das tarefas domésticas. Assim, este cardápio apresenta dinâmicas capazes de serem replicadas pelos SCFV e PAIF nos atendimentos regulares às famílias, nas atividades de grupo e mesmo em ocasiões especiais, de maior integração com a comunidade.

## SAIBA MAIS

A publicação ***Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais*** traz uma série de subsídios para o trabalho do profissional desses serviços: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/cadenodeatividades\\_ean.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/cadenodeatividades_ean.pdf)

## PARA FALAR DE ALIMENTAÇÃO COM ADOLESCENTES

Como abordar o tema da alimentação saudável com adolescentes? Esta foi a pergunta que o UNICEF e o CEDAPS fizeram a mais de 500 meninas e meninos, em oficinas realizadas em 2018. Durante as oficinas, sobressaíram quatro aspectos que marcam a relação de adolescentes com a comida:



### **INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA**

Ainda que adolescentes estejam ganhando mais autonomia, a responsabilidade pela compra e o preparo dos alimentos continua a ser dos adultos



### **EFEITOS SOBRE O CORPO**

Curiosidade e busca por dietas para emagrecer ou “resolver” uma preocupação específica, como melhorar os cabelos, ganhar músculos ou fortalecer unhas



### **PREÇO**

A maioria acredita que ter uma boa alimentação depende de consumir produtos caros, o que torna o desafio ainda maior nas periferias



### **PRATICIDADE NO PREPARO**

Na agitação do dia a dia, adolescentes afirmam que há pouco tempo para comprar e preparar os alimentos, o que desestimula a alimentação saudável

A partir das rodas de conversa foi possível aprofundar esses temas e chegar a algumas estratégias que podem ajudar a engajar o público adolescente no debate. Saiba mais sobre esses pontos a seguir:

## **O que importa é o hoje**

Para adolescentes, as consequências a médio e longo prazos do consumo excessivo de sal, açúcar ou gordura e de alimentos sem qualquer valor nutricional dificilmente são percebidas ou levadas em conta. A não ser que já

“

**Rolou um projeto sobre educação alimentar que foi muito irado. A gente acabou comendo coisas muito gostosas e nem sabia que era orgânico. A gente tem tanta oportunidade de mudar e de fazer diferente e nem sabe disso.”**

*Mariana Gomes Sampaio de Souza, 15 anos, Recife*

apresentem alguma doença decorrente da má alimentação no presente, pode ser difícil abordar a questão pela perspectiva dos problemas que virão no futuro.

Pensar nos efeitos imediatos dos excessos alimentares costuma motivar mais interesse e gerar um diálogo mais produtivo. Algumas preocupações são muito comuns entre adolescentes e têm relação com o próprio desenvolvimento do corpo, como as espinhas. A exposição à mídia e a ampliação das relações sociais trazem também a preocupação com o peso e a massa muscular. Isto tudo pode ajudar a iniciar o debate.

Mas, além dos efeitos estéticos, doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação também já atingem adultos jovens e adolescentes. Ou seja, é verdade que muitos problemas poderão vir no futuro, mas é cada vez mais comum que essas doenças cheguem quando se é ainda jovem. Além disso, dietas muito restritivas, da moda, podem trazer sérias e imediatas consequências à saúde.

## **Quanto mais simples o recado, melhor**

A ideia de banir alimentos não funciona bem com a turma mais jovem, que valoriza a sua autonomia e a liberdade. Para pensar em mudanças de hábitos alimentares, a fórmula que se sugere trabalhar é: quanto menos processado, mais saudável. O *Guia Alimentar para a População Brasileira* sugere que as pessoas consumam mais alimentos de verdade, ou seja, é preciso descascar mais alimentos e desembalar menos.

# CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

**ALIMENTOS IN NATURA** Vêm das plantas ou dos animais diretamente para a mesa. Exemplos: frutas, folhas, ovos.

**ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS** Depois de deixar a natureza, passam por processos de limpeza ou remoção de partes ou outros procedimentos, sem envolver adição de sal, açúcar, óleos ou gorduras. Exemplos: leite pasteurizado, farinhas, carnes resfriadas ou congeladas. Óleos, gorduras, sal e açúcar – são extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza, e são utilizados para temperar e cozinhar alimentos.

**ALIMENTOS PROCESSADOS** Fabricados pela indústria a partir de alimentos *in natura* ou minimamente processados, com adição de sal, açúcar ou outra substância para torná-los duráveis e saborosos. Passam por técnicas de processamento, como cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento em latas ou vidros, e por métodos de preservação, como salga, salmoura, cura e defumação. Exemplos: legumes em conserva, frutas em calda, queijos, pães.

**ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS** Fabricados pela indústria a partir de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor). Passam por técnicas de processamento industrial, como extrusão, moldagem e pré-processamento por meio de fritura ou cozimento. Exemplos: refrigerantes, refrescos, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais matinais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, produtos congelados e prontos para aquecimento, como pizzas, hambúrgueres, nuggets e salsichas.







## OS RISCOS DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Ao consumir alimentos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos. A elevada quantidade de calorias por grama, comum à maioria desses alimentos, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de obesidade. A maioria dos alimentos ultraprocessados é formulada para ser consumida em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas, o que compromete a prática da alimentação como uma experiência coletiva. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas na propaganda desses produtos, também prejudicam a capacidade de o organismo “registrar” devidamente as calorias ingeridas.

Os alimentos ultraprocessados também trazem impacto na cultura: marcas, embalagens, rótulos e conteúdo tendem a ser idênticos em todo o mundo. As marcas mais conhecidas são promovidas por campanhas publicitárias milionárias e muito agressivas, incluindo o lançamento, todos os anos, de centenas de produtos que sugerem falso sentido de diversidade. Diante dessas campanhas, culturas alimentares genuínas passam a ser vistas como desinteressantes, especialmente entre os mais jovens. A consequência é a promoção do desejo de consumir mais e mais para ter a sensação de pertencer a uma cultura moderna e superior.

Essa discussão também está relacionada ao meio ambiente. A sequência de processos envolvidos com a manufatura, a distribuição e a comercialização desses produtos envolve longos percursos de transporte e, portanto, grande gasto de energia e emissão de poluentes. A quantidade de água utilizada nas várias etapas da sua produção é imensa. A consequência é a degradação e a poluição do ambiente, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais.

## É importante debater políticas públicas

Falar sobre alimentação saudável com adolescentes, especialmente das periferias, exige fazer também uma discussão sobre políticas públicas. Adolescentes percebem de forma bastante crítica o impacto na saúde de questões relacionadas à renda, às desigualdades, ao preconceito e à publicidade. Alguns tópicos são mais fáceis de enfrentar, como a noção – equivocada – de que alimentos saudáveis são alimentos caros. Mas outras questões dependem de políticas públicas.

O debate sobre a alimentação saudável às vezes envolve a pressão pelo consumo de alimentos que realmente são mais caros, como os produtos orgânicos à disposição em grandes supermercados, e alimentos da moda, como o *gojiberry* (fruta importada, considerada altamente nutritiva). Nesta perspectiva, o que é tido como o “melhor” dificilmente estaria ao alcance de jovens das periferias. Isto pode fazer com que não cheguem nem a considerar o consumo de muitos alimentos, acreditando que alimentação saudável não é uma realidade para populações de baixa renda.

Em um país de muitas desigualdades, a sociedade como um todo acaba contribuindo para a ideia de que para as populações de baixa renda basta ter acesso aos nutrientes básicos para a sobrevivência. Romper com essa visão é fundamental, bem como discutir com adolescentes das áreas mais vulneráveis das cidades o direito de experimentar novos alimentos e de desenvolver hábitos alimentares saudáveis e prazerosos. Os produtos orgânicos, por exemplo, podem ser encontrados em feiras locais por preços muito mais acessíveis. Além disso, muitos alimentos considerados saudáveis e caros

“

**Eu não ligava para minha alimentação, mas depois da oficina sobre o Direito à Alimentação Saudável comecei a procurar ter uma alimentação melhor. Minha família me zoou muito, saíam pra comer pizza no fim de semana e mandavam fotos, vídeos. Mas quando viram que eu tava conseguindo, começaram a tentar mudar também. Diminuímos o sal e passamos a comer mais verduras e legumes.”**

*Ítalo Henrique,  
16 anos,  
Manaus*

(barrinhas de cereais, biscoitos e pães integrais etc.) são na verdade ultraprocessados, e têm quantidades maiores de gordura, sódio ou açúcar.

Na adolescência, a interação social se amplia e os grupos passam a ter um papel importante na vida das meninas e dos meninos. A alimentação é mais um dos fatores que podem gerar identificação ou exclusão. A publicidade e a pressão do grupo também incidem nos padrões de corpo e beleza. Pautar esse debate é fundamental para compreender como meninas e meninos, de diferentes contextos socioeconômicos, interagem com essas mensagens e reagem a esses apelos. É importante considerar, por exemplo, que alimentos reconhecidamente não saudáveis, como os vendidos por cadeias de *fast food*, podem ser o sonho de adolescentes que nunca tiveram a chance de experimentá-los. Compreender e respeitar esses desejos também é parte do trabalho.

## **Sempre com a participação de adolescentes**

A participação de adolescentes na garantia e na promoção da alimentação adequada é também um direito, assegurado pelo envolvimento das meninas e dos meninos na construção das estratégias e das ações, desde os territórios até os espaços de decisão.

E todo mundo ganha com essa participação. Adolescentes são atores essenciais nas atividades relacionadas ao estímulo à alimentação saudável. Estão em uma fase da vida marcada pela interação com seus pares e com pessoas para além do seu círculo familiar e escolar, o que amplia sua capacidade de multiplicar informações relevantes. Em plena construção de sua identidade, buscam também



conquistar a sua autonomia, em um processo criativo e de experimentações que pode trazer muitas inovações às formas tradicionais de enxergar os problemas sociais.

Ainda que tenham diferentes possibilidades e pontos de vista sobre como viver essa época da vida, adolescentes compartilham aspectos fundamentais, como a construção de sua própria identidade e, ao mesmo tempo, o desejo de pertencimento a um grupo. Há ainda outro ponto central de aproximação: a linguagem.

Perceber e aproveitar essas potencialidades para promover direitos e a participação são objetivos da educação entre pares, uma metodologia de trabalho baseada na ideia de que a influência do grupo que compartilha vivências semelhantes pode ser muito positiva para a troca de conhecimentos e práticas.

Esse processo de compartilhar promove a criação de oportunidades para o desenvolvimento de novas formas de comunicar, participar e aprender. Em um tema com forte apelo cultural e geracional, como é o da alimentação, a educação entre pares facilita novas experiências e mudanças de hábitos e a promoção do direito humano à alimentação saudável.

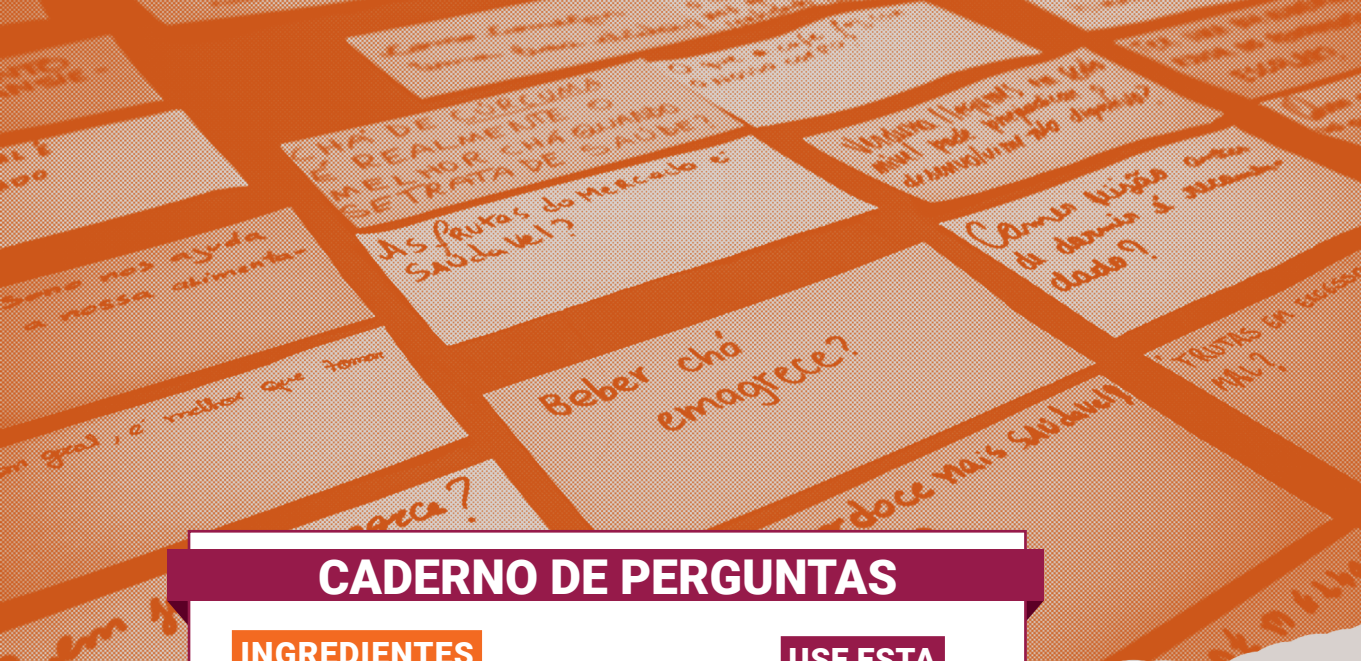
# ATIVIDADES

E na prática? Como construir diálogos que realmente sejam transformadores? Na sequência, são apresentadas ideias para trabalhar com grupos de diversos tamanhos e composições.

## Dicas para facilitar atividades com adolescentes

- ▶ Preferir dinâmicas menos demoradas, pensando em propostas que facilitem a atuação de adolescentes multiplicadores das informações;
- ▶ Ao falar sobre saúde, evitar o tom prescritivo. O diálogo pode contribuir para suavizar o “faça isso” ou “faça aquilo”;
- ▶ Evitar transmitir muitas informações de uma só vez;
- ▶ Incentivar adolescentes a sentirem-se parte do processo de busca por uma alimentação saudável;
- ▶ Trabalhar a ideia de que a alimentação é um direito humano;
- ▶ Articular a discussão com temas como a pressão pela busca do corpo perfeito (e temas correlatos como *bullying* e baixa autoestima) e o autocuidado;
- ▶ Promover dinâmicas que permitam a realização de alguma atividade prática;
- ▶ Sempre que possível, apresentar comidas *in natura*, criando oportunidade para novas experimentações;
- ▶ Discutir a influência da mídia ao incentivar uma alimentação com poucos nutrientes, calórica e gordurosa.





## CADERNO DE PERGUNTAS

### INGREDIENTES

Papéis, parede, fita crepe, TNT com cola especial ou *post-its*.

### MODO DE FAZER

Distribua cartões ou papéis cortados para o grupo. Separe uma parede para a atividade. Peça que escrevam suas perguntas e cole no mural (com *post-its*, fita crepe ou em um TNT com cola especial). Vale repetir ideias. Quando o grupo finalizar a elaboração das perguntas, leia todas as dúvidas, agrupando as ideias semelhantes. Se houver uma pessoa especialista em nutrição para responder, o debate pode acontecer no mesmo momento. Se não, é possível propor que o grupo de adolescentes se organize para pesquisar e compartilhar as respostas. Essa dinâmica pode ser enriquecida com a exibição de vídeos curtos (*confira a lista de sugestões ao final do Cardápio*).

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Conhecer as principais dúvidas do grupo e planejar as ações seguintes.
- Chamar a atenção para o que é comum entre as preocupações de adolescentes.
- Identificar temas que vão demandar aprofundamento.
- Engajar adolescentes em atividades.



## LEITURA DE RÓTULOS

### INGREDIENTES

Produtos embalados variados (leite, iogurte, biscoitos, sucos, salsichas, molhos etc.) ou apenas os rótulos recortados das embalagens, caixas, papel para escrever.

### MODO DE FAZER

Peça que adolescentes tragam rótulos de produtos que costumam consumir em casa ou na rua. Não há nenhum direcionamento sobre valor nutricional ou de qualidade. Os rótulos devem ser colocados em uma caixa para cada participante. A caixa será numerada e só a pessoa que facilita a oficina saberá de quem é a caixa. Cada adolescente receberá uma caixa

que não lhe pertence, ou seja, onde não se encontram os seus rótulos.

Pede-se então que cada adolescente analise os rótulos e emita um “laudo” para os produtos, classificando-os entre alimentos minimamente processados, processados e ultraprocessados. As caixas contendo os “laudos” deverão ser entregues à pessoa que facilita a oficina, que retornará as caixas de cada adolescente. Com os “laudos” em mãos, é hora do debate. Essa reflexão pode ser ampliada para toda a família, solicitando que cada adolescente compartilhe a atividade e o “laudo” com seus familiares, incentivando que tragam as reflexões no próximo encontro do grupo.

### COMO LER UM RÓTULO

Os primeiros ingredientes citados no rótulo são os que existem em maior quantidade no produto. Se a lista for grande e tiver nomes pouco familiares, sinal de alerta: trata-se de um produto ultraprocessado. Alimentos ultraprocessados são formulações industriais, geralmente com alto teor de sódio, açúcar e gorduras, além de substâncias de uso exclusivamente industrial, como os aditivos alimentares. Exemplos de aditivos: corantes, flavorizantes (que modificam o sabor ou o aroma), edulcorantes (que adoçam) e conservantes. O consumo de produtos ultraprocessados favorece a ingestão excessiva de calorias e aumenta o risco de doenças e deficiências nutricionais (Fonte: *Guia Alimentar para a População Brasileira*, 2014).

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Discutir as práticas da publicidade e da indústria de alimentos.**
- **Refletir sobre o direito à informação sobre os alimentos que consumimos.**
- **Incentivar a autonomia e a responsabilidade na escolha dos alimentos.**
- **Comentar os hábitos de consumo alimentar de adolescentes, suas famílias e comunidades.**



## CÍRCULO DE HISTÓRIAS

### INGREDIENTES

Família e a palavra valorizada das pessoas idosas.

### MODO DE FAZER

Cada adolescente deverá identificar a pessoa mais idosa da sua família e reunir os demais parentes à sua volta. A pessoa idosa deve ser convidada a contar como eram os costumes alimentares de sua época de adolescente. Os alimentos eram plantados e colhidos no próprio quintal ou comprados? Havia variedade de alimentos? Quais as diferenças entre a comida quando era adolescente e a de agora? O que acha que deveria voltar a acontecer na alimentação das famílias atuais?

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Troca de informações entre gerações.**
- **Valorização do conhecimento das pessoas idosas na família.**
- **Resgate de alimentos *in natura* ou minimamente processados.**
- **Reforçar que a culinária tradicional do Brasil é composta por arroz, feijão, batata, mandioca, carne, entre outros.**





## VARAL/MURAL DE RECEITAS

### INGREDIENTES

Papel, barbante, pregador de roupa, celular, computador.

### MODO DE FAZER

Cada adolescente deve pesquisar na família ou na vizinhança uma receita saudável, com ingredientes locais, *in natura* ou minimamente processados. A receita deve ser escrita em um papel e compartilhada no varal. Os papéis podem ser coloridos, em formato de cordel ou de quadrinhos. Podem ser escritos à mão, como antigamente, ou impressos, com endereços eletrônicos para quem quiser ver imagens e variações da receita. Os papéis do varal podem ser fotografados e compartilhados pela internet, usando uma *hashtag*. No momento da exposição, a pessoa da família ou da vizinhança que forneceu a receita poderá ser convidada, como forma de fortalecer os laços comunitários e a aproximação entre as gerações. O varal pode até mesmo ser virtual, formado por posts em um perfil nas redes sociais. No caso de varal virtual, cada adolescente poderá fazer uma entrevista com a pessoa da família ou vizinhança que forneceu a receita saudável, contando a história da receita, com quem aprendeu, qual dos seus familiares mais gosta daquela comida e outras curiosidades.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

► **Aprender sobre os hábitos alimentares das famílias, especialmente das gerações mais antigas.**

► **Fortalecer a relação afetiva por meio da alimentação: “receita de família”.**

► **Discutir a disponibilidade de alimentos *in natura* próximo de casa.**

► **Prestigiar o saber da comunidade.**

## MAPEAMENTO DE FEIRAS ORGÂNICAS

### INGREDIENTES

Cartolina, papel, canetas, celular ou máquina fotográfica. Pode-se ainda usar um mapa do bairro.

### MODO DE FAZER

Quem facilita a oficina pede ao grupo que observe, nos seus trajetos cotidianos, onde há feiras orgânicas. Cada pessoa deve anotar os dias e os horários de funcionamento das feiras. Essas informações podem se transformar em um mapa. Sugerir que imprimam um mapa do bairro e assinalem onde as feiras orgânicas se encontram, além de inserirem as demais dicas. Para isso, também é possível utilizar aplicativos como o Google Maps. Ele permite marcar os pontos e até incluir informações sobre cada um deles (adolescentes provavelmente saberão como fazer isso, mas também é válido buscar a ajuda de alguém que entenda um pouco mais de tecnologia). Com o resultado, criam-se cartazes para afixar em locais de circulação do bairro. E se a ideia for divulgar pela internet, podem ser feitos posts para divulgação via redes sociais.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

► **Discutir o acesso a alimentos saudáveis, considerando distância e preço. Observar que os alimentos da estação ficam mais baratos e apresentam mais qualidade nesse período.**

► **Perceber a relação da comunidade com a alimentação: a feira é um ponto de encontro? Qual é a faixa etária de quem a frequenta?**

► **Comparar a feira orgânica e a feira de produtos não orgânicos. Há diferença no perfil das pessoas que frequentam essas feiras?**

► **Pensar como tornar a feira orgânica mais popular e acessível.**

► **Mostrar que existe um site e um aplicativo desenvolvidos pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC que assinala as feiras orgânicas no Brasil inteiro: <https://feirasorganicas.org.br/>**



## O QUE TEM PARA COMER OU BEBER POR AQUI?

### INGREDIENTES

Bloco de notas, canetas, celular.

### MODO DE FAZER

O grupo pesquisa sobre a oferta de alimentos em suas escolas ou nos arredores delas. Há ambulantes perto da entrada? Que tipo de comércio existe no entorno? As informações podem ser registradas em papel ou no celular, por fotos e vídeos.

A partir da pesquisa, o grupo avalia se a maioria dos alimentos vendidos é de produtos *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados. Uma variação desta atividade é organizar uma pesquisa sobre alimentos regionais, instigando a curiosidade de conhecer melhor os produtos locais e suas contribuições para a saúde. Depois, o grupo apresenta suas descobertas e discute a disponibilidade desses alimentos no seu cotidiano e no de sua família.



### USE ESTA

### ATIVIDADE PARA...

► **Observar o quanto os alimentos saudáveis estão disponíveis no cotidiano, considerando distância e preço.**

**Perceber que os alimentos da estação ficam mais baratos e apresentam mais qualidade nesse período.**

► **Notar os alimentos que costumam estar nos ambientes ou nos caminhos frequentados por crianças e adolescentes e a relação desses produtos com a publicidade e o comércio.**

► **Refletir com a família sobre os alimentos normalmente consumidos em casa e a possibilidade de adotar hábitos alimentares mais saudáveis.**

► **Avaliar o consumo de alimentos saudáveis dentro das escolas.**



## AMIGOS, VIZINHOS E COMIDA

### INGREDIENTES

Família, amigos, vizinhos, lanches saudáveis.

### MODO DE FAZER

Organizar para que adolescentes possam acolher amigas e amigos para um lanche saudável nas suas casas. A cada semana ou mês, o lanche será em uma casa diferente. Para compor o lanche, cada adolescente do grupo deverá preparar, preferencialmente junto com sua família, um prato que costuma ser servido em momentos de alegria, como festas ou encontros familiares. Essas histórias serão contadas no momento da degustação.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Favorecer laços mais próximos entre integrantes dos grupos.
- Valorizar as tradições familiares.
- Favorecer o diálogo entre adolescentes, mães/pais e demais familiares.
- Incentivar o consumo de pratos preparados pelas famílias e de comida de verdade feita com alimentos saudáveis.

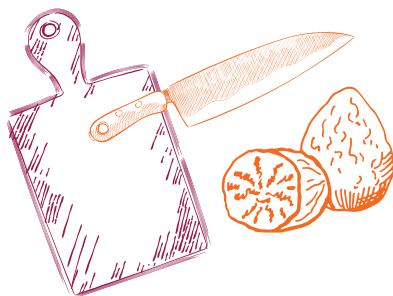
## JUNTOS NA COZINHA DE CASA

### INGREDIENTES

Cozinha e família.

### MODO DE FAZER

Propor aos adolescentes que cozinham junto com seus familiares e aproveitem para dialogar sobre a origem dos produtos, a quantidade de sal, gordura e açúcar etc. Conversar com a família sobre alimentação saudável é uma forma eficiente de mudar hábitos e comportamentos. Cozinhar juntos e experimentar receitas saudáveis pode ser divertido e muito gostoso, além de fortalecer os vínculos afetivos. Se a família não topa facilmente a ideia, a ou o adolescente pode preparar algo para surpreender os familiares, propondo que se alimentem juntos. O tempo dedicado ao consumo dos alimentos também é muito importante para cultivar hábitos saudáveis de alimentação.



### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Estimular a reflexão sobre os hábitos alimentares das famílias: preparam alimentos juntos? Fazem as refeições juntos? Quem é responsável pela preparação dos alimentos? É uma tarefa frequentemente feita pelas mulheres?**
- **Perceber qual integrante da família ficou mais interessado na atividade.**
- **Incentivar relações afetivas por meio da alimentação: as "receitas de família".**
- **Incentivar que a pessoa responsável por cozinhar compartilhe o conhecimento e a responsabilidade com toda a família, para que o preparo das refeições seja um processo participativo, sem sobrecarregar ninguém.**



## HORTA COMUNITÁRIA

### INGREDIENTES

Sementes, terra.

### MODO DE FAZER

Discutir sobre o que pode ser cultivado em uma horta. Identificar as hortaliças preferidas pelo grupo. Diante da crescente distância entre quem produz e quem consome alimentos, incentivar o grupo a fazer e a cuidar de uma horta comunitária — uma experiência que pode ser transformadora. A horta pode ser plantada no próprio local onde são realizadas as discussões ou em outro espaço da comunidade. Não é necessário dispor de grandes espaços, já que é possível fazer até mesmo hortas verticais. O grupo deverá definir também as regras de retirada dos produtos e a conservação da horta.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Incentivar o cuidado e o sentimento de coletividade.
- Facilitar o acesso a produtos saudáveis e sem agrotóxicos.
- Apresentar documentos norteadores, como o *Manual de Hortas Urbanas*: <http://polis.org.br/wp-content/uploads/Hortas-Urbanas-FINAL-bx-site.pdf>



## AQUI TEM...

### INGREDIENTES

Cestas ou bolsas semelhantes às utilizadas nas feiras, papel, caneta.

### MODO DE FAZER

A pessoa que facilita a oficina deverá iniciar a atividade falando sobre o quanto as relações comunitárias contribuem para uma vida mais saudável, graças à solidariedade de quem compartilha o alimento ou por meio da troca de dicas de alimentos acessíveis entre as famílias. Deve-se incentivar adolescentes a perceber esses potenciais na comunidade e a apresentar os achados em cestas de feira. Cada cesta deverá ter colado na frente um rótulo (etiqueta ou papel comum) no qual será escrito um valor, como “solidariedade”; “força”; “criatividade”; “comunicação”.

Cada uma dessas palavras deverá ser discutida antes, para que o grupo compreenda o seu significado. É importante dar exemplos da relação dos valores expostos nas cestas com a alimentação saudável. Por exemplo: a força da mãe, que sai de madrugada para trabalhar e volta com uma sacola de compras ou que traz o dinheiro para alimentar seus filhos; a criatividade da pessoa que utiliza cascas de alimentos para fazer as refeições. Após essa discussão, cada adolescente procurará lembrar de alguém da sua comunidade que considere ter os atributos apresentados. Quem estiver facilitando a atividade pedirá que escrevam o nome em um papel e o depositem na cesta. Ao final, os papéis são contabilizados e o debate continua.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Valorizar as relações comunitárias.**
- **Fortalecer a autoestima da comunidade.**
- **Compartilhar valores essenciais para o convívio em comunidade.**





## GINCANA COMER BEM

### INGREDIENTES

Folhas de papel.

### MODO DE FAZER

Formar grupos de cinco a oito integrantes, de acordo com o número total de participantes. Os grupos terão uma lista de atividades a cumprir em período predeterminado, levando em consideração o nível de dificuldade e a maturidade do grupo. Ganhará o jogo quem conseguir cumprir a maior parte das tarefas.

### SUGESTÕES DE TAREFAS

► **Buscar na comunidade (na vizinhança, no posto de saúde, na escola) uma mãe que tenha amamentado. A amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade do bebê e até 2 anos ou mais de forma complementar, segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS. No dia da final da gincana, as mães farão um relato sobre o sentimento e a importância da amamentação para elas e os seus bebês. Ganha a equipe que trazer a mãe que amamentou a filha ou o filho por mais tempo.**

► **Preparar um lanche com ingredientes saudáveis. Os ingredientes deverão ser oferecidos pela organização e incluirão produtos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Ganha o grupo que montar o lanche com produtos mais saudáveis.**

► **Levar a pessoa mais idosa da comunidade que ainda cozinha para falar da importância da comida saudável para o prolongamento da vida.**

► **Identificar e trazer livros sobre alimentação saudável encontrados na comunidade. Não vale repetir o mesmo livro.**

► **Levar uma pessoa que trabalha na feira, na produção rural ou na cozinha para falar sobre o seu trabalho na cadeia de produção de alimentos. Cada um dos profissionais que comparecer dará um ponto ao grupo.**

► **Vendar uma pessoa de cada equipe para que identifique os alimentos ofertados por meio do paladar e do olfato. Vence essa prova a equipe que reconhecer mais alimentos.**

## ENSAIO FOTOGRÁFICO

### INGREDIENTES

Celular ou máquina fotográfica, impressora, papel, varal, pregadores.

### MODO DE FAZER

A proposta é fazer fotos dos alimentos *in natura* oferecidos nas feiras livres do bairro ou próximas de casa. Como a feira é, em geral, frequentada por pessoas adultas da família, adolescentes podem convidar uma dessas pessoas a lhes apresentar o lugar, mostrando as barracas e os feirantes que costumam fornecer os alimentos consumidos em casa. Os registros fotográficos incluirão não apenas as frutas, os legumes e outros produtos, mas também as relações que se estabelecem ali: vendedores, clientes, vizinhos que se encontram e conversam, e tudo o mais que um olhar curioso e atento puder capturar. Impressas, sugere-se que as fotos componham uma exposição na escola, na unidade de saúde ou na associação comunitária. Também podem ser compartilhadas nas redes sociais com uma *hashtag* que identifique a ação. Assim, outras pessoas poderão comentar e até mesmo contribuir com novas imagens.



### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

► **Aprender sobre o acesso a alimentos saudáveis, considerando distância e preço. Observar que os alimentos da estação são mais baratos e apresentam mais qualidade.**

► **Entender a relação da comunidade com a alimentação: a feira é um ponto de encontro? Qual a faixa etária de quem frequenta?**

► **Motivar o grupo a divulgar alimentos saudáveis através de um belo ensaio fotográfico.**

► **Incentivar adolescentes a também frequentarem feiras e a conhecerem melhor os alimentos.**



## UM DIA DE JORNALISTA

### INGREDIENTES

Celular ou máquina fotográfica, impressora, papel, varal, pregadores.

### MODO DE FAZER

O grupo deve entrevistar feirantes, buscando saber detalhes sobre os produtos que vendem: se são sazonais ou encontrados durante todo o ano; qual o perfil da freguesia: quais são as receitas favoritas? Discutir previamente um roteiro de entrevista com cada adolescente. As fotos e as entrevistas podem compor uma exposição na escola, na unidade de saúde ou de assistência social, em uma organização social ou na associação comunitária.

Nessa exposição, as famílias e os feirantes serão convidados, de forma a estreitar mais os laços familiares e comunitários. Sugere-se criar um perfil nas redes sociais para compartilhar o ensaio, além de usar uma *hashtag* que identifique a ação. Assim, as pessoas terão a oportunidade de comentar e até mesmo contribuir com outras imagens e ou informações.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Ampliar a percepção do processo de produção do alimento da família desde a sua compra.
- Entender a relação da comunidade com a alimentação: a feira é um ponto de encontro? Qual a faixa etária de quem frequenta? É uma rede de solidariedade?





## CINE-DEBATE

### INGREDIENTES

Filmes e vídeos, televisão, aparelho de DVD ou computador e um lanchinho saudável.

### MODO DE FAZER

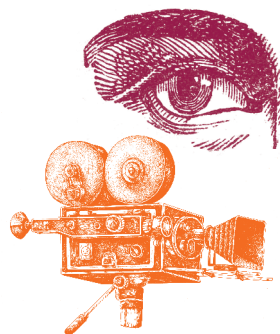
A partir da exibição de um filme sobre o tema, debater os pontos que mais chamaram a atenção do grupo. A atividade pode ser realizada em escolas, centros de saúde, associações comunitárias e até mesmo em uma praça, com a projeção em uma parede. É uma boa ideia convidar a família para essa reflexão sobre os hábitos alimentares, visto que, em geral, os adultos são responsáveis pela alimentação.

Na hora de escolher os vídeos, priorizar os mais curtos e com mensagens objetivas, com dicas de alimentos cotidianos de adolescentes e sem tom “prescritivo”.

É importante que a decisão sobre o que vai ser exibido seja compartilhada com o grupo. Para fortalecer a atividade coletiva, a sugestão é que todos dividam o preparo de um lanche saudável. O filme pode ser uma oportunidade para apresentar novos alimentos a adolescentes e para valorizar cada adolescente diante de sua família.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Debater o conteúdo do vídeo.**
- **Refletir sobre a eficácia do material e os desafios de engajar adolescentes na discussão.**
- **Fortalecer laços familiares, incentivando a família a elogiar o alimento produzido por sua filha e por seu filho.**



**Na página 49, você encontra uma lista de sugestões de filmes.**



## BLOGUEIRINHA/O DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### INGREDIENTE

Celular.

### MODO DE FAZER

Adolescentes registram por um dia (ou uma semana) seus hábitos alimentares, utilizando as redes sociais. A ferramenta de *stories*, do Instagram, é um bom recurso para isso. E vale abusar do humor. Nessa jornada de registros, a turma também pode incluir visitas a feiras e supermercados, compartilhando dúvidas, angústias, desejos. Será que sabem os nomes das verduras e dos legumes, por exemplo? Depois, se desejarem, as produções serão discutidas em uma roda de conversa e utilizadas para atividades de sensibilização.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- **Monitorar alimentação na rotina de uma/um adolescente.**
- **Pensar sobre autonomia e independência: quem prepara sua comida?**
- **Incentivar que adolescentes sejam mais participativos nas escolhas alimentares da casa.**

## CAMPANHAS

### INGREDIENTES

Papel, celular, computador.

### MODO DE FAZER

De acordo com os desafios locais, adolescentes podem desenvolver campanhas de comunicação, especialmente para divulgação digital. Valem vídeos, *cards*, textos, *quiz* etc. Ninguém melhor que adolescentes para escolher o recurso do momento. Nesse desafio, todos podem ser convidados a desconstruir a linguagem da publicidade tradicional.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Falar dos hábitos alimentares da geração atual de adolescentes.
- Discutir a relação da publicidade com nossas escolhas alimentares.
- Abordar o direito à informação sobre a origem e o preparo dos alimentos que consumimos.

## PRESSÃO POLÍTICA

### INGREDIENTES

Voz, celular e criatividade.

### MODO DE FAZER

Propor ao grupo elaborar um filme-carta, ou seja, um vídeo com recomendações sobre como promover o direito à alimentação saudável no município. O vídeo pode ser feito com o celular e deve ser entregue à prefeitura. O audiovisual pode ser acompanhado de um documento impresso com as mensagens centrais do filme-carta. Como exemplo, veja os filmes-cartas feitos pelo “Movimento comer pra quê?”, nos materiais de referência. Uma das propostas do vídeo seria a criação de um plano para tornar a merenda escolar mais saudável. Mas os temas surgirão a partir do debate entre os integrantes da atividade.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Debater com adolescentes o impacto de políticas públicas sobre a saúde e a alimentação.
- Apoiar a participação cidadã de adolescentes e a sua capacidade de transformar a realidade em que vivem.



## LEITURA CRÍTICA DE MÍDIA

### INGREDIENTES

Publicidade e reportagens sobre alimentação em diferentes formatos.

### MODO DE FAZER

Convidar adolescentes para identificar e coletar anúncios ou reportagens sobre alimentação na internet, em revistas, jornais ou na televisão. De forma coletiva, auxiliar na leitura crítica de fontes de informação sobre alimentação, facilitando o questionamento de notícias envolvendo as dietas das celebridades e receitas da moda para emagrecer, fortalecer unhas, crescer cabelo, diminuir espinhas etc. Discutir como avaliar se uma notícia é confiável ou não, tarefa especialmente importante em tempos de *fake news*.

### USE ESTA ATIVIDADE PARA...

- Falar dos hábitos alimentares da geração atual de adolescentes (o que as pessoas mais velhas da família comiam quando tinham a mesma idade?).
- Perceber a relação da publicidade com nossas escolhas alimentares.
- Questionar padrões de beleza.
- Discutir a importância de procurar uma fonte confiável de notícias sobre alimentação.



## DICAS PARA **COMUNICAR**

Em uma atividade do projeto **Direito à Alimentação Saudável** chamada “curadoria”, adolescentes, em grupo, analisaram materiais gráficos, dinâmicas e vídeos e destacaram as características que mais lhe chamaram a atenção quanto ao conteúdo e ao formato de apresentação da informação. A seguir, as recomendações feitas pelo grupo para quem quer produzir ou mesmo selecionar materiais para adolescentes:

### **Materiais gráficos**

#### **FORMATO**

- ▶ Os textos precisam ser objetivos, curtos. Mesmo materiais explicativos considerados claros são avaliados negativamente quando há uma grande quantidade de texto. A falta de objetividade e o excesso de informação são tidos como pontos negativos.
- ▶ É importante usar imagens e desenhos para tornar o produto mais claro e bonito.
- ▶ A fonte, isto é, o tamanho da letra do texto, não pode ser muito pequena.
- ▶ O conteúdo deve ser fácil de compartilhar em redes sociais.

#### **CONTEÚDO**

- ▶ Os textos devem trazer dicas práticas de refeições e de substituições por alimentos saudáveis e acessíveis.
- ▶ É recomendado ensinar a escolher os alimentos e mostrar o porquê daquela escolha.
- ▶ As recomendações no *Guia Alimentar para a População Brasileira* são uma fonte importante de informação:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)



## Vídeos educativos

### FORMATO

- ▶ A preferência é por vídeos mais curtos e com mensagens objetivas. Vídeos longos ou que abordem muitos assuntos de uma só vez são considerados cansativos.
- ▶ Vídeos com toques de humor são mais atraentes.
- ▶ Deve-se evitar exibir séries: isto é apontado como repetitivo e cansativo.
- ▶ Assim como as ilustrações nos materiais gráficos, vídeos de animação são bem vindos.

### CONTEÚDO

- ▶ Há preferência por vídeos que esclareçam o que realmente está sendo consumido, mostrando a divergência entre propagandas, nomes dos produtos, embalagens e conteúdos. É considerada uma boa estratégia mostrar o processo de fabricação de alimentos e bebidas.
- ▶ Outra demanda é por vídeos com dicas de alimentos “da nossa realidade”, ou seja, sobre as próprias vivências de adolescentes.
- ▶ Vídeos de entrevistas com perguntas interessantes e diversidade de pessoas entrevistadas são vistos como positivos.

## MATERIAIS DE REFERÊNCIA E APOIO

Aqui você encontra um conjunto de materiais que podem servir de apoio na mobilização de adolescentes sobre a alimentação saudável. São guias, dossiês, glossários, cartilhas, manuais, livros, artigos, slides e filmes, acompanhados de links, sinopses e, em alguns casos, avaliações.

### GUIAS, ESTUDOS E SLIDES

**GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (Ministério da Saúde – 2014)** A segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira* passou por um processo de consulta pública que permitiu o debate por diversos setores da sociedade e orientou a construção da versão final. O guia traz diretrizes alimentares e é um instrumento bastante completo de apoio a ações de educação alimentar e nutricional.  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

### **COMER BEM E MELHOR: DICAS PARA PROMOVER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES (UNICEF – 2018)**

Voltado para adolescentes e educadores, este breve guia faz parte das atividades da Plataforma dos Centros Urbanos 2017-2020 e traz informações sobre o direito à alimentação saudável e o desafio da crescente incidência de obesidade no Brasil.

<https://www.unicef.org/brazil/relatorios/comer-bem-e-melhor-dicas-para-promover-alimentacao-saudavel>

### **PROTEGER E CUIDAR DA SAÚDE DE ADOLESCENTES NA ATENÇÃO BÁSICA (Ministério da Saúde – 2017)**

Documento do Ministério da Saúde para auxiliar as equipes de Atenção Básica/Saúde da Família no trabalho com o público adolescente, propondo como grandes eixos: cuidado da saúde, hábitos saudáveis e a atenção aos principais aspectos clínicos.

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger\\_cuidar\\_adolescentes\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf)

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E O FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES NOS SERVIÇOS SOCIOASSISTENCIAIS (Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome)** Publicação destinada ao profissional de serviços socioassistenciais, abordando a temática da

educação alimentar e nutricional, discutindo qualidade de vida, autonomia e o direito humano à alimentação adequada, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (SAN) das famílias atendidas por esses serviços.

[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/cadenodeatividades\\_ean.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/cadenodeatividades_ean.pdf)

**GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA – HABILIDADES CULINÁRIAS** (Ministério da Saúde) Folheto sintético sobre a valorização das habilidades culinárias. [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder\\_habilidades\\_culinarias.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/folder_habilidades_culinarias.pdf)

**ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS** (Ministério da Saúde – 2015) Pretende resgatar e despertar o interesse para os alimentos regionais presentes em todas as regiões brasileiras de forma a contribuir para a melhoria da alimentação da população. Além disso, constitui um instrumento de educação alimentar e nutricional que pode ser utilizado por profissionais de saúde, educação, assistência social, entre outros, buscando a valorização dos alimentos existentes no país. [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf)

**CADERNETA DE SAÚDE DA E DO ADOLESCENTE** (Ministério da Saúde – 2010) Traz informações sobre o cálculo e o IMC recomendado na faixa de 10 a 19 anos. [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_adolescente\\_menino.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menino.pdf)  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta\\_saude\\_adolescente\\_menina.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf)

**ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE** (Universidade Federal do Rio Grande do Sul – 2017) Livro voltado à capacitação de profissionais da Atenção Primária à Saúde sobre alimentação saudável. Traz recomendações alimentares específicas para crianças, mães, gestantes e pessoas com diabetes, alergias, doenças renais e outras doenças. [https://www.ufrgs.br/telessaunders/documentos/cursos/livro\\_nutricao\\_e\\_alimentacao\\_na\\_aps\\_v019.pdf](https://www.ufrgs.br/telessaunders/documentos/cursos/livro_nutricao_e_alimentacao_na_aps_v019.pdf)

**RECICLANDO IDEIAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE CÂNCER** (Instituto Nacional de Câncer – INCA) Folder sobre o papel da alimentação na prevenção do câncer, em linguagem clara e acessível. [http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/folder\\_nutricao\\_reciclando\\_final.pdf](http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/folder_nutricao_reciclando_final.pdf)



**NA COZINHA COM AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS** (Ministério da Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais — 2016) Dedicado a apoiar e a estimular práticas alimentares adequadas e saudáveis no âmbito individual e coletivo, além de qualificar as ações de educação alimentar e nutricional desenvolvidas nos serviços de saúde. Informações úteis sobre diversos alimentos brasileiros e como diversificar seu uso no dia a dia. Informações sobre as principais características nutricionais dos grupos de alimentos e os benefícios à saúde, questões de higienização e armazenamento e receitas.  
[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf)

**MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS** (Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome — 2012) Tem o objetivo de promover um campo comum de reflexão e orientação prática, no conjunto de iniciativas de educação alimentar e nutricional que tenham origem, principalmente, na ação pública, e que contemple os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos.  
[http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)

**CARTILHA DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA CRIANÇA E ADOLESCENTE** (Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais) Cartilha didática e sintética sobre o papel dos nutrientes e melhores práticas alimentares.  
[http://www.ipsemg.mg.gov.br/ipsemg/ecp/files.do?evento=download&urlArqPlc=cartilha\\_obsidade\\_infantil\\_impresao1.pdf](http://www.ipsemg.mg.gov.br/ipsemg/ecp/files.do?evento=download&urlArqPlc=cartilha_obsidade_infantil_impresao1.pdf)

**DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: MATERIAL DE APOIO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE** (Ministério da Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais — 2016) Direcionado a profissionais de saúde, examina dietas populares e receitas caseiras para combate a diversos males. Alimentos termogênicos, suco verde, água de berinjela, adoçantes são alguns dos verbetes. O livro pretende qualificar as ações de educação alimentar e nutricional desenvolvidas nos serviços de saúde.  
[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_alimentacao.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/desmistificando_duvidas_alimentacao.pdf)

**ALIMENTAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA E AS RELAÇÕES COM A SAÚDE DO ADOLESCENTE** (Júlyana Gall da Silva, Maria Luíza de Oliveira Teixeira, Márcia de Assunção Ferreira — 2013) O objetivo desta pesquisa foi identificar os conteúdos que integram as representações sociais de adolescentes sobre a alimentação, a fim de entender suas práticas e analisar as relações que eles estabelecem entre alimentação, peso e saúde.

Concluiu-se que adolescentes têm conhecimentos sobre alimentação saudável e os problemas decorrentes de maus hábitos alimentares; a magreza representa saúde e a obesidade se relaciona à doença; e que a cultura alimentar própria da adolescência influencia suas práticas.  
[http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf](http://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf)

**INSTRUTIVO: METODOLOGIA DE TRABALHO EM GRUPOS PARA AÇÕES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA ATENÇÃO BÁSICA**  
(Ministério da Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais — 2016)

Material que tem por objetivo apoiar o planejamento e o desenvolvimento de ações coletivas de promoção da alimentação adequada e saudável no Sistema Único de Saúde (SUS), em especial na Atenção Básica.

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo\\_metodologia\\_trabalho\\_alimentacao\\_nutricao\\_atencao\\_basica.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/instrutivo_metodologia_trabalho_alimentacao_nutricao_atencao_basica.pdf)

**NUTRIÇÃO: PRODUTOS REGIONAIS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
(Sistema de Educação Continuada a Distância — Secad)

A alimentação adequada deriva de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável. Consumir produtos locais, além de fortalecer a economia da região – e atender à responsabilidade social com pequenos produtores – ainda protege o meio ambiente, que fornece os vegetais de acordo com sua safra natural, sem desgastar o solo.

<https://www.secad.com.br/blog/nutricao/nutricao-produtos-regionais-para-alimentacao-saudavel/>

**REFLEXÕES CRIATIVAS SOBRE TEMPO, GÊNERO E ALIMENTAÇÃO ATRAVÉS DE ZINES** E-zine resultado de uma série de oficinas realizadas junto ao projeto “Comer para quê?” com a proposta de refletir criticamente sobre alimentação.

<http://www.comerpraque.com.br/biblioteca/e-zine-comer-pra-que/>

## VÍDEOS

**DE ONDE VEM A NOSSA COMIDA? (Comer Pra Quê?)**

A sustentabilidade do sistema agroalimentar está relacionada aos modos de produzir, comer e viver. O atual modelo, industrializado e global, tende a não considerar o território, a cultura e as pessoas do lugar, reforçando desigualdades e injustiças, tanto no campo como na cidade.

<http://www.comerpraque.com.br/temas/de-onde-vem/>

**COMER É UM ATO POLÍTICO (Comer Pra Quê?)** Vídeo sobre as práticas alimentares e sua relação com a esfera política. Escolher alimentos frescos, *in natura*, ou minimamente processados, conhecendo a sua procedência, é agir politicamente. Reconhecer e valorizar o trabalho de pequenos

produtores e se posicionar em face da padronização alimentar imposta pelas formas de produção e industrialização que vigoram atualmente no sistema alimentar é um ato político.

<http://www.comerpraque.com.br/temas/comer-como-ato-politico/>

**MUITO ALÉM DO PESO (Maria Farinha Filmes)** O vídeo mergulha no tema da obesidade infantil ao discutir por que 33% das crianças brasileiras pesam mais do que deviam. As respostas envolvem a indústria, a publicidade, o governo e a sociedade de modo geral. Com histórias reais e alarmantes, o filme promove uma discussão sobre a obesidade infantil no Brasil e no mundo.

<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>

**A INDÚSTRIA DA OBESIDADE (Planet)** O documentário “Indústria da Obesidade” nos revela as estratégias da indústria para atrair a população de baixa renda para o consumo de alimentos ultraprocessados com alta quantidade de açúcar e sal, como biscoitos, refrigerantes, temperos prontos, que acabam por substituir a comida tradicional e rica em nutrientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=BUTE6Gx3Kt0>

**MERAMENTE ILUSTRATIVA (Comer Pra Quê?)** Reflexão sobre o quanto a representação do alimento pode iludir o consumidor. O uso de recursos da fotografia torna os produtos mais atraentes.

<http://www.comerpraque.com.br/temas/imagem-meramente-ilustrativa/>

**TODOS JUNTOS E MISTURADOS (Comer Pra Quê?)** Cozinhar é tarefa para todas e todos, não responsabilidade de um único gênero. A cozinha (e tudo que a envolve) é lugar para se conviver em grupo, no plural, no coletivo. Crianças e jovens, homens e mulheres têm muito a aprender nesse ambiente. Pensar sobre nossa alimentação é dialogar com justiça e igualdade, pois todos podem cozinhar. Essa atividade corriqueira e banal está ligada à nossa forma de existir e de nos organizarmos no mundo.

<http://www.comerpraque.com.br/temas/todxs-juntxs-e-misturadx/>

**JUNTIN OU RAPIDIN? (Comer Pra Quê?)** Convivência e conveniência são fatores importantes nas escolhas diárias, inclusive as alimentares. A praticidade na alimentação pode nos distanciar, ou aproximar, da saborosa relação entre a comida e as pessoas. Produzir alimentos, cozinhar e comer juntos são atividades coletivas, ricas de memória, afeto e saber.

<http://www.comerpraque.com.br/temas/juntin-ou-rapidin/>

**TENDA DA FELICIDADE (Ideias na Mesa)**

Discussão sobre o impacto da mídia sobre a alimentação que utilizamos. “Você é capaz de se sensibilizar e repensar a sua alimentação e a influência da publicidade nas suas escolhas alimentares?”, pergunta o vídeo.

<http://www.comerpraque.com.br/biblioteca/1295/>

# FICHA TÉCNICA

**Realização:** Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF

**Representante do UNICEF no Brasil:** Florence Bauer

**Representante adjunta:** Paola Babos

**Chefe de Comunicação e Parcerias:** Michael Klaus

**Chefe de Saúde e HIV/Aids:** Cristina Albuquerque

**Coordenador do Programa de Melhoria da Qualidade das Políticas Públicas:** Mário Volpi

**Coordenadores de Território:** Anyoli Sanabria López, Dennis Larsen e Luciana Phebo

## Escritório sede do UNICEF no Brasil

SEPN 510, Bloco A, 2º andar – Brasília, DF – 70750-521

[www.unicef.org.br](http://www.unicef.org.br) – [brasil@unicef.org](mailto:brasil@unicef.org)

## Projeto Alimentação Saudável nos Centros Urbanos

**Coordenação da implementação programática:** Ana Carolina Fonseca (UNICEF Rio de Janeiro), Joana Fontoura (UNICEF Manaus) e Luiza Leitão (UNICEF Recife)

**Parceiro técnico:** Centro de Promoção da Saúde – CEDAPS

**Coordenadora:** Wanda Lucia B. Guimarães

**Educomunicadora:** Malu Machado

**Nutricionista:** Flavia Lutterbach

## ADOLESCENTES PARTICIPANTES DAS OFICINAS

**MANAUS:** Alana Luiza Leal; Amanda Nathally; Ana Gabrielly M. Filgueira; Analice Moraes; Ariel de Lima; Arthison Fernandes; Edna Victória; Elizabeth do Nascimento; Emilyly Valente; Fernanda Cabral; Flor de Letícia Damasceno; Gabriel Mendonça; Hugo Gabriel Alves; Igor Azevedo; Iris Marinho; Italo Henrique Monteiro; Jade Damasceno; Joabe Damasceno; João da Costa; Laura Kayla; Marjorie Fernandes; Thiago Fernandes; Thomas da Costa; Vanessa Nascimento; Wilkelman Alberto Ruiz; Willian de Souza; Yasmim Silva.

**RECIFE:** Ana Karla da Conceição; Antony Gabriel Batista; Carla de Paula; David Junior Ramos; Elias Lourenço de Souza; Hellen Jaqueline; Joyce Roberto Alves; Katelly dos Anjos; Lídia de Freitas;

Maria Clara de Lima; Maria Clara de Oliveira; Maria Luiza da Silva; Maria Victoria; Mariana de Souza; Nicolas de Sá; Nívia Maria de Lima; Raquel Cristina da Silva; Rayssa Dayana; Tereza Gabrielle Santos; Thalia Estevam Souza; Vitor Hugo da Silva; Vitor José dos Santos; Wictor Hugo.

**RIO DE JANEIRO:** Anna Beatriz de Alvarenga; Beatriz Martins; Beatriz Safrá; Brenda Ferreira; Camylle Gomes; Debora da Silva; Deocleciano Alves; Eudália dos Santos; Filipe Portugal; Giselly Nery; Greice Kelly de Paula; Jessica Negreiros; João Paulo Mendes; Lorrán de Souza; Maria Paula da Silva; Marina Barboza; Matheus Serpa; Mauricio Pontes; Mayco Quintino; Pâmella dos Santos; Patrick Pereira; Rafael Barbosa; Roni da Silva.



**Publicação:** Agosto de 2019

**Coordenação geral:** Ana Carolina Fonseca (UNICEF)

**Coordenação editorial:** Immaculada Prieto (UNICEF)

**Redação:** Ana Carolina Fonseca (UNICEF) e Danielle Bittencourt

**Consultoria de conteúdo:** Flavia Lutterbach e Valéria Brahim

**Revisão de conteúdo:** Kátia Edmundo, Flavia Lutterbach e Wanda Lucia B. Guimarães (CEDAPS), Anna Becker, Gabriela Mora, Marília Barreto Pessoa Lima Rodrigues, Matheus Rangel e Stephanie Amaral (UNICEF)

**Fotógrafos:** Rafael Duarte (Rio de Janeiro), Brenda Lucena de Alcântara (Recife) e Julia Rosa Pesqueira Pereira (Manaus).

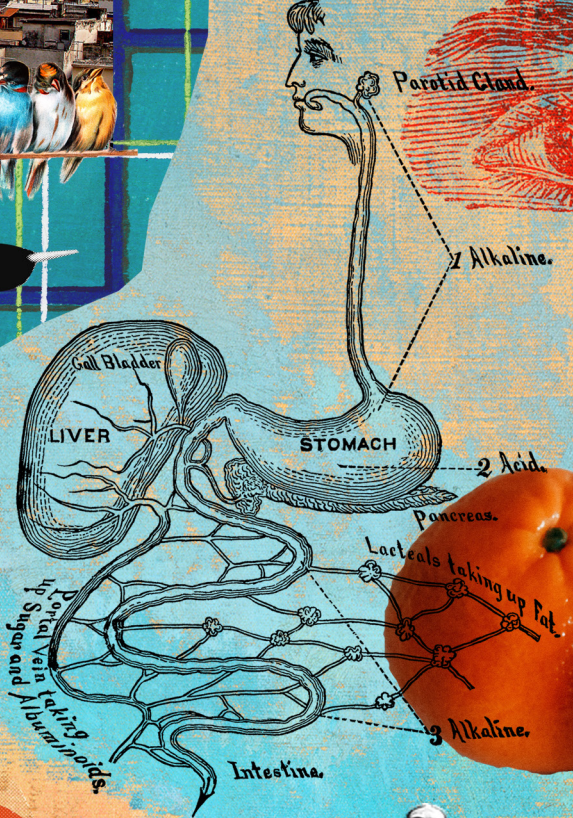
**Edição de texto:** Anabela Paiva

**Revisão de texto:** Malu Resende

**Projeto gráfico, diagramação, ilustrações e capa:** Marta Teixeira

**Crédito das imagens usadas para composição das colagens:**  
domínio público, Raw Pixel, Freepick, Stockpic, Stockvault, Unsplash  
e fotografos mencionados acima





PARCERIA  
TÉCNICA



PARCERIA  
ESTRATÉGICA



REALIZAÇÃO

