

Alinhamento – Visão Geral

O programa nacional Juntos Contamos™ inspira uma vida ativa e saudável. Escolas, membros da comunidade e empresas locais se uniram para promover hábitos saudáveis. Juntos, capacitam professores, alunos e famílias a fazerem mudanças positivas e permanentes no estilo de vida.

O programa Juntos Contamos fornece o seguinte:

Suporte para a Sala de Aula: Lições gratuitas, extensões em casa e ferramentas para ensinar aos alunos a importância do bem-estar social, emocional e físico.

Suporte para a Família: Projetado para construir sobre o que os alunos estão aprendendo na escola, os recursos da família são compostos de dicas e ferramentas gratuitas para ajudar os pais e seus filhos a serem ativos e saudáveis juntos.

Suporte para a Comunidade: O programa Juntos Contamos apoia programas comunitários de alimentação saudável e estilo de vida ativo em toda a América Latina. Incentivamos parcerias intersetoriais e oferecemos o uso gratuito de nossos recursos onde quer que eles possam fazer a diferença na vida das crianças.

Índice

Programa Nacional De Alimentação Escolar (PNAE)	2
Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (ONU FAO)	4
Diretrizes Alimentares da Organização Mundial da Saúde (OMS)	6

PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar)

CENÁRIO: O *Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)* é o maior e mais antigo programa de nutrição escolar do mundo, oferecendo cobertura universal e refeições escolares gratuitas. O *PNAE* não só fornece refeições escolares gratuitas, mas fornece também iniciativas educacionais focadas em alimentos e nutrição para promover o crescimento, desenvolvimento, aprendizado e desempenho acadêmico dos alunos, além de criar hábitos alimentares saudáveis.

Em 2006, a Fundação Nacional para o Desenvolvimento da Educação (FNDE), em parceria com as Instituições Federais de Ensino Superior, culminou na criação dos *Cecanes (Centros Colaboradores de Alimentação e Nutrição Escolar)*. Esses centros fornecem recursos, suporte, estrutura e equipes para executar atividades, pesquisas e ensino. Em 2009, o *PNAE* cresceu ainda mais para incluir todo o sistema de ensino público, incluindo alunos que participam do programa Mais Educação, bem como jovens e adultos.

O *PNAE* tem os seguintes objetivos:

- Promover o acesso de alimentos adequados e saudáveis na escola
- Articulação de políticas municipais, estaduais, distritais e federais no campo da nutrição escolar
- Tornar o currículo escolar mais dinâmico, incluindo temas de alimentação / nutrição no ambiente escolar
- Promover metodologias inovadoras para o trabalho pedagógico
- Promover hábitos alimentares regionais e culturais
- Estimular e promover o uso de produtos orgânicos e / ou agroecológicos e da sociobiodiversidade
- Encorajar o desenvolvimento de tecnologias sociais, voltadas para o campo da nutrição escolar

ALINHAMENTO: O programa Juntos Contamos oferece acesso direto a materiais que capacitam professores, alunos e famílias a fazerem mudanças positivas e permanentes do estilo de vida, o que é parte integrante da meta do programa PNAE.

	Séries		
	G3/G4	G5	3o-5o ano
Lições Alinhadas	Criar o meu prato? Que Legal!	Padrões Saudáveis de Alimentação	Qual o padrão?
	Hora da Festa!	O trabalho de um nutriente	Detetives dos Nutrientes
	Indo em um Piquenique	Para Alimentar o Pensamento	Para Alimentar o Pensamento
	O que está no seu Carrinho de Compras?		
Lições Alinhadas	Uma Porção é o Tamanho Certo!		
	Vitamina ABC		
	Faça uma Deliciosa Salada de Frutas		
	O Poder dos Vegetais		
	Todos a Bordo do Trem do Café da Manhã		

Diretrizes Alimentares da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (ONU FAO)

CENÁRIO: O objetivo principal da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (ONU FAO) é ajudar os países a desenvolverem, revisarem e implementarem diretrizes alimentares e nutricionais. Além disso, a ONU FAO revisa periodicamente o progresso do desenvolvimento e implementação das diretrizes. Até agora, mais de 100 países criaram diretrizes alimentares / dietéticas, muitas vezes representadas graficamente através de pratos de comida ou pirâmides alimentares para ajudar a educar a população do país. Os países que desenvolveram diretrizes, com a ajuda da ONU FAO, abrangem o globo desde a África, Ásia e Pacífico, Oriente Médio, Europa e América do Norte, até a América Latina e o Caribe.

O foco na dieta e nas diretrizes alimentares é fundamental, uma vez que é um dos contribuintes mais importantes não só para a saúde, mas também para a doença. A maioria dos países sofre de epidemias relacionadas à dieta: da subnutrição crônica à obesidade. Essas diretrizes fornecem uma ferramenta importante para ajudar os países no desenvolvimento de políticas de alimentos, saúde e agricultura.

"As diretrizes dietéticas baseadas em alimentos (também conhecidas como diretrizes alimentares) são mensagens curtas, científicas, positivas sobre alimentação saudável e estilos de vida destinadas a prevenir todas as formas de desnutrição e manter as pessoas bem nutridas e saudáveis. Elas incorporam recomendações nutricionais nacionais e expressam princípios de educação nutricional relacionadas a alimentos."

– www.fao.org/es/

Uma característica fundamental das diretrizes alimentares é a facilidade com que as pessoas podem compreendê-las. Em vez de ir ao nível dos micronutrientes e científicos, as diretrizes dietéticas são muitas vezes descritas com facilidade para decodificar símbolos, usando linguagem simples e sempre usando exemplos muito visuais. Por exemplo, a pirâmide alimentar ou o prato de comida ajudam as pessoas a entenderem as porções e quantidades diárias recomendadas de vários grupos de alimentos. Embora as diretrizes alimentares em todo o mundo tenham muitas semelhanças, elas podem ser adaptadas à população do país.

As diretrizes alimentares são ferramentas e aplicam-se a todos os membros de uma população, geralmente para pessoas com mais de dois anos de idade, embora muitos países também tenham diretrizes alimentares para bebês. A implementação das

diretrizes alimentares depende do apoio do governo local, que leva em consideração a cultura local.

Em 1992, a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a ONU FAO estabeleceram diretrizes para o desenvolvimento e implementação de diretrizes dietéticas baseadas em alimentos. Essas diretrizes ainda são o trabalho chave de referência sobre o assunto.

ALINHAMENTO: Tanto o programa Juntos Contamos como as diretrizes alimentares da ONU FAO enfatizam ferramentas educacionais gráficas simples e fáceis de usar para promover estilos de vida saudáveis. O Juntos Contamos utiliza diretrizes alimentares na forma do Meu Prato (MyPlate) e considerações de saúde sob a forma de Triângulo do Bem-estar, entre outras ferramentas educacionais, para criar atividades visuais e fáceis de implementar para salas de aula e famílias. As atividades do Juntos Contamos complementam as diretrizes da ONU FAO, tornando o aprendizado sobre nutrição fácil e divertido. O Juntos Contamos também acrescenta um aspecto de ressaltar a importância do bem-estar socio-emocional e mental, que deve ser considerado ao lado dos esforços para promover a saúde física.

	Séries		
	G3/G4	G5	3o-5o ano
Lições Alinhadas	Criar o Meu Prato	Fundamentos do Bem-Estar	Fundamentos do Bem-Estar
	Indo a um Piquenique	Decisões, Decisões!	Decisões, Decisões!
	Uma Porção é o Tamanho Certo	Padrões Saudáveis de Alimentação	Qual é o padrão?
	Vitamina ABC	O Trabalho de um Nutriente	Detetives dos Nutrientes
	Hora de Festa	Para Alimentar o Pensamento	Para Alimentar o Pensamento
	Faça Uma Deliciosa Salada de Frutas		
	Todas a Bordo do Trem do Café da Manhã		
	O Poder dos Vegetais		

Diretrizes Alimentares da Organização Mundial da Saúde (OMS)

CENÁRIO: O programa de alimentação saudável da OMS, parte das diretrizes alimentares da OMS, visa combater a crescente epidemia mundial de desnutrição. Isso inclui a taxa crescente de obesidade em crianças, o que, por sua vez, leva a doenças crônicas nas populações. Parte do problema é o aumento no consumo de alimentos ricos em energia, gorduras, açúcares livres ou sal / sódio e consumo insuficiente de frutas, vegetais e fibras alimentares, como grãos integrais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu planos que envolvem intervenção direta em nutrição, educação e proteção social com o objetivo de reduzir os problemas de saúde associados à desnutrição, para como objetivo final, melhorar a nutrição materna, de lactentes e crianças pequenas. A OMS compartilha a crença de que uma população saudável é construída desde a infância e que, para alcançar um programa de dieta saudável bem-sucedido, o governo de um país, bem como os setores público e privado, desempenham um papel crucial na promoção de um ambiente alimentar saudável; isso inclui sistemas alimentares que promovem uma dieta diversificada, equilibrada e saudável.

A recomendação do Programa de Dieta Saudável da OMS é dividida em dois principais grupos-alvo: 1) adultos e 2) lactentes e crianças pequenas. O programa lista recomendações para a ingestão nutricional de cada categoria de alimentos. Além disso, a OMS enfatiza que os governos devem desempenhar um papel ativo na promoção de dietas saudáveis através de 1) políticas nacionais e planos de investimento na agricultura, 2) incentivar a demanda dos consumidores para alimentos saudáveis e 3) promover educação saudável na nutrição de lactentes e crianças.

Em 2004, a "Estratégia Global da OMS sobre Dieta, Atividade Física e Saúde" foi adotada pela Assembléia Mundial da Saúde (AMS), e a organização chegou aos governos, bem como aos setores público e privado em todo o mundo, solicitando que entidades e populações locais apoiassem a promoção de dietas saudáveis e exercícios físicos.

ALINHAMENTO: Tanto o programa da OMS como o Juntos Contamos visam educar e promover uma dieta saudável. De acordo com essas recomendações, a iniciativa do Juntos Contamos é composta por uma série de programas educacionais práticos, que se concentram na nutrição e no exercício físico, e podem ser facilmente implementados nas escolas locais e seguidos em casa.

O programa da OMS se concentra em uma abordagem de baixo para cima, que começa com a nutrição dos lactentes e cresce ao longo da vida de uma pessoa. O programa da OMS enfatiza que uma boa nutrição e hábitos saudáveis começam cedo e continuam durante a idade adulta. O currículo do Juntos Contamos destina-se a uma população jovem composta de estudantes e fornece material de apoio que pode ser levado para as salas de aula e lares, para serem compartilhados com os membros adultos da família, criando e promovendo um ambiente alimentar saudável para todos. O currículo pré-escolar do Juntos Contamos está particularmente bem alinhado com os padrões da OMS. A OMS tem como objetivo promover um programa de alimentação saudável com o apoio dos governos locais e leva em conta as necessidades locais e culturais, semelhante ao Juntos Contamos, onde os programas são adaptados por país.

		Séries		
		G3/G4	G5	3o-5o ano
Lições Alinhadas	Criar o Meu Prato	Fundamentos do Bem-Estar	Fundamentos do Bem-Estar	Fundamentos do Bem-Estar
	Indo a um Piquenique	Decisões, Decisões!	Decisões, Decisões!	Decisões, Decisões!
	Uma Porção é o Tamanho Certo	Padrões Saudáveis de Alimentação	Qual é o padrão?	Qual é o padrão?
	Vitamina ABC	O Trabalho de um Nutriente	Detetives dos Nutrientes	Detetives dos Nutrientes
	Hora de Festa	Para Alimentar o Pensamento	Para Alimentar o Pensamento	Para Alimentar o Pensamento
	Faça Uma Deliciosa Salada de Frutas			
	Todas a Bordo do Trem do Café da Manhã			
	O Poder dos Vegetais			