

# COMER BEM E MELHOR

## DICAS PARA PROMOVER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES



# COMER BEM E MELHOR

## DICAS PARA PROMOVER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

BRASIL, 2019



Parcerias Estratégicas:

**amil**



## **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  
<http://www.unicef.org.br> [www.unicef.org.brasilia@unicef.org](http://www.unicef.org.brasilia@unicef.org)

## **Produção editorial**

---

Coordenação geral:  
**Gabriela Mora**  
*Oficial de Desenvolvimento e Participação de  
Adolescentes do UNICEF no Brasil*

Coordenação editorial:  
**Immaculada Prieto**  
*Especialista em Comunicação  
do UNICEF no Brasil*

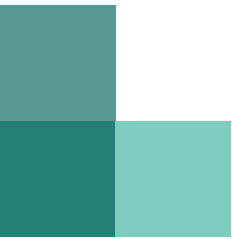
Produção de conteúdo:  
**Natasha Toral**

Projeto gráfico:  
**Rogério Maroja**

Fotos de capa:  
UNICEF/BRZ/João Laet  
UNICEF/BRZ/Manuela Cavadas  
UNICEF/BRZ/Fabio Hirata

Telefone: (61) 3035 1900  
E-mail: [brasilia@unicef.org](mailto:brasilia@unicef.org)  
[www.unicef.org.br](http://www.unicef.org.br)  
[www.facebook.com/unicefbrasil](http://www.facebook.com/unicefbrasil)  
[www.twitter.com/unicefbrasil](http://www.twitter.com/unicefbrasil)  
[www.instagram.com/unicefbrasil](http://www.instagram.com/unicefbrasil)  
[www.youtube.com/unicefbrasil](http://www.youtube.com/unicefbrasil)







# Olá!

Como você se alimentou hoje? Como é a alimentação na sua casa e na sua escola? Como as crianças e os adolescentes brasileiros têm se alimentado? Como promover uma alimentação saudável para cada menino e menina e prevenir a obesidade que tem afetado cada vez mais o Brasil?

Esse é um assunto para todo mundo e, com certeza, vai ser muito bom você participar dessa reflexão conosco. O direito à alimentação saudável de cada menino e de cada menina faz parte dos temas que o Fundo das Nações Unidas para a Infância – UNICEF quer trazer para os adolescentes dos centros urbanos brasileiros, numa iniciativa apoiada pela AMIL.

Nas próximas páginas, temos informações sobre o direito à alimentação saudável e também sobre o desafio da obesidade que tem aumentado no Brasil. Seguimos ainda com dicas de como rever a sua alimentação e propomos ideias de como fazer essa discussão com mais adolescentes.

Este é o jeito de envolvermos mais gente: colocar o assunto na roda de conversa, pensar sobre nossos hábitos e sobre a realidade que nos rodeia. Como somos influenciados? O que precisa mudar?

Um em cada dois brasileiros pesa mais do que deveria. Entre os mais jovens, o número de pessoas obesas cresceu mais do que cinco vezes em 20 anos. Precisamos enfrentar esse novo desafio.

O Ministério da Saúde respondeu a esta situação com a publicação dum *Guia Alimentar para a População Brasileira*. A segunda edição foi lançada em 2014. A publicação tinha como objetivo apoiar e incentivar uma alimentação saudável para toda a sociedade brasileira. Fica a maior fonte de informações e recomendações confiáveis para saber sobre alimentação saudável no Brasil. Portanto, constitui a principal fonte deste breve guia “*Como comer bem e melhor – Dicas para promover alimentação saudável e prevenir a obesidade entre crianças e adolescentes*”.

Voltado para adolescentes e educadores, este breve guia “*Como comer bem e melhor – Dicas para promover alimentação saudável e prevenir a obesidade entre crianças e adolescentes*” faz parte das atividades da Plataforma dos Centros Urbanos 2017-2020. Uma iniciativa do UNICEF em cooperação com governos e parceiros, a Plataforma visa promover os direitos de cada criança e cada adolescente, especialmente os mais afetados pelas desigualdades existentes dentro das cidades. Ela acontece hoje em 10 capitais brasileiras: Belém, Fortaleza, Maceió, Manaus, São Luís, Salvador, São Paulo, Recife, Rio de Janeiro e Vitória.

Juntos com você, queremos fazer essa discussão crescer e chegar a quem mais precisa na sua cidade.

Boa leitura!

**Florence Bauer**

Representante do UNICEF no Brasil

# Promover a alimentação saudável e prevenir a obesidade

## DO QUE ESTAMOS FALANDO?

Um em cada dois brasileiros pesa mais do que deveria. Entre os mais jovens, o número de pessoas obesas cresceu mais do que cinco vezes em 20 anos. Mas qual é o problema de ser gordinho(a)? A obesidade aumenta as chances de vários outros problemas de saúde: doenças do coração, pressão alta, diabetes e até alguns tipos de câncer. E não pense que são doenças que vão aparecer daqui a muitos anos, não... Prejuízos no crescimento, dificuldades respiratórias, alterações de pele e problemas no sangue, entre vários outros problemas, podem, sim, afetar crianças e adolescentes.

A saúde psicológica e a vida social também ficam abaladas, podendo causar problemas de autoestima, ansiedade, isolamento social e depressão. Não há como não falar do *bullying* e da relação que nossa sociedade tem com o corpo. Até o século 19, pessoas gordas eram vistas como bem-sucedidas, ricas, fortes e belas. Hoje, o corpo tido como ideal pelos meios de comunicação de massa – muitas vezes inalcançável – é magro e jovem. Muitas pessoas, insatisfeitas com sua imagem, acabam fazendo as dietas mais malucas em busca desse modelo, podendo até desenvolver transtornos alimentares, como bulimia ou anorexia. Pessoas com esses transtornos têm em comum uma preocupação excessiva com o peso, medo de engordar e uma distorção da imagem corporal que as leva a se enxergar mais gordas do que realmente são.

Mas de quem é a responsabilidade pela obesidade? São várias as causas, e a genética é uma delas. A obesidade do pai ou da mãe cria na criança 40% de chance de desenvolver o mesmo problema. Se o

pai e a mãe são obesos, esse risco passa para 80%. Mas isso não explica tudo. Alimentação não saudável e falta de exercício físico têm grande impacto. Pular o café da manhã, comer assistindo à televisão, usando o computador ou falando ao celular também não são práticas recomendáveis, porque a pessoa acaba prestando mais atenção na outra atividade do que na comida. Quando se dá conta, já comeu muito mais do que necessitava. A publicidade também não ajuda: o que não falta é propaganda chamando para se jogar na pizza, na salsicha, em produtos congelados, refrigerantes, salgadinhos de pacote, etc.

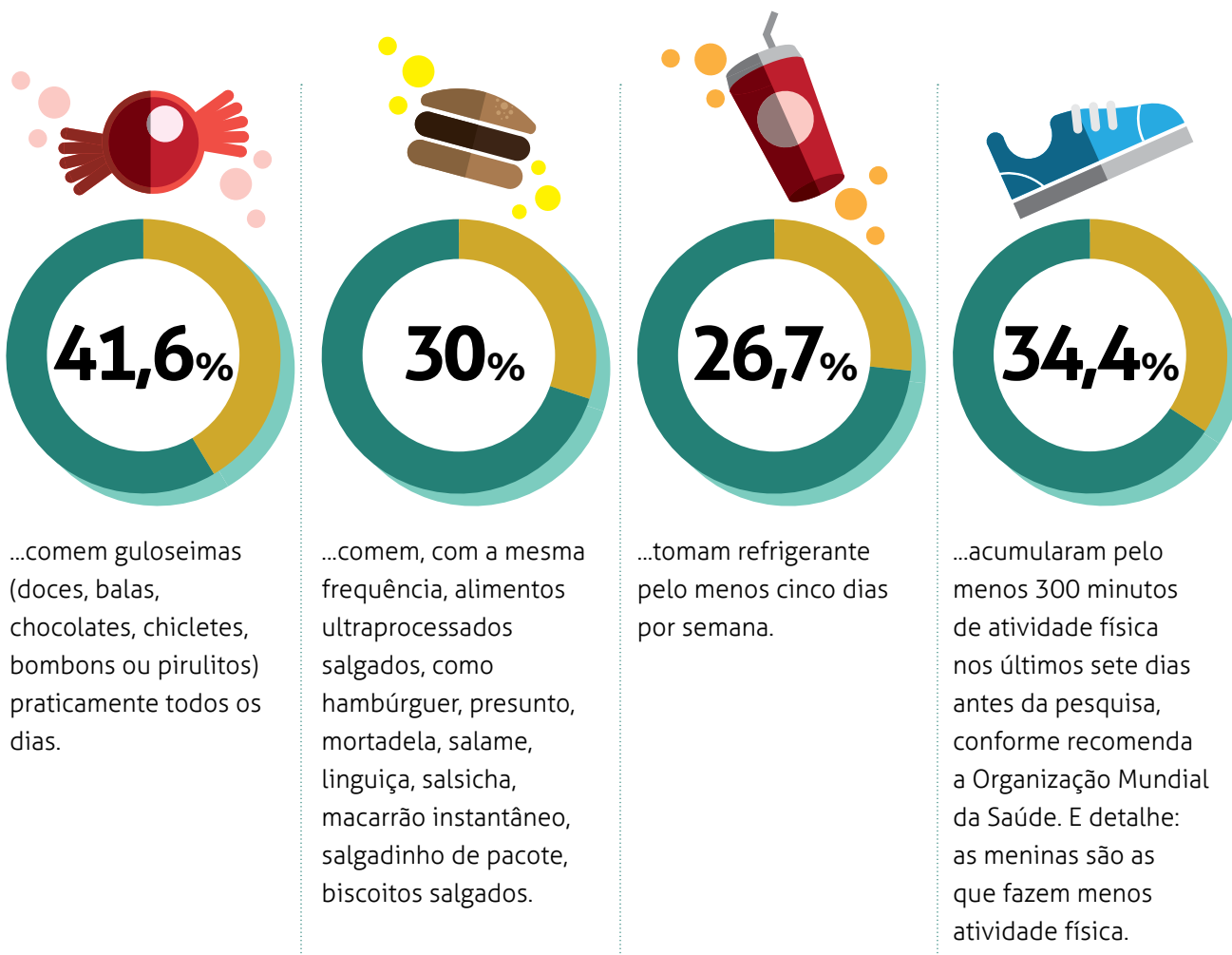
*Comer com pressa dentro do ônibus ou num lugar barulhento e sujo não é nada legal.*

*O ideal é separar um tempo do seu dia para a alimentação, isto é, parar um tempinho para escolher um lugar limpo e tranquilo para se alimentar, se sentar à mesa, coisa que não se consegue fazer na correria do dia a dia.*

*Ah, e não se esqueça de desligar a TV e deixar o celular para outra hora.*

Todos esses aspectos têm influência sobre nossa saúde e nossa qualidade de vida e devem ser considerados na hora de se falar sobre alimentação saudável.

Porcentagem de estudantes do 9º ano do ensino fundamental que...



Mas o que se considera uma alimentação adequada e saudável? Alimentar-se bem vai muito além de receber os nutrientes que vão manter o nosso corpo. O modo como você come e aspectos como idade, gênero, cultura, forma de preparação e origem dos alimentos, a relação com o meio ambiente, preço, disponibilidade dos alimentos perto de sua casa, equilíbrio entre qualidade e quantidade e o prazer de comer também são levados em consideração no conceito de Alimentação Saudável e estão previstos na Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

*"Alimentação adequada e saudável é uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Deve estar de acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ser acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos".*

**Política Nacional de Alimentação e Nutrição**



Isso quer dizer que, além de comer frutas e verduras, uma boa alimentação é aquela que, entre outros aspectos:

- é ideal para a idade e o gênero da pessoa;
- respeita a cultura, a raça e a etnia da pessoa;
- não prejudica o meio ambiente;
- não está contaminada;
- é adequada para pessoas diabéticas ou que têm pressão alta, doença celíaca ou outras doenças, ou que têm restrição a alguns produtos;
- é acessível, isto é, a pessoa consegue pagar por ela;
- está disponível perto de onde a pessoa mora, trabalha ou estuda;

- é equilibrada, tanto na qualidade como na quantidade.

No Brasil, em 2014, foi lançada a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira. Essa é uma publicação do Ministério da Saúde que tem como objetivo apoiar e incentivar uma alimentação saudável para a sociedade brasileira. Ou seja, essa é atualmente nossa maior fonte de informações e recomendações confiáveis para saber sobre alimentação saudável. Ver página 12.

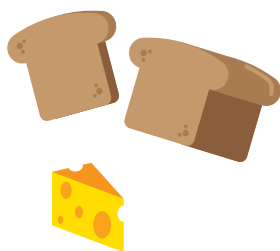
O jeito mais simples de entender o que é a alimentação saudável é saber como os alimentos são classificados:

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS



**Alimentos *in natura*** – vêm das plantas ou dos animais diretamente para a mesa. Ex.: 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. Ex.: 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. Ex.: 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. Ex.: 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.



Fica fácil saber o que usar com ou sem moderação, certo? Agora você já pode descobrir as quatro regras para uma alimentação saudável. Lá vão elas:

- Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos, e ao criar preparações culinárias.
- Limite o consumo de alimentos processados a pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias, ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Fuja dos alimentos ultraprocessados.

A dica é trocar:

**Refri e bebidas lácteas por água, leite e frutas;**

**Pratos congelados por comida feita na hora;**

**Macarrão instantâneo por macarrão tradicional;**

**Biscoito recheado por biscoito feito em casa.**

Para ter controle total do que você come, sem se perder nos mistérios das listas de ingredientes industrializados, o mais legal é aprender a cozinhar. Comer em boa companhia também é muito saudável.

*Então, fica a dica: coma comida de verdade! Isto é, coloque no seu prato alimentos que foram preparados por você ou por outra pessoa, e não pela indústria.*

*Coma aquilo que a natureza nos oferece, sem aditivos químicos nem coisas esquisitas que a indústria coloca para tornar o alimento mais saboroso, ou para fazer com que ele dure mais na prateleira do mercado.*

## Direito Humano

Em 2010, ter uma alimentação adequada passou a ser considerada parte dos direitos sociais previstos na Constituição (artigo 6). Mas, infelizmente, esse não é um direito garantido para toda a população brasileira. Se a obesidade é um problema para muitos, a desnutrição e a fome ainda são realidade para certos grupos populacionais, incluindo os indígenas. Além disso, o acesso a alimentos de qualidade é limitado para muitos brasileiros. Em todo o mundo, nosso país é um dos que mais utilizam agrotóxicos!

*Evite os alimentos mega-industrializados, que são os "ultraprocessados", aqueles que você não sabe quem fez, de onde vêm ou o que têm dentro.*

*Aí fica fácil escolher o que é bom não só para você, mas para sua família, seus amigos e até para o meio ambiente.*

Quer ficar craque no assunto? Veja os vídeos do Panelinha, um *blog* da Rita Lobo, que é uma apresentadora de televisão especialista em gastronomia. A Rita fez uma parceria com pesquisadores da Universidade de São Paulo e preparou dez aulas rapidinhas sobre Comida de Verdade.

E convenhamos, muitas vezes o ambiente não colabora. Se na TV só passa propaganda de comida não saudável; se a rua onde a pessoa poderia praticar atividade física é extremamente violenta; se as lanchonetes só vendem comida não saudável; ou se o refresco em pó tem menos de 1% de polpa de fruta, embora seja embalado com uma imagem linda de fruta fresca, fica difícil!

Isso mostra que, além de a vontade própria para adotar um estilo de vida mais saudável, outras ações devem ser implementadas para contribuir para a prevenção da obesidade. Além de cada indivíduo, outros atores têm responsabilidade na implementação de ações preventivas, inclusive o governo e

a sociedade civil. Algumas medidas recomendáveis são: promover a amamentação e a alimentação saudável (o aleitamento materno prolongado, além de outros inúmeros benefícios, reduz o risco de a criança ter obesidade no futuro e, de quebra, ainda ajuda a mãe a perder peso mais rapidamente depois do parto); melhorar a alimentação e os ambientes de atividade física nas escolas, incluindo normas e/ou regulamentações sobre a venda de alimentos e bebidas nesses espaços; aumentar impostos sobre as bebidas açucaradas (por exemplo, refrigerantes) e produtos muito calóricos; regulamentar a publicidade e a rotulagem de alimentos, tornando fácil e rápida a identificação de produtos muito calóricos e com poucos nutrientes; e implementar ações que envolvam diferentes setores da sociedade (por exemplo, mais espaços urbanos recreativos), para que todos tenham acesso a uma vida mais saudável.

E aí, você sabe se seu peso é saudável? Vale consultar o(a) professor(a) de educação física, um(a) nutricionista ou profissional de saúde para avaliar seu peso e sua altura de acordo com sua fase de crescimento. Aliás, essa avaliação pode ser registrada na Caderneta de Saúde do Adolescente. Já tem a sua? Se não tem, solicite na Unidade Básica de Saúde.

## SUGESTÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES PELOS ADOLESCENTES

### AÇÃO 1

**PROMOVER SESSÕES DE CINE-DEBATE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COM OS FILMES "FONTE DA JUVENTUDE", "PERAÍ, É NOSSO DIREITO!" E "MUITO ALÉM DO PESO", E PRODUZIR MATERIAL AUDIOVISUAL SOBRE DIREITO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

#### 1.1 ATIVIDADE A SER REALIZADA COM OS ADOLESCENTES.

Promova um encontro com o grupo de adolescentes de seu território e apresente ideias e conceitos importantes sobre alimentação saudável, direito humano à alimentação adequada e obesidade.

Proponha aos(as) participantes do núcleo a organização de sessões de cine-debate sobre filmes que tratam do tema, definindo a estratégia de

divulgação das sessões, das datas e do local de exibição, e possíveis parcerias para a realização da atividade com escolas, centros de saúde, associações comunitárias, etc. Um lanche saudável para os dias de exibição dos filmes pode estar incluído no planejamento. Aliás, confira algumas receitas nos materiais de referência ao final deste guia.

Defina com os(as) adolescentes perguntas que estimulem o debate sobre os filmes. Para isso, será importante exibir os filmes para um grupo de jovens antes da exibição para a comunidade. Algumas sugestões de perguntas estão descritas a seguir.

#### 1.2 - ATIVIDADE DE MOBILIZAÇÃO SOCIAL

Organize sessões de cine-debate para ampliar o conhecimento da comunidade sobre alimentação saudável. Veja como ter acesso aos filmes nos materiais de referência deste material.

Os filmes sugeridos para as sessões são os seguintes:

**1. "FONTE DA JUVENTUDE"**, dirigido por Estevão Ciavatta. Lançado em 2017, tem 56 minutos de duração.

**SINOPSE:** A partir de uma série de entrevistas com especialistas das áreas de agricultura, saúde e culinária, "Fonte da Juventude" aborda a obesidade e a má alimentação da população brasileira. Além disso, o documentário traz a proposta de uma plataforma de conscientização a partir da mostra da biodiversidade como resposta para superar a má nutrição no País.

#### SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA O DEBATE:

- Quais são as maiores dificuldades que você, sua família, sua comunidade e/ou seu município enfrentam para adotar uma alimentação saudável?
- O direito à alimentação adequada é acessível a todos do ponto de vista social, cultural e econômico? Qual deve ser a nossa postura diante desse desafio?

**2. "MUITO ALÉM DO PESO"**, dirigido por Estela Renner. Lançado em 2012, tem 1 hora e 24 minutos de duração.

**SINOPSE:** O documentário fala sobre a má qualidade da alimentação que tem sido ofertada e consumida pelas crianças no Brasil e destaca a contribuição da indústria de alimentos para a grave situação de obesidade infantil que nosso país enfrenta atualmente.

#### SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA O DEBATE:

- Qual o papel da publicidade na alimentação de crianças e adolescentes?
- Você acha que deveria haver alguma lei para a publicidade de alimentos industrializados para crianças? O que essa lei deveria propor?
- Como adotar uma postura crítica diante da indústria de alimentos?

**3. "PERAÍ, É NOSSO DIREITO"**, dirigido por Renato Barbieri e produzido pela Ação Brasileira para a Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH), com o apoio da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura – FAO. Lançado em 2008, tem 34 minutos de duração.

**SINOPSE:** O filme conta a história de duas comunidades – Sururu de Capote (Maceió, AL) e Vila Santo Afonso (Teresina, PI) – que se organizaram para lutar pelo Direito Humano à Alimentação Adequada.

#### SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA O DEBATE:

- O que as comunidades apresentadas no filme têm em comum com a realidade que você vive ou com o município onde você mora?
- De que forma o seu município poderia se organizar para reivindicar o Direito Humano à Alimentação adequada para todos os cidadãos?
- Quem seriam os principais atores responsáveis por promover esse direito?
- E os(as) adolescentes, o que poderiam fazer?

### 1.3 – ATIVIDADE A SER REALIZADA COM A GESTÃO MUNICIPAL

A partir dos debates realizados após a exibição do filme, propõe-se que um grupo de adolescentes elabore um filme-carta, ou seja, uma mensagem transmitida em vídeo (de celular mesmo) com

recomendações sobre como promover o direito à alimentação saudável em seu município. O material deve ser entregue à prefeitura. O UNICEF poderá ajudar a identificar a melhor pessoa na gestão municipal para receber o material. O material audiovisual pode ser acompanhado de um documento impresso com as mensagens centrais do filme-carta. Como referência, veja os filmes-cartas feitos pelo "Movimento comer pra quê?" nos materiais de referência deste guia.

## AÇÃO 2

### TESTAR A DISPONIBILIDADE DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS NA ESCOLA E EM SEUS ARREDORES

#### 2.1 ATIVIDADE A SER REALIZADA COM O GRUPO DE ADOLESCENTES

Os alimentos oferecidos ou vendidos nas escolas do seu território ou em seus arredores são considerados saudáveis? O ambiente escolar estaria promovendo saúde ou, ao contrário, obesidade? Para pensar sobre isso, propõe-se que o grupo de adolescentes faça um debate sobre o tipo de comida que costumam comer enquanto estão na escola.

#### 2.2 ATIVIDADE DE MOBILIZAÇÃO SOCIAL

Após o debate, um grupo de adolescentes poderá fazer uma pesquisa em algumas escolas do município para avaliar o que é oferecido na cantina da escola. Se lá não são vendidos alimentos, avalie os alimentos comercializado nos arredores da escola (ambulantes perto da entrada, comércio próximos, etc.). Utilize a lista de alimentos sugeridos nos materiais de referência ao final deste guia.

Com a lista preenchida, avalie se o que é vendido corresponde a alimentos *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados.

Sugestão: colorir as palavras de acordo com a seguinte legenda:

*in natura* = verde

minimamente processado = amarelo

processado = laranja

ultraprocessado = vermelho

## 2.3 – ATIVIDADE A SER REALIZADA COM A GESTÃO MUNICIPAL

Com base nos resultados do teste dos alimentos nas escolas, o grupo de adolescentes poderá propor às pessoas responsáveis pela merenda escolar na Secretaria de Educação de seu município um plano para a criação de um ambiente escolar mais saudável. Esse plano poderá ser elaborado com a participação dos adolescentes, com apoio de integrantes do Conselho de Alimentação Escolar (CAE) do município e/ou do Estado, profissionais da Secretaria da Saúde, nutricionistas ou outros especialistas.

### AÇÃO 3 REFLETIR SOBRE A PRESSÃO EM BUSCA DO “CORPO PERFEITO” E ACABAR COM O BULLYING

#### 3.1 ATIVIDADE A SER REALIZADA COM OS ADOLESCENTES

A proposta é reunir o núcleo de adolescentes para uma roda de conversa que estimule o pensamento crítico sobre a pressão social que leva adolescentes a buscar um corpo perfeito, e sobre o *bullying* relacionado a esse assunto – ou seja, a prática de ofender uma pessoa cujo corpo não se encaixa nos “padrões” de beleza.

Sugere-se que a roda de conversa tenha início mostrando recortes de revista com imagens de publicidade. Também podem ser utilizadas imagens das mídias sociais e da internet. Os(As) participantes podem observar as imagens e identificar o que elas têm em comum em relação à maneira como mostram o corpo da mulher e do homem.

Sugestões de perguntas para o debate:

- Por que a publicidade utiliza mais o corpo da mulher do que o do homem para anunciar produtos?
- Considerando que a publicidade tem como função fazer com que o público se identifique com as imagens e os produtos que pretende vender, que mensagem está sendo disseminada em relação ao corpo da mulher? Apresentar o corpo da mulher associado aos produtos que a publicidade pretende vender estaria transmitindo a ideia da mulher como “objeto de desejo”?
- Onde estão as imagens de mulheres com outros

atributos além do corpo “ideal”, como talento para a música, os estudos, a vida profissional, etc.? Como essas imagens influenciam a maneira como as meninas enxergam seu próprio corpo e constroem sua identidade/personalidade? Como isso afeta a autoestima das adolescentes?

- Os corpos mostrados na publicidade estimulam uma atitude de vida saudável, com alimentação adequada? As imagens contribuem para uma atitude de satisfação ou, ao contrário, de insatisfação com o próprio corpo?
- No Brasil, a aparência do corpo é motivo frequente de *bullying* – a prática de ofender ou humilhar alguém, mesmo que pareça uma brincadeira. Como evitar essa prática agressiva, que acaba gerando ansiedade e depressão?
- O preconceito contra pessoas gordas tem sido chamado de “gordofobia”, e acontece no meio escolar, na família, nas mídias sociais e na sociedade em geral. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015, uma em cada cinco meninas brasileiras com idade entre 13 e 15 anos se considera gorda ou muito gorda. E, embora as meninas que se consideram gordas ou muito gordas representem 21,8% das entrevistadas, o desejo de perder peso atinge 30,3% do total. Que mensagens poderíamos espalhar para chamar a atenção para essa realidade, que pode levar as adolescentes a desenvolver distúrbios alimentares, como anorexia ou bulimia nervosa?

Para complementar, veja alguns vídeos de artistas que questionam padrões de beleza nos materiais de referência no final deste guia.

#### 3.2 ATIVIDADE DE MOBILIZAÇÃO SOCIAL

Com base nos assuntos discutidos na roda de conversa, propõe-se que o grupo de adolescentes elabore peças de comunicação com um posicionamento crítico sobre a busca pelo corpo perfeito. Podem ser elaborados cartazes, memes, vídeos, programas de entrevista, etc. Sugere-se que as peças sejam compartilhadas nas mídias sociais e/ou em locais públicos, como pátios das escolas e associações comunitárias.

### 3.3 ATIVIDADE A SER REALIZADA COM A GESTÃO MUNICIPAL

Sugere-se que uma comissão do grupo de adolescentes proponha uma ação para profissionais da área da saúde e/ou da educação para ampliar o pensamento crítico sobre a pressão social que afeta principalmente as meninas para que alcancem um corpo tido como “perfeito” pela sociedade, e sobre possíveis consequências que essa busca por um ideal inatingível tem para a saúde das adolescentes, como distúrbios alimentares (por exemplo, bulimia ou anorexia nervosa).

#### MATERIAIS DE REFERÊNCIA

**Guia Alimentar para a População Brasileira (2014):** documento do Ministério da Saúde traz recomendações para uma alimentação adequada e saudável: [clique aqui](#) ou veja no cartão do(a) mobilizador(a) de adolescentes.

**Panelinha:** blog da Rita Lobo traz receitas de alimentação saudável: [clique aqui](#).

**Comida de verdade:** blog do jornal Gazeta do Povo aborda a alimentação saudável: [clique aqui](#).

**Plano de Ação para a Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes 2014-2019:** documento da Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde: [Clique aqui](#) ou veja no cartão do(a) mobilizador(a) de adolescentes.

**Movimento “Comer pra quê?” (2014-2018):** textos e vídeos direcionados à juventude brasileira procuram gerar consciência crítica em relação às práticas alimentares, e mostrar que a escolha dos alimentos é um ato político: [Clique aqui](#) ou veja no cartão do(a) mobilizador(a) de adolescentes.

**Vídeo institucional do Movimento Comer Pra Quê? :** [clique aqui](#).

**Vídeo de animação Comer é um ato político:** [clique aqui](#).

**Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável:** coletivo de organizações que atuam para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada, por meio do avanço em políticas públicas, campanhas, cartas de apoio, entre outras ações: [clique aqui](#).

**Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2013):** documento do Ministério da Saúde traz diretrizes para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional da população brasileira: [clique aqui](#).

**Caderno Temático sobre Segurança Alimentar e Nutricional e Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, do Programa Saúde na Escola (2015):** documento do Ministério da Saúde trata de alimentação adequada e saudável no ambiente escolar: [clique aqui](#).

## DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

### PIPOCA

Esqueça aquelas compradas no mercado. Então anote aí: você vai precisar apenas de uma xícara de milho para pipoca e duas colheres de café de sal (isso mesmo, não precisa de óleo!). Coloque o milho em um saco de pão (aqueles de papel pardo convencional), dobre o saco e leve ao micro-ondas por aproximadamente dois minutos e 20 segundos, na função "pipoca". Acrescente o sal – não vá exagerar! – e pronto! Ah, e como também recomenda o **Guia Alimentar**, chame seus amigos e suas amigas para dividir a pipoca!

### PÃO DE QUEIJO

Você vai precisar de:

- 1 pote de iogurte natural
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 copos (tipo requeijão) de queijo meia cura ralado
- 2 xícaras de chá de polvilho doce

Bata no liquidificador os quatro primeiros ingredientes. Junte numa vasilha a mistura com o queijo e coloque aos poucos o polvilho. Amasse com as mãos até ficar uma massa uniforme e deixe descansar por dez minutos. Faça bolinhas, coloque numa assadeira sem untar e leve ao forno a 200°C por 30 minutos.

### REFRIGERANTE DE LARANJA

Você já sabe que aquele que é vendido no mercado não é nada saudável, mas você vai aprender a fazer uma bebida gostosa que até lembra a versão da indústria, mas é imbatível em sabor e nutrientes!

Você vai precisar de:

- 1 ½ cenoura média
- ⅓ de copo de suco de limão
- ⅓ de xícara de açúcar
- ¼ de casca de laranja
- 1 litro de água com gás

Bata os ingredientes e parte da água no liquidificador. Depois acrescente o restante da água. Aí é só coar e servir.

## FILMES

**"Fonte da Juventude" (2017):** organize uma exibição por meio da plataforma online Videocamp. É gratuito. Basta fazer o cadastro no link: <http://www.videocamp.com/pt/movies/fonte-da-juventude>

**"Muito Além do Peso" (2012):** O vídeo está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>

**"Peraí, é nosso direito" (2008):** O filme está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GtCE-4-EV9w>

**Filmes-cartas do movimento "Comer pra quê?":** Estão disponíveis em: <http://www.comerpraque.com.br/noticias/1346/>

## VIDEOCLIPES SOBRE PADRÕES DE BELEZA:

**Beyoncé e Colbie Caillat são algumas artistas que já gravaram canções nas quais são questionados os padrões estéticos da nossa sociedade.**

**Veja os respectivos clipes com legendas em português:**

**Música *Pretty Hurts* (A beleza machuca):** [clique aqui.](#)

**Música *Try* (Tente):** [clique aqui.](#)





**LISTA DE ALIMENTOS PARA ATIVIDADE 2.2.2 PARA IDENTIFICAÇÃO DE ALIMENTOS  
IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADOS, PROCESSADOS OU ULTRAPROCESSADOS.**

	O produto é vendido na cantina?		Possui propaganda desse alimento (cartaz, folheto, banner, promoção especial, etc.)?	
	SIM	NÃO	SIM	NÃO
<b>ALIMENTOS EM GERAL</b>				
Amendoim salgado				
Barra de cereal				
Biscoito de povilho (tipo peta)				
Biscoito recheado				
Bolo				
Crepe				
Frutas <i>in natura</i>				
Frutas passas/ desidratadas				
Hambúrguer simples (pão e hambúrguer e/ou salada)				
Hambúrguer elaborado (pão, hambúrguer, ovo, salada, etc.)				
Iogurte				
Misto quente				
Pipoca de micro-ondas				
Pipoca de panela				
Pizza				
Salada de frutas sem leite condensado				
Salada de frutas com leite condensado				
Salgadinho em pacote (tipo chips)				
Salgado folhado				
Salgado frito				
Salgado assado				
Sanduíche natural				
Outros (especificar):				
<b>DOCES</b>				
Amendoim doce				
Balinha				
Casadinho				
Chiclete				
Chocolate/ bombons				
Dindim				
Doce de leite (em barra ou em pasta)				
Maria mole				
Mousse				
Paçoquinha				
Picolé				
Pirulito				
Sorvete				
Outros (especificar):				
<b>BEBIDAS</b>				
Achocolatado				
Água de coco (natural e caixa)				
Bebida alcoólica				
Chá				
Refrigerante				
Suco natural				
Suco artificial				
Suco de fruta em polpa				
Suco de refresqueira				
Suco de fruta em caixinha				
Vitaminas				
Outros (especificar):				



Parcerias Estratégicas: \_\_\_\_\_

