

# Semana de Alimentação Escolar - 2005

---

Frutas, legumes e verduras  
pelo menos cinco porções ao dia



5 ao dia



# Semana de Alimentação Escolar

MAIO - 2005

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Proporcionar um ambiente favorável à vivência de saberes e sabores favorece a construção de uma relação saudável da criança com o alimento.

A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três campos: (a) ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; (b) ações de apoio à adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e (c) ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas. A Semana de Alimentação Escolar se insere no primeiro campo de campo de ação, o de estímulo à alimentação saudável. Conheça a seguir um pouco da história desse evento e a proposta de tema a ser trabalhado neste ano de 2005.



## A Semana de Alimentação Escolar

---

A Semana de Alimentação Escolar (SAE) foi instituída na rede pública de ensino em 1959, por meio de decreto federal, como componente educativo da Campanha Nacional de Merenda Escolar. Até recentemente, esta data era comemorada na última semana do mês de março de cada ano.

No processo de descentralização do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o governo federal revogou o decreto que criava a SAE e incentivou os municípios a definirem uma data para este evento dentro de seu calendário escolar. Na cidade do Rio de Janeiro, as Secretarias de Saúde e Educação definiram, em 2003, que a SAE seria comemorada na terceira semana de maio de cada ano. Esta decisão foi formalizada por meio do decreto nº 22854 de 28 de Abril de 2003.

A partir de 2005, a SAE será difundida também na rede privada de ensino de nossa cidade, como uma das atividades da parceria entre o Sindicato dos Estabelecimentos de Ensino do Rio de Janeiro (SINEPE), a Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro (PCRJ), o Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região (CRN-4) e a Associação de Nutricionistas do Estado do Rio de Janeiro (ANERJ). Além disso, há também a perspectiva de expansão desse evento para todo o estado do Rio de Janeiro por meio de projeto de lei que está em tramitação na Assembléia Legislativa.

A SAE complementa as ações de promoção de alimentação saudável desenvolvidas no cotidiano das escolas ao propor, a cada ano, para toda a comunidade escolar, um tema em torno do qual são realizadas atividades integradoras que envolvem diferentes disciplinas e séries em atividades lúdicas como feiras, teatros, festivais, exposição de trabalhos, corais e que, muitas vezes, trazem a família para a escola. O tema a ser trabalhado a cada ano é definido, em parceria com outros órgãos da Prefeitura, pelo Instituto de Nutrição Annes Dias (INAD), da Secretaria Municipal de Saúde, que divulga um material de orientação para a realização das atividades com a comunidade escolar.



Em 2005, o tema escolhido é: “Frutas, legumes e verduras – pelo menos 5 porções ao dia”.

A escolha desse tema tem como objetivo promover o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), alimentos que, comprovadamente, contribuem para a promoção da saúde e para a prevenção da obesidade e de outras doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares, o diabetes e alguns tipos de câncer.



Estudos científicos demonstram que o consumo de pelo menos cinco porções diárias de FLV (cerca de 400g) diminui o risco de adoecimento por doenças crônicas e que a proteção é maior quanto maior for o consumo desses alimentos. Por isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem como prioridade a promoção do consumo de FLV e recomenda que pelo menos 400g ou 6 a 7% das calorias que consumimos a cada dia sejam fornecidas por esses alimentos. Conheça mais sobre o assunto no material em que esse encarte foi inserido e nos sites: [www.who.int/dietphysicalactivity](http://www.who.int/dietphysicalactivity) e [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br).

Pesquisa recentemente realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra que o consumo médio de FLV no Brasil é de 2,3% das calorias diárias consumidas, valor muito inferior ao mínimo necessário que é de cerca de 7% (veja relatório do estudo no site [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)). Estudo realizado em 2003 com amostra representativa dos alunos de 8ª série da rede municipal de ensino demonstrou que uma pequena proporção de alunos consumia FLV frequentemente: somente 20% dos alunos consumiam salada crua, 16,5% consumiam legumes cozidos e 45,8% consumiam frutas pelo menos 5 dias na semana. Esses achados reforçam estudos internacionais que indicam que, na maioria dos países do mundo, o consumo de FLV é muito inferior ao mínimo necessário.



Com o objetivo de promover o consumo de pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras por dia, a partir de 1990, diversos países implantaram o programa “5 ao Dia”. No Rio de Janeiro, a implantação deste programa é fruto de uma parceria entre diversas instituições, entre elas: Prefeitura do Rio de Janeiro, Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região, Instituto Nacional do Câncer, Embrapa Agroindústria de Alimentos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Serviço Social do Comércio, Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro, Instituto Brasileiro de Orientação Alimentar, Sindicato dos Estabelecimentos de Ensino do Rio de Janeiro e Associação de Nutricionistas do Estado do Rio de Janeiro. Conheça mais sobre esse programa no material em que esse encarte foi inserido e nos sites [www.who.int/dietphysicalactivity](http://www.who.int/dietphysicalactivity); [www.5aodia.com.br](http://www.5aodia.com.br); [www.saude.rio.gov.br](http://www.saude.rio.gov.br); [www.crn4.org.br](http://www.crn4.org.br); [www.5aday.com](http://www.5aday.com); [www.5aldia.com.ar](http://www.5aldia.com.ar); [www.cincopordia.com.mx](http://www.cincopordia.com.mx); [www.aldia.com](http://www.aldia.com); [www.inta.cl/5aldia](http://www.inta.cl/5aldia).

## Sugestões de atividades para abordar o tema “Frutas, legumes e verduras - 5 ao dia” na escola

---

A seguir, estão apresentadas algumas sugestões de atividades para desenvolvimento do tema com os alunos. Veja mais sugestões de atividades para promoção da alimentação saudável no site [www.saude.rio.rj.gov.br/nutricao](http://www.saude.rio.rj.gov.br/nutricao).

Lembre-se: crianças e adolescentes aceitam melhor frutas do que legumes e verduras. Por isso, busque prover atividades que valorizem e aproximem os alunos dos alimentos menos aceitos.

Promova formas de integração das atividades desenvolvidas em cada segmento de ensino.



## Educação Infantil:

1. Construir charadas sobre FLV que misturem informações sobre a forma, a cor, o tamanho e o modo usual de consumo. Por exemplo:

É costume comê-la em rodela, amassada ou inteira e tem casca amarela (banana)

É redonda, grande, verde por fora e vermelha por dentro (melancia)

2. Colocar em uma caixa algumas frutas, legumes, verduras e temperos. Vendar os olhos do participante da vez. Solicitar então que escolha algo da caixa e, através do olfato e do tato, descobrir o que tem nas mãos. Os benefícios dos alimentos podem ser discutidos com as crianças.
3. Mostrar obras de pintores (ex. Salvador Dalí, Tarsila do Amaral, Cézanne), conversando com as crianças sobre os estilos, as cores, as formas. Apresentar o pintor Archiboldo Giuseppe que utilizou frutas, legumes, verduras e flores na construção de suas obras. Disponibilizar frutas, legumes e verduras para que as crianças as manipulem livremente. Distribuir argila para as crianças modelarem os alimentos apresentados.
4. Realizar uma oficina de culinária para elaboração de uma salada de frutas. Colocar sobre uma tábua as frutas, previamente higienizadas, para que as crianças cortem em pedaços pequenos utilizando utensílios plásticos. Arrumar as frutas picadas numa tigela e espremer o suco da laranja ou de outra fruta e servir.

Atividade semelhante pode ser feita com salada crua de legumes e verduras.

5. Construir um jogo da memória a partir de imagens de alimentos em revistas e encartes de supermercados. Dar preferência às frutas, legumes e verduras.
6. Contar a história: “A cesta de Dona Maricota” - autora: Tatiana Belink, editora: Paulinas e, numa oficina de culinária, fazer as receitas sugeridas.



7. Utilizar a música: “O que que tem na sopa do neném” - Paulo Tati, para resgatar a alimentação de quando as crianças eram bebês. Destacar na discussão a sopa de legumes.
8. Identificar atividades de construção de raciocínio matemático que possam trabalhar com FLV.



## 1º segmento do Ensino Fundamental:

1. Solicitar que cada aluno traga de casa uma fruta que nunca provou. Conversar com a turma sobre as preferências, promover a degustação dos alimentos e pedir para eles que descrevam o sabor e a textura dos alimentos degustados.
2. Solicitar que os alunos tragam figuras de alimentos. Dividir os alunos em grupos e solicitar que construam um prato que represente uma alimentação saudável. Conversar com os alunos sobre suas impressões em relação à alimentação saudável, sabor, prazer etc.
3. Nas escolas onde existe horta/pomar, trabalhar com as crianças na plantação das hortaliças de rápido crescimento, mostrar seu uso na alimentação diária, suas propriedades (de acordo com a faixa etária, vai se aumentando o grau de informação) e identificar e confeccionar receitas onde esses alimentos estão presentes.
4. Visitar uma feira livre para conhecer as diversas frutas, legumes e verduras. Conversar com o feirante sobre sua rotina de trabalho, aquisição dos ali-

mentos, preços, safra. O professor pode promover outras visitas temáticas: supermercados, lojas de hortifruti, sítios de produtos orgânicos.

5. Organizar um livro de receitas que possuam como ingredientes frutas, legumes e verduras. Estimular a identificação de receitas mais saudáveis. Privilegiar aquelas que utilizam temperos naturais, óleo ao invés de margarina, ingredientes “in natura”. Evitar receitas que levem grandes quantidades de: manteiga, margarina, maionese, creme de leite, gordura hidrogenada, sal e açúcar. Preferir preparações cruas, cozidas, assadas, refogadas, ensopadas ou grelhadas, evitando preparações fritas.
6. Solicitar que o aluno registre, durante uma semana, seu consumo de frutas, legumes e verduras (tipo, quantidade, em que refeição ingeriu o alimento, como estava preparado). Com base nas anotações, discutir as orientações do programa “5 ao Dia”.
7. Promover a organização de uma festa na sala de aula que valorize o tema “Frutas, legumes e verduras - 5 ao Dia”. Dividir a turma em grupos e delegar para cada grupo uma tarefa na organização: decoração do local, os alimentos e preparações a serem trazidos, as músicas, as brincadeiras etc. que valorizem o tema “5 ao Dia”.



## 2º segmento do Ensino Fundamental:

1. Dividir os alunos em grupos e selecionar algumas frutas, legumes e verduras para cada grupo. Solicitar que os alunos pesquisem sobre cada um desses alimentos (como é plantado, em que época do ano e em que região do Brasil é mais comum encontrá-los, benefícios do seu consumo para a saúde, exemplos de receitas tradicionais com esses alimentos etc.). Montar uma feira de ciências dos alimentos para que eles possam explicar para os outros alunos o que eles aprenderam sobre esses alimentos.



2. Reunir os alunos em grupos e solicitar que conversem sobre o que gostam de comer. Quais os alimentos preferidos? Quando costumam comê-los? O que não gostam de comer? Por que não gostam? A partir das respostas, conversar com a turma sobre diferentes hábitos, tabus, preconceitos, crenças sobre alimentação.

3. Criação de blog sobre o “5 ao Dia”.

4. Promover uma pesquisa na Internet e em outras fontes de informação com o seguintes itens:

Quais são os países integrantes do programa “5 ao Dia”?

Quais as frutas, legumes e verduras mais consumidas?

Qual a importância do clima, do solo no cultivo das frutas, legumes e verduras?

Fazer um levantamento de receitas que levem frutas, legumes e verduras na sua preparação.

5. Discutir a influência da mídia na busca do corpo “ideal” e na promoção do consumo de alimentos industrializados. Buscar exemplos de atletas, artistas, ídolos e seu tipo de alimentação.

6. Promover concursos de lanches saudáveis (sanduíches e sucos), utilizando os critérios de valor nutricional, apresentação e paladar.

7. Promover um festival de histórias em quadrinhos abordando o tema “Frutas, legumes e verduras: 5 ao dia”.

8. A partir de uma frase alusiva ao tema da Semana, propor a elaboração de redação sobre o assunto.







Material produzido pela Iniciativa “5 ao Dia” – Rio

Parceiros:



**IBRA**  
Instituto Brasileiro de  
Orientação Alimentar

**ANERJ**  
Associação de Nutrição do  
Estado do Rio de Janeiro

Instituto Nacional  
de Câncer    Ministério  
da Saúde



# Semana de Alimentação Escolar - 2005

---

Frutas, legumes e verduras  
pelo menos cinco porções ao dia



5 ao dia