



SAE- SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PREFEITURA DE
SANTO ANDRÉ
MOVIDOS PELA NOSSA GENTE,
ORGULHO EM CUIDAR DE VOCÊ

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 9 OUTUBRO DE 2022

16 de Outubro -

Dia Mundial da Alimentação

NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS -TEMA 2022

O Dia Mundial da Alimentação não lembra apenas a importância dos alimentos para todas as pessoas do planeta, é também um apelo à ação para garantir segurança alimentar em todo o mundo.

Entende-se por segurança alimentar uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Essa realidade, infelizmente, não é vivida por uma grande parte da população brasileira e mundial.

Em um mundo que enfrenta constantes desafios, precisamos transformar nossos sistemas agroalimentares e preparar nosso planeta para o futuro. O Marco Estratégico da FAO 2022-2031 articula a visão da Organização de um mundo sustentável no qual todas as pessoas tenham segurança alimentar para o Desenvolvimento Sustentável.

OS QUATRO PILARES SÃO:

MELHOR PRODUÇÃO, MELHOR
NUTRIÇÃO, MELHOR
MEIO AMBIENTE
E UMA VIDA MELHOR





COMPANHIA DE ABASTECIMENTO
SANTO ANDRÉ

SAE- SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 9 OUTUBRO DE 2022



PREFEITURA DE
SANTO ANDRÉ
MOVIDOS PELA NOSSA GENTE,
ORGOULHO EM CUIDAR DE VOCÊ

NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS -TEMA 2022

MELHOR PRODUÇÃO

A PRODUÇÃO SÓ PODE MELHORAR SE
TRAVARMOS

A EXPLORAÇÃO INTENSIVA DOS RECURSOS
NATURAIS E DA MÃO-DE-OBRA. A
PRODUÇÃO ALIMENTAR NO
FUTURO DEVE FAVORECER MÉTODOS
SUSTENTÁVEIS QUE CUIDEM DAS NOSSAS
TERRAS E CURSOS DE
ÁGUA, REDUZAM A PERDA DE ALIMENTOS,
APOIEM OS PEQUENOS AGRICULTORES E
RESPEITEM OS DIREITOS DOS
TRABALHADORES EM TODO O SISTEMA
AGROALIMENTAR.

MELHOR VIDA PARA TODOS

A TRANSFORMAÇÃO DOS SISTEMAS
AGROALIMENTARES PODE MELHORAR A
VIDA DE CADA PESSOA NO PLANETA.
ISTO SÓ PODE SER FEITO TOMANDO
DECISÕES EM CONJUNTO, SEM EXCLUIR
NINGUM PAÍS OU COMUNIDADE.
COMO VIMOS, AS ATIVIDADES
RELACIONADAS COM O SISTEMA
ALIMENTAR ESTÃO INTERLIGADAS
À ESCALA MUNDIAL

MELHOR NUTRIÇÃO

MUITAS PESSOAS NÃO COMEM
ALIMENTOS NUTRITIVOS EM
QUANTIDADE SUFICIENTE. É
ESSENCIAL DISPONIBILIZAR
QUANTIDADES SUFICIENTES DE
ALIMENTOS SAUDÁVEIS A UM
PREÇO JUSTO PARA NÃO
DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS

MELHOR MEIO AMBIENTE

QUANDO A PRODUÇÃO
ALIMENTAR NÃO
POLUI, QUANDO NÃO EMPOBRECE
A TERRA
E AQUELES QUE A TRABALHAM,
QUANDO A ALIMENTAÇÃO TRAZ
SAÚDE E JUSTIÇA, O
AMBIENTE BENEFICIA. É URGENTE
QUE O
NOSSO PLANETA ACORDE



SAE- SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 9 OUTUBRO DE 2022



PREFEITURA DE
SANTO ANDRÉ
MOVIDOS PELA NOSSA GENTE,
ORGOULHO EM CUIDAR DE VOCÊ

NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS -TEMA 2022

No Brasil, uma alimentação de qualidade é um direito de todos, sendo assegurada por lei. Segundo a lei de segurança alimentar e nutricional nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, art. 2º, " a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população"

Percebemos, portanto, que a alimentação é uma questão séria e que envolve vários fatores, não sendo a fome o único problema enfrentado pela população mundial, não podemos esquecer a má nutrição de pessoas com excesso de peso e do estilo de vida atual, que também é preocupante para a saúde como um todo. Temos que ser conscientes dos dois quadros nutricionais que a população se encontra e de como podemos intervir com estratégias nutricionais efetivas e políticas públicas mais assertivas.

Aproveite o dia 16 de outubro e reflita sobre seus hábitos alimentares, o desperdício e como você pode ajudar a mudar o quadro da alimentação mundial. Pequenas atitudes fazem o mundo melhor.

“CADA PESSOA TEM UM PAPEL A DESEMPENHAR, SEJA CULTIVANDO, PROCESSANDO, TRANSPORTANDO, ARMAZENANDO, VENDENDO, COMPRANDO, PREPARANDO OU SERVINDO ALIMENTOS, POIS A SEGURANÇA ALIMENTAR ESTÁ EM NOSSAS MÃOS”,





SAE- SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 9 OUTUBRO DE 2022



PREFEITURA DE
SANTO ANDRÉ
MORFOS PELA NOSSA GENTE,
ORGOULHO EM CUIDAR DE VOCÊ

NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS -TEMA 2022

DICAS PARA DIMINUIR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

• Planeje suas compras

Através de um planejamento semanal das refeições, é possível combater parte do desperdício, evitando comprar produtos em excesso.

• Acondicione os alimentos corretamente

Antes de guardar frutas, verduras e legumes na geladeira, higienize-os e seque-os. Depois de consumir, guarde esses alimentos em embalagens hermeticamente fechadas para evitar a proliferação de bactérias.

• Aproveite integralmente os alimentos incluindo nas receitas as partes não convencionais como os talos de espinafre, couve, salsa

• Adquira alimentos na safra

Comprar legumes, verduras e frutas que estão em sua época resultam em alimentos mais saudáveis e saborosos, além de serem mais baratos.

• Hortas caseiras

Suco da Horta

Rendimento
5 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve-manteiga
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de suco de limão

Preparo:

1. Lave bem as folhas da couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com água.
2. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente.
3. Coe e junte os demais ingredientes.
4. Sirva bem gelado.

<https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/receita/suco-da-horta>

Reduzir o desperdício de alimentos pela metade até 2030 é uma meta dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas