

**Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social**  
**Coordenadoria de Proteção Social Básica e Segurança Alimentar e Nutricional**  
**Célula de Segurança Alimentar e Nutricional**

**A importância da  
Alimentação Saudável  
para Gestantes e  
Crianças na Primeira  
Infância**

# Conteúdo

- ✓ Conceito de Segurança Alimentar e Nutricional
- ✓ Alimentação Saudável na Gestação e Crianças na Primeira Infância
- ✓ Saúde x Higiene
- ✓ Noções de Microbiologia
- ✓ Armazenamento dos Alimentos
- ✓ Alimentação e Nutrição
- ✓ Orçamento Doméstico



# Segurança Alimentar e Nutricional

## Lei orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN)

Lei nº 11.346/2006, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), que criou o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e estabeleceu as bases para a construção da Política e do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.



# Nossa Lei

Na Constituição Federal no **Art. 6º** diz:



“São direitos sociais a educação, a saúde, **a alimentação**, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.”

# Segurança Alimentar e Nutricional

“ A Segurança Alimentar e Nutricional, consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.”

**(Art. 3º LOSAN, Lei nº 11.346/2006)**

# Segurança Alimentar e Nutricional



**ACESSO AO ALIMENTO:** é condição necessária, mas ainda não suficiente.

**PERMANENTE:** sempre e não só em certos momentos.

**POR PARTE DE TODOS:** é necessário que TODAS as pessoas possam ter essa segurança de acesso aos alimentos.



**OUTRAS NECESSIDADES ESSENCIAIS:** trabalho, moradia, lazer, etc.

**PRÁTICAS ALIMENTARES PROMOTORAS DA SAÚDE:**

É importante que o alimento seja suficiente tanto do ponto de vista **QUALITATIVO** como **QUANTITATIVO**

**RESPEITO À DIVERSIDADE CULTURAL:**  
O Brasil é um país grande e com cultura variada.



# AVANÇOS

## O Brasil

- Saiu do Mapa Mundial da Fome em 2014, segundo relatório global da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), divulgado em 16 de setembro de 2014, em Roma.
- O Brasil reduziu em 50% o número de pessoas que sofrem com a fome cumprindo assim um dos oito objetivos do Milênio.(FAO/ONU)
- Reduziu de 10,7 % a menos de 5% a taxa de desnutrição. (FAO)
-

# AVANÇOS

- 26,6 milhões de brasileiros ascenderam à Classe C tendo como uma das responsáveis a transferência de renda. (FGV)
- É referência Internacional para o enfrentamento da Fome e da Insegurança Alimentar e Nutricional- INSAN

Apesar dos avanços, a INSAN persiste no Brasil, especialmente frente a grupos populacionais específicos, tais como: População Negra, Povos Indígenas, Povos e Comunidades Tradicionais e outras populações mais vulneráveis que moram nas cidades.



# RETROCESSO

Atualmente nos últimos três anos, houve um retrocesso devido aos cortes nos programas sociais, desemprego e a precarização do trabalho e o número de pessoas que estavam em extrema pobreza chegou aos mesmos parâmetros de 2005.

# RETROCESSO

O Ceará apresenta o oitavo pior índice de segurança alimentar do País, 64,5%;

Os cearenses ficam na frente apenas dos estados do Amazonas, Pará, Tocantins, Paraíba, Bahia, Maranhão e Piauí.

Segundo o suplemento de Segurança Alimentar da **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2013**.

# RETROCESSO

**Atenção!!!**



# AGROTÓXICO

- ✓ Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) cada brasileiro consome 5,2 litros de Agrotóxicos anualmente;
- ✓ Desde 2008 o Brasil ocupa o 1º lugar no ranking mundial de consumo;
- ✓ Nos últimos anos o mercado mundial desse setor cresceu 93%, mas no Brasil esse crescimento foi de 190% (dados da ANVISA);

# AGROTÓXICO

- ✓ Segundo os últimos dados do Dossiê de 04 de maio de 2015 da ABRASCO (Assoc. Brasileira de Saúde Coletiva) 70% dos alimentos in natura consumidos no país estão contaminados por agrotóxicos;
- ✓ Destes, segundo a ANVISA, 28% contém substâncias não autorizadas;

Em média,  
o brasileiro consome

# 5,2 litros



de agrotóxico por ano.

Em 2011, foi  
pulverizado um total de

# 852,820

milhões de litros



de agrotóxicos  
nas lavouras  
do país. \*1.

Em 2008, o Brasil ultrapassou  
os Estados Unidos e  
assumiu o posto de

## maior mercado mundial

de agrotóxicos, posição  
que mantém até hoje.



## Nossa dose de veneno

O campeão entre  
os alimentos mais  
contaminados é o



pimentão,

seguido de perto pelo

morango



e pelo



pepino.

### Links dos relatórios

- [www.abrasco.org.br/UserFiles/File/ABRASCODIVULGA/2012/DossieAGT.pdf](http://www.abrasco.org.br/UserFiles/File/ABRASCODIVULGA/2012/DossieAGT.pdf)
- [www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/diretrizes\\_cancer\\_ocupa.pdf](http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/diretrizes_cancer_ocupa.pdf)

Crescimento do  
mercado de agrotóxico  
(nos últimos dez anos) \*2

Mercado mundial

# 93%

Mercado brasileiro

# 190%

Quantidade de propriedades  
que usam agrotóxico  
(de acordo com seu tamanho)\*3

Até 10 hectares

# 27%

De 10 a 100 hectares

# 36%

Acima de 100 hectares

# 80%

\*1 - SINDAG

\*2 - Dados da Anvisa e do Observatório da  
Indústria dos Agrotóxicos da UFPR

\*3 - Censo Agropecuário Brasileiro/IBGE, 2006

[www.brasildefato.com.br](http://www.brasildefato.com.br)

# RETROCESSO - TRANSGÊNICOS

Transgênicos são organismos vivos modificados em laboratório. O código genético de uma espécie é alterado pela introdução de uma ou mais sequências de genes provenientes de outra espécies.

- ✓ SOJA, MILHO, ALGODÃO E CANOLA;
- ✓ em excesso em nossa alimentação está causando doenças como: ALZHEIMER, AUTISMO, CÂNCER, DOENÇAS CARDIOVASCULARES E DEFICIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO (segundo a bióloga PhD, Stephanie Seneff);

# TRANSGÊNICO

Em 2025, 50% das crianças será AUTISTA, segundo pesquisadores do MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts);

Decreto 4680/03 regulamentou a rotulagem dos Transgênicos;

Projeto de Lei 4148/08 do deputado Luis Carlos Heinze (PP-RS) quer acabar com a exigência do símbolo da Transgenia nos rótulos dos produtos com organismos geneticamente modificados(OGM).



# TRANSGÊNICOS



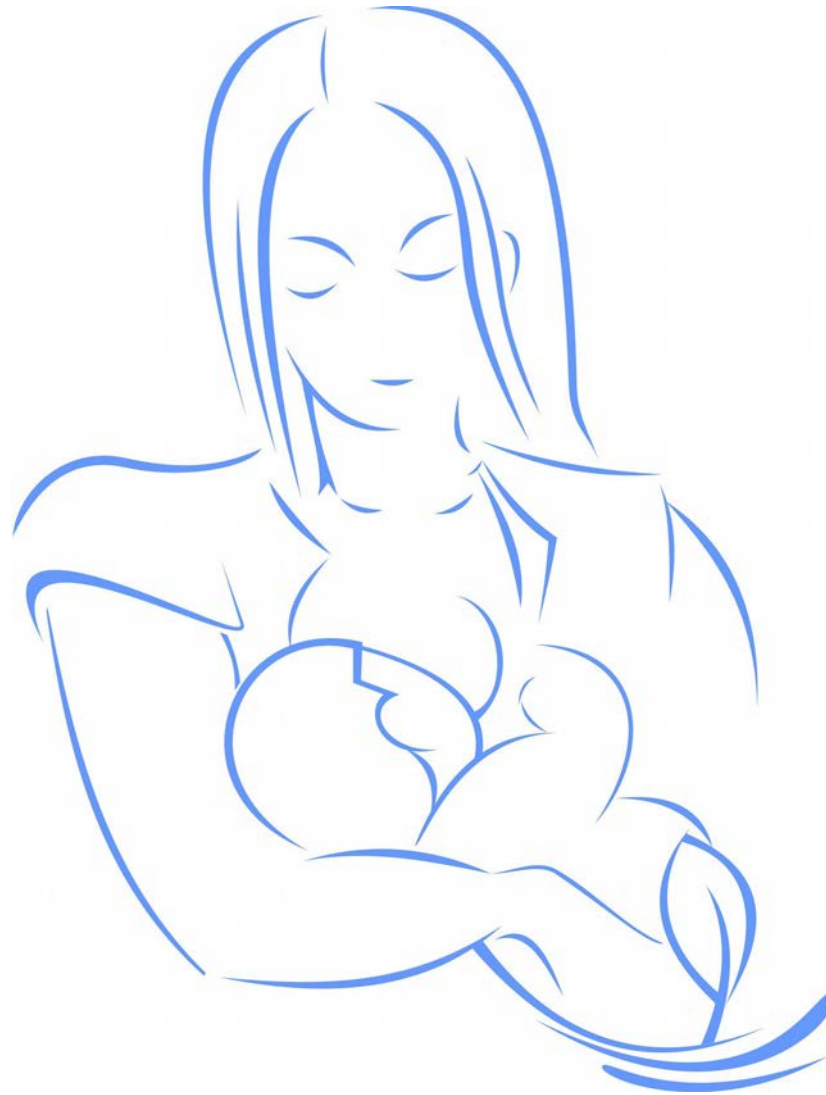
# Alimentação Saudável na Gravidez

Ter uma alimentação saudável durante a gravidez é essencial para o crescimento saudável do bebê e para o bem estar da mãe.

A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes, sendo este aumento dependente do trimestre em que se encontra.



# Aleitamento Materno



# As vantagens do aleitamento materno

Nutrientes específicos para suprir as necessidades do bebê até os 6 meses de idade;

Estimula o sistema imunológico;

Protege contra infecções respiratórias;

Regula o funcionamento intestinal;

Previne doenças;



# As vantagens do aleitamento materno

Efeito positivo na inteligência;

Vínculo mãe-filho

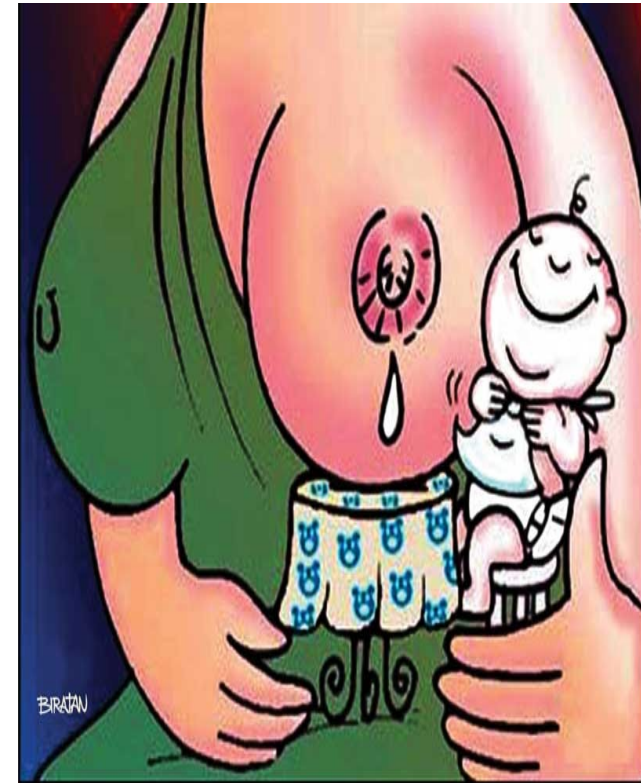
Higiene/ menor risco de  
contaminação

Desenvolvimento da face, fala e  
da cavidade bucal

Econômico;

Prevenir o câncer de mama,  
ovário, útero e endométrio;

Redução mais rápida do peso  
após o parto.



# Alimentação na Primeira Infância

Faixa Etária	Tipo de Alimento
Até o 6º mês	Leite materno exclusivo
Do 6º ao 24º mês	Leite materno complementado
No 6º mês	Frutas (amassadas ou raspadas) Primeira papa da refeição principal (com ovo inteiro cozido e peixe)
Do 7º ao 8º mês	Segunda papa principal
Do 9º ao 11º mês	Gradativamente, passar para refeição da família com ajuste da consistência
No 12º mês	Comida da família (observar adequação)



# Saúde x Higiene





## **Art. 196, da Constituição Federal:**

“A **saúde** é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos”.





# Saúde x Higiene

A higiene, a segurança alimentar e nutricional e a saúde estão intimamente relacionados com o objetivo de garantir uma melhor qualidade de vida ao ser humano.

Segurança  
Alimentar e  
Nutricional

Higiene

Saúde



# O QUE É HIGIENE?

São procedimentos para evitar doenças usando desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza.

## Tipos de Higiene

- ✓ Pessoal
- ✓ Ambiental
- ✓ Equipamento e Utensílio
- ✓ Alimentar



# Higiene nunca é demais!



MURILLO



# Noções de Microbiologia



# NOÇÕES DE MICROBIOLOGIA

## O que são Microrganismos???

Os microrganismos são organismos vivos muito pequenos e estão em todos lugares: ser humano, animais, solo, ar, água, alimentos, insetos/pragas, no lixo e na sujeira em geral.

O ser humano é o maior veiculador de microrganismo.



# ONDE ESTÃO?

**Cabelos:** Microrganismos existente no ar

**Nariz, boca, garganta** micro-organismo perigoso estafilococos

**Intestino:** Salmonela, Coliformes fecais, Estreptococos

**Mãos:** Microrganismo perigoso, Escherichia coli (fezes), boca, nariz, superfície suja, etc.

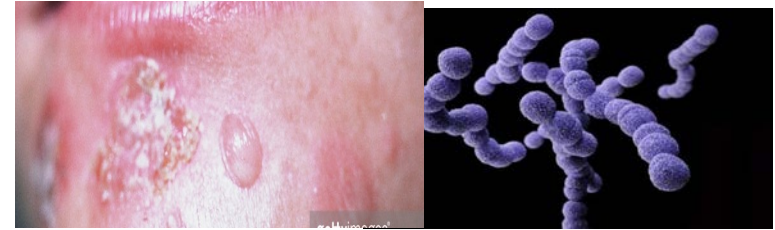
**Roupa / Sapato**

Pode conter muitos micro-organismos do ar, terra



# O que causam?

Estreptococos – Ex.; infecções de feridas e da pele.



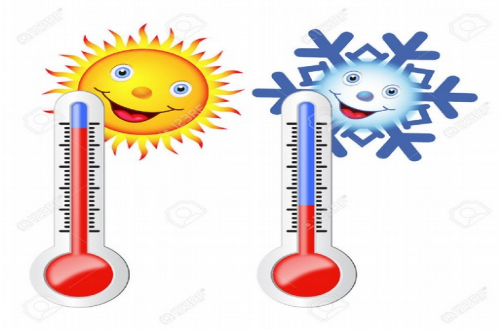
Salmonella- Ex.; Salmonelose.



Escherichia coli – Ex.; Diarreia, vômitos.



# Quais as condições ideais para sua multiplicação?



**Temperatura**



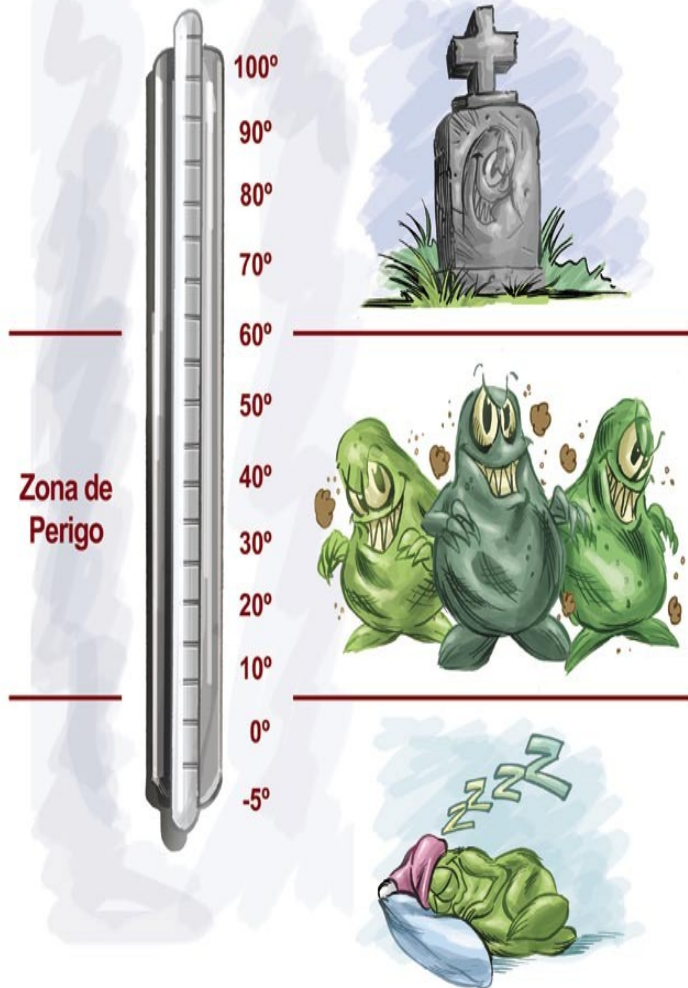
**Tempo**



**Umidade**



# Faixas de Temperatura de Crescimento



Há vários fatores que interferem na multiplicação dos microrganismos. Dentre eles, a **temperatura** tem um papel de destaque nos serviços de alimentação, pois é o fator que o manipulador de alimentos deve ter um maior controle.

# O que é D.T.A



# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS - DTA's

São doenças transmitidas por alimentos que foram contaminados pela falta de higiene do manipulador.

Essa contaminação pode ser :

## Física

Adornos

Pedaços de  
unha

Fios de cabelo

Palito

Pedra

Caco de vidro



## Biológica

Contaminação  
dos alimentos  
por  
microrganismos  
indesejáveis



## Química

Agrotóxicos

Produtos de limpeza

Produtos de higiene

peçoal Pesticidas

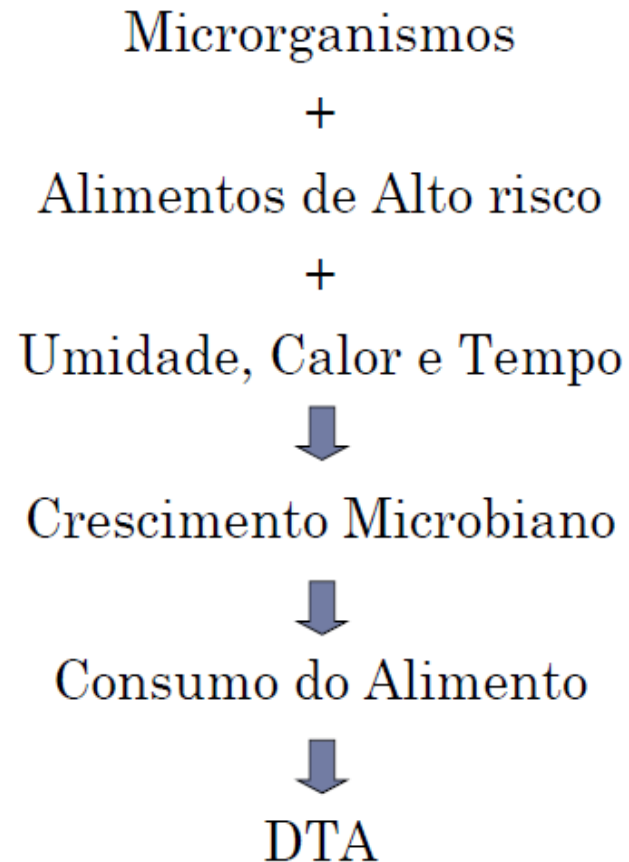
Conservantes em

quantidades acima

do recomendado



# Etapas de evolução para surgimento das DTA's



## Alimentos Potencialmente Perigosos

★ Pratos muito manipulados: empadão, salpicão

★ Preparações a base de maionese;



# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS - DTA's



## SINTOMAS:

- Vômitos e diarreias
- Dor de cabeça
- Febre
- Alteração da visão
- Olhos inchados



**Quem está vulnerável  
às DTAs?**



# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS - DTA's





## **Lavar as mãos:**

Sempre que necessário, especialmente antes das refeições, antes do contato com os alimentos, após o contato com material de limpeza, depois de utilizar o banheiro, após assoar o nariz e quando sentir sensação desagradável de estar com as mãos sujas.

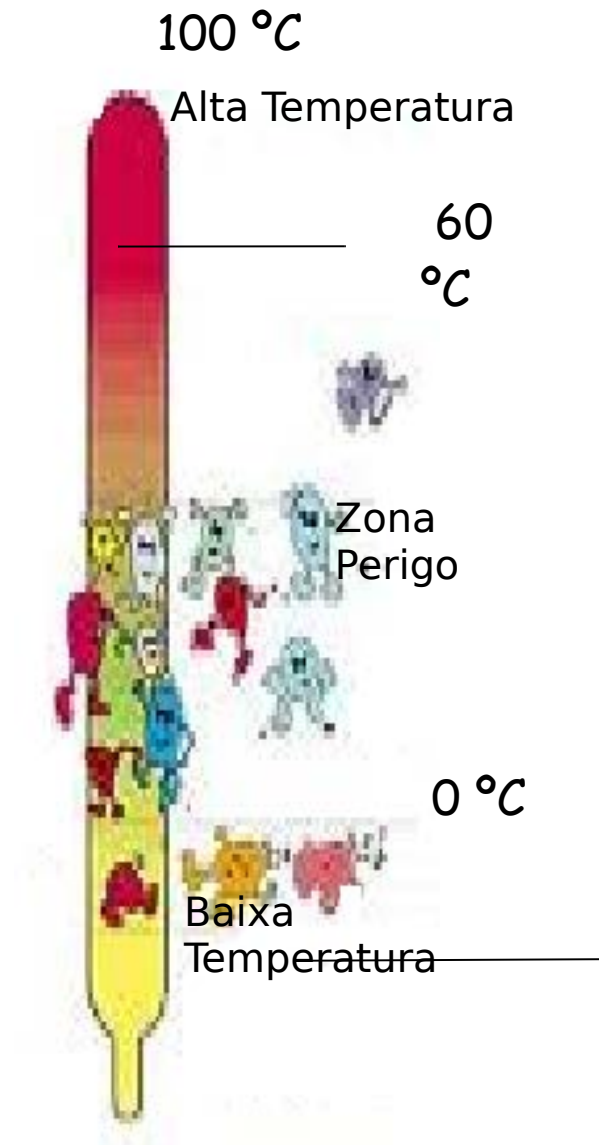


## Como lavar as mãos



# Cuidados Básicos

Além da lavagem das mãos, da área interna/externa, equipamentos e utensílios, o descongelamento de forma errada favorece a multiplicação dos micróbios.



# Cuidados Básicos

## Descongelamento Seguro dos Alimentos

O alimentos devem ser descongelados na geladeira, quando feito em temperatura ambiente propicia a proliferação de bactérias.

Não use água diretamente sobre os alimentos para apressar o descongelamento.

Polpas de frutas não precisam ser descongelados basta batê-las no liquidificador





## Manipulação dos Alimentos

# ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS



# ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Os produtos de limpeza não podem ser guardados no mesmo local dos alimentos.





# ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Alimentos industrializados que não tenham sido utilizados totalmente e que necessitem ser retirados da embalagem original devem ser colocados em embalagens adequadas (sacos plásticos próprios para alimentos ou embalagens plásticas ou de vidro) e identificados por etiquetas, respeitando os critérios de uso.





# ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

Alimentos que foram retirados da embalagem original, devem ser devidamente identificados por etiquetas, informando a data de fabricação que constava no rótulo do fabricante e a data de manipulação.

**Atenção:** Observar a validade, pois após aberto seu prazo é reduzido.  
Ver na embalagem



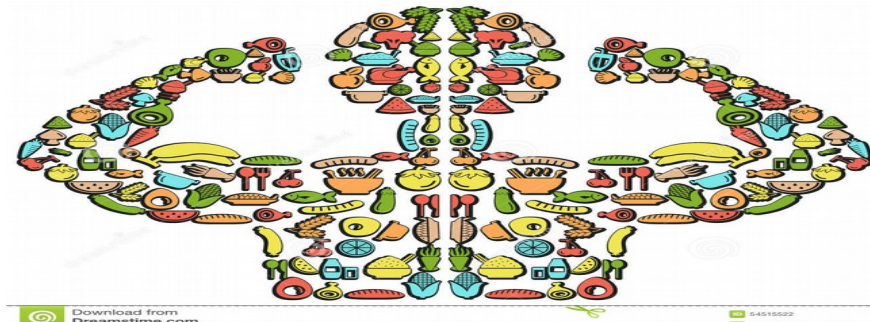
Por que comemos???



# Alimentação e Nutrição

O corpo necessita de energia proveniente dos alimentos obtida através da alimentação. Para realização de todas as atividades voluntária ou involuntárias desde os batimentos cardíacos até trabalhar ou estudar envolvem gasto de energia.

A unidade usada para medir a quantidade de energia presente nos alimentos ou gasta pelo corpo é a **CALORIA.**



# Alimentação e Nutrição

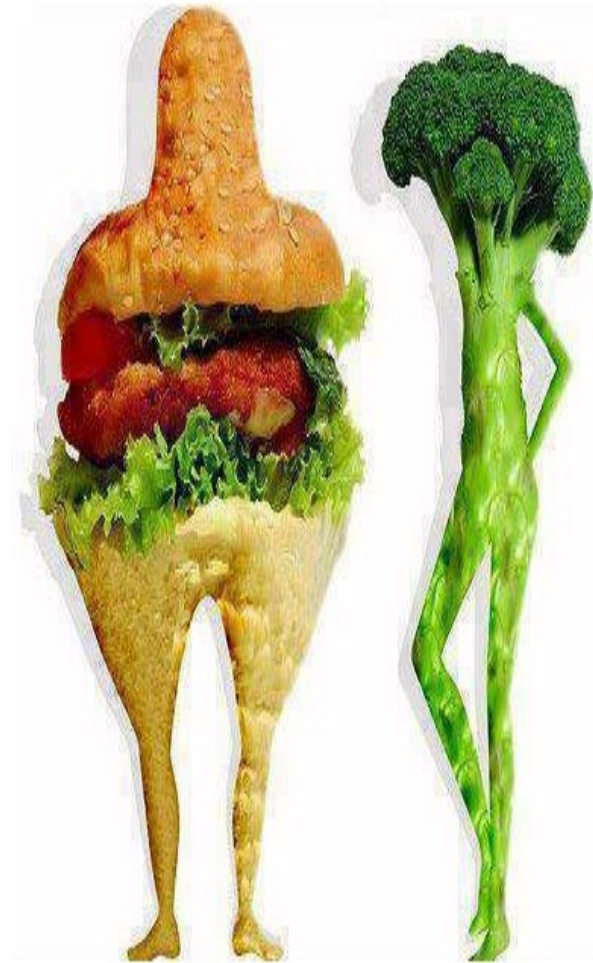
## Alimentação e Nutrição?



*Observe o título acima e reflita sobre a seguinte pergunta: você sabe qual é a diferença entre a alimentação e a nutrição?*

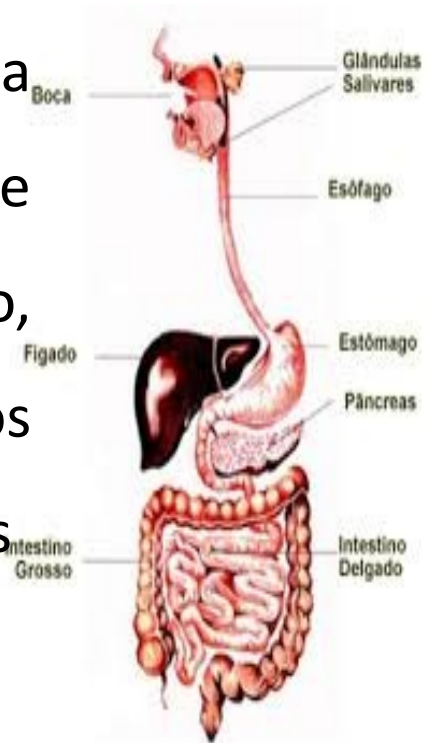
# Alimentação e Nutrição

A **alimentação** é um ato voluntário e consciente. A alimentação está relacionada com as práticas alimentares, que envolvem opções e decisões quanto à quantidade; o tipo de alimento que comemos; forma como adquirimos, conservamos e preparamos os alimentos.



# Alimentação e Nutrição

A **nutrição** é um ato involuntário. É uma etapa sobre a qual o indivíduo não tem controle. Começa quando o alimento é levado à boca. A partir desse momento, o sistema digestório entra em ação, processando os alimentos até a absorção dos nutrientes, que são os componentes dos alimentos utilizados pelo nosso corpo.



## ALIMENTOS

Alimentos são substâncias que ingerimos e satisfazem a necessidade do nosso organismo.



# Alimentação e Nutrição

Nutriente é uma substância usada para fazer o corpo funcionar.

Existem dois grandes grupos de nutrientes: **MACRONUTRIENTE** e os **MICRONUTRIENTE**



## MACRONUTRIENTES



### Hidratos de carbono

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo.



### Proteínas

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo.



### Gorduras

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo.



# Alimentação e Nutrição

## MICRONUTRIENTES



Vitaminas

As vitaminas são essenciais às células, auxiliam os mecanismos de crescimento e de restauração.



Minerais

Os minerais são 16 tipos que auxiliam no crescimento e restauração e na formação de novos tecidos



Água

Utilizada para digestão, absorção e transporte de nutrientes e ajuda a manter a temperatura do corpo estável.

# Alimentação e Nutrição

## Grupos de Alimentos



**Energéticos- carboidratos e óleos e gorduras**



**Construtores- proteína**



**Reguladores- frutas e vegetais**

# Alimentação e Nutrição



**Fibras**



**Água**

Contribuem para o bom funcionamento do intestino.

# Alimentação e Nutrição



# Alimentação e Nutrição

## O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É comer em quantidade e qualidade adequada alimentos de todos os grupos com a finalidade de ter uma vida saudável.

Os alimentos fornecem nutrientes muito importantes para nossa saúde.

Somente uma alimentação adequada pode fornecer esses nutrientes.



O QUE É PRECISO PARA SE  
TER UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL?







## Hábitos Alimentares dos Brasileiros



# Alimentação e Nutrição



É Saudável ?





PRODUÇÃO DE ALIMENTOS  
E USO MASSIVO DE AGROTÓXICOS



MAIOR CONSUMIDOR DE AGROTÓXICOS DO



1 BILHÃO

DE LITROS POR ANO !!!

NÃO EXISTE PREOCUPAÇÃO NACIONAL COM A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS  
EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DOS RISCOS PARA A SAÚDE NÃO TÊM CONSEGUIDO SE CONTRAPOR AOS  
INTERESSES DO AGRONEGÓCIO .....



CONTAMINAÇÃO  
DESENFREADA !!!

TODOS ESTAMOS EXPOSTOS !



TRABALHADORES  
PROPRIETÁRIOS  
PELOMOS



CONSUMIDORES

# O QUE É ALIMENTO NO BRASIL HOJE ?

..... QUE  
PRIVILEGIA USO DA  
TERRA PARA  
COMODITIES .....

PARA QUÊ ?  
A QUE CUSTO ?

SAÚDE: TERMÔMETRO DO DESENVOLVIMENTO

ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO CONTAMINADA!  
VERDURES, FRUTAS, LEGUMES, CEREAIS ... E LEITE MATERNO!  
MAIS DE 60% DAS ANOSTRAS APRESENTAM RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS! SOLO!  
ÁGUAS SUBTERRÂNEAS CONTAMINADAS!  
ESTÁ ATÉ CHOVENDO AGROTÓXICOS!

(FUTURA DADOS TERCELA A CONTAMINAÇÃO  
DA CADA E DO LITRO)

PROVOCAR ...

TONTURAS  
DESMALOS  
CONVULSÕES  
ESPASMOS

ARITMIAS

NÁUSEAS  
VÔMITOS  
PERDA DE APETITE  
LEUCOS HEPÁTICAS

CÂNCERES  
ALTERAÇÕES CROMOSOMIAIS  
TERATOGENESAS



DERMATITES, SANGRAMENTOS  
IRRITAÇÃO NAS CONJUNTIVAS  
E MUCOSAS

HIPOSENSIBILIDADE

ESPASMOS  
ASMA  
ALERGIAS  
FIBROSE PULMONAR  
LESÕES DENTÁRIAS

TREMORES  
PARKINSON  
FASCICULAÇÃO MUSCULAR  
FRAGILIDADE

DESAFIOS PARA  
A CIÊNCIA

PROCESSO DE DECONSTRUÇÃO  
DA ASSISTÊNCIA TÉCNICA E  
DA EXTENSÃO RURAL NO BRASIL



AGROECOLOGIA COMO ESTRATÉGIA DE  
PROMOÇÃO DA SAÚDE: É FUNDAMENTAL QUE A  
ACADEMIA SE SOME NA CONSTRUÇÃO COLETIVA DE FORMAS SUSTENTÁVEIS  
E SOLIDÁRIAS DE ORGANIZAÇÃO DA VIDA SOCIAL

DANOS DO COQUEL A QUE  
ESTAMOS EXPOSTOS AINDA  
NÃO AVALIADO !!!



# Comportamento Alimentar

**Alimentos In Natura** são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Exemplo: Legumes, verduras, frutas, carnes e pescados frescos ou congelados.

IN-NATURA



abacaxi



espiga de milho



peixe



# Comportamento Alimentar



# Comportamento Alimentar

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

**Exemplos:** Cenoura, Pepino, Ervilhas preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate(com sal e ou açúcar). Frutas em calda e frutas cristalizadas, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, pães feitos de farinha de trigo, queijos.

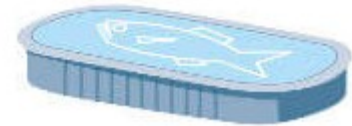
PROCESSADO



abacaxi em calda

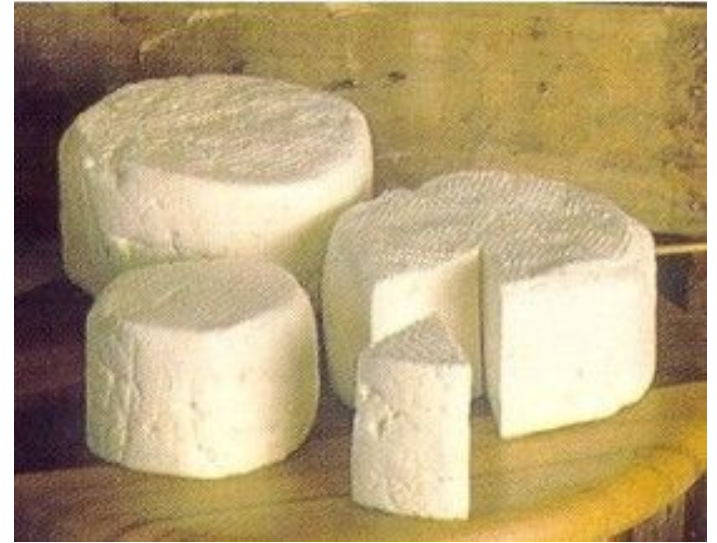


milho em conserva



peixe em conserva

# Comportamento Alimentar



# Comportamento Alimentar

**Alimentos Ultraprocessados** são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos.

**Exemplos: Biscoito, sorvetes, Salchichas e embutidos, peixes empanados tipo nuggets, iorgutes, bebidas energéticas, comidas prontas.**





# Comportamento Alimentar





# Comportamento Alimentar

Com base em dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o sobrepeso no Brasil passou de 51,1% em 2010, para 54,1% em 2014. Em 2010, 17,8% da população era obesa; em 2014, o índice chegou aos 20%, sendo o maior entre as mulheres, com 22,7%. O relatório também apontou o aumento do sobrepeso infantil, estimando que 7,3% das crianças menores de cinco anos estão acima do peso, sendo as meninas as mais afetadas, com 7,7%.



# Comportamento Alimentar



# Comportamento Alimentar



# Rótulos

Os rótulos dos alimentos tem a função de fornecer as informações necessárias sobre os produtos para que o consumidor possa fazer escolhas conscientes.

É um direito do consumidor e a legislação brasileira obriga os produtores a inserirem no rótulo informações, relacionadas ao malefício ou benefício de adquirir determinado produto.



# Rótulos

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, todos os produtos devem fornecer as seguintes informações:

Nome do produto

Peso líquido

Marca

Número de porções

Data de fabricação

Data de validade

Sugestões de preparo

Lista de ingredientes

Origem do produto

Identificação do lote

Informações nutricionais

(calorias, proteínas,  
gorduras, colesterol...)

Número de registro do

Ministério da Saúde

# Rótulos



## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_\_\_ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Percentual de Valores Diários (%VD)** – é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000Kcal.

Depende da quantidade de calorias diárias para cada pessoa.



# Embalagem

- Não usar e não comprar produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, rasgadas.



# O que é orçamento doméstico?

O orçamento doméstico é um modo de controlar e acompanhar as despesas e o dinheiro da família.

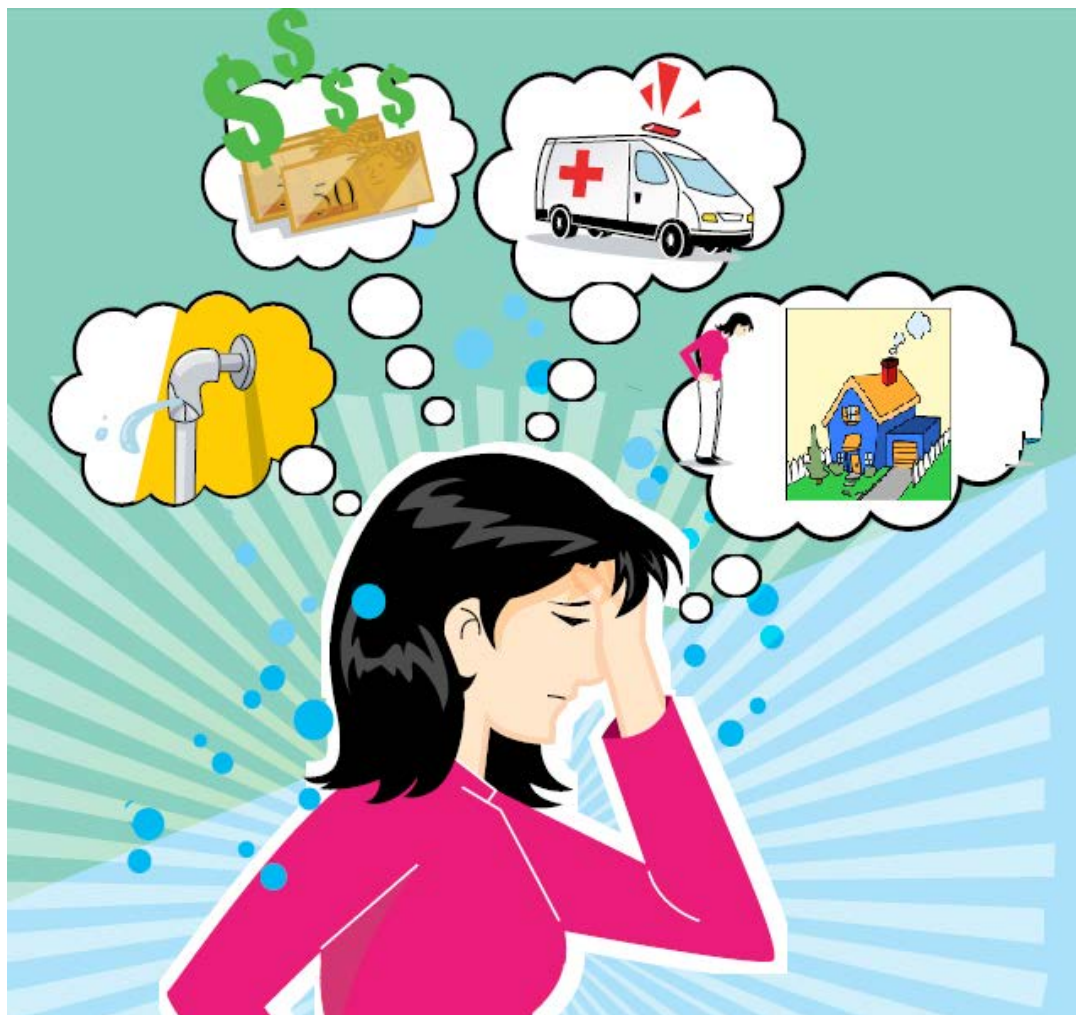


Com uma medida simples, de fazer as contas de quanto dinheiro entra e quanto dinheiro sai no mês, conseguimos perceber:

- O quanto estamos gastando,
- Quanto dinheiro temos no mês,



# Como você controla o seu dinheiro “R\$”?



# Como começar a fazer o orçamento doméstico?

1. Some todos os seus ganhos( + )

2. Some todas os seus gastos ( - )



3. Separe todas as **despesas fixas**

4. Some todos ganhos e subtraia todas as despesas. Veja o que sobrou (saldo)



*O ideal é que exista um equilíbrio.*

**GANHOS**



-

**GASTOS**



=

**SALDO**



***Obs: dica aumente sua renda (bicos)***

# *Avalie a situação que você se encontra saldo positivo*



**Saldo Positivo**



**Saldo Negativo**

**E o que fazer?**

# *Aprendendo a controlar despesas*

- Garantia do uso correto dos recursos (energia, água, gás, alimentação...)
- Reserva para necessidades e aquisição de bens



# *Aprendendo a Economizar*



Não importa o valor do salário, é importante que se tenha força de vontade.

# *Controle seus gastos*

- Orçamento baseado na renda da família;
- Você deve anotar todos os gastos para definir as necessidades e possíveis cortes;
- Incluir os gastos fixos e os que não aparecem normalmente (remédios);
- Envolver todos os membros da família para definir as prioridades;
- O aprendizado começa cedo;
- Corta gastos (desperdícios).

## Economia de gás



- ✓ Verificar se há vazamento;
- ✓ Após a fervura baixar o fogo;
- ✓ Colocar o feijão de molho;
- ✓ Observar o tempos de preparo dos alimentos.

## Economia de água

- ✓ Verificar se há vazamentos;
- ✓ Não abrir muito a torneira;
- ✓ Não lavar piso com mangueira;
- ✓ Evitar banhos demorados;
- ✓ Reutilizar água;



## Economia de energia



- ✓ Aproveitar o máximo de luz solar;
- ✓ Pintar paredes cores claras;
- ✓ não abrir muito a geladeira, posiciona-la longe de paredes e lugares aquecidos;
- ✓ Juntar roupas para passar;
- ✓ Usar a temperatura do ferro de acordo com o tecido;
- ✓ Não dormir com TV ligada ou stand by



## *Economia na Alimentação*

- ✓ Consumir Alimentos na safra;
- ✓ Fazer Pesquisa de preços;
- ✓ Avaliar compra prazo x à vista;
- ✓ Comprar o necessário;
- ✓ Observar o tempo de preparo dos alimentos;
- ✓ Fazer uma lista de compra;
- ✓ Evitar levar crianças para compras;
- ✓ Não ir ao supermercado de estômago vazio;
- ✓ Não comprar por impulso “faça a pergunta” (EU ESTOU PRECISANDO);
- ✓ Preferir alimentos não industrializados;
- ✓ Reutilizar as sobras;
- ✓ Só colocar no prato o que vai comer;
- ✓ Faça opção pelo essencial;
- ✓ Divulgue o consumo consciente;
- ✓ Reflita sobre seus valores;
- ✓ Observar composição, validade nos rótulos.

Sugestões para os visitantes



# Observar:

- ✓ O ambiente familiar
- ✓ A higiene dos residentes do lar
- ✓ Higiene dos alimentos no preparo das refeições
- ✓ O tipo de alimentação oferecida
- ✓ Organização do armazenamento dos alimentos



# Observar:

- ✓ Onde a família compra seus alimentos(feira, mercado...)
- ✓ Quanto a família gasta com alimentação
- ✓ O ato de se alimentar em família como forma de fortalecer o vínculo familiar





# Atividades Lúdicas



# Atividades Lúdicas

**ATIVIDADE:** Teatro dos Alimentos.

**PÚBLICO ALVO:** Crianças menores de 2 anos.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Apresentar às crianças as variedades de frutas.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Personagens (frutas em EVA) de fantoches, Folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas.

## **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

Contar histórias apresentando os personagens (banana, abacaxi, morango, uva, laranja) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas e solicitar que as crianças pintem os personagens. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte de sua rotina alimentar.

Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem na própria creche;

O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e verduras e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.

# Atividades Lúdicas

## O que é o que é?

**PÚBLICO ALVO:** Pré-Escolares (2 a 5 anos e 11 meses).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Avaliar o conhecimento das crianças na identificação de alimentos saudáveis através dos sentidos: tato e olfato.

### **MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:**

Pedaço de TNT em cor escura para vendar os olhos, Alimentos saudáveis (ex:banana,mamão).

### **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

Dividir as crianças em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de uma criança do grupo que irá iniciar. O educador entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”, a criança poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se a criança acertar, o grupo a qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar. O jogo continua até que todas as crianças tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos. Essa atividade examinará a capacidade da criança de reconhecer e dizer o nome de cada alimento. Após essa atividade, o educador poderá avaliar o nível de conhecimento da turma em relação ao tema e, se for necessário, poderá aplicar as atividades anteriores que permitirão as crianças conhecerem melhor os alimentos.

# Leitura Complementar

## **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**

[bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10\\_passos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/10_passos.pdf)

## **Guia alimentar para população brasileira:**

[portalms.saude.gov.br/.../Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf](http://portalms.saude.gov.br/.../Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf)

## **Guia alimentar para alimentação saudável:**

[bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf)

**Aprendendo e Ensinando.cdr – STDS:** [www.stds.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/16/2013/.../aprendendoeensinando.pdf](http://www.stds.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/16/2013/.../aprendendoeensinando.pdf)



# STDS-Célula de Segurança Alimentar e Nutricional

(85)31014588

(85)31014556

(85) 31012131

E-mail: [fomezeroceara@stds.ce.gov.br](mailto:fomezeroceara@stds.ce.gov.br) ou  
capacitacaoemsan@hotmail.com

**OBRIGADA !!!**

