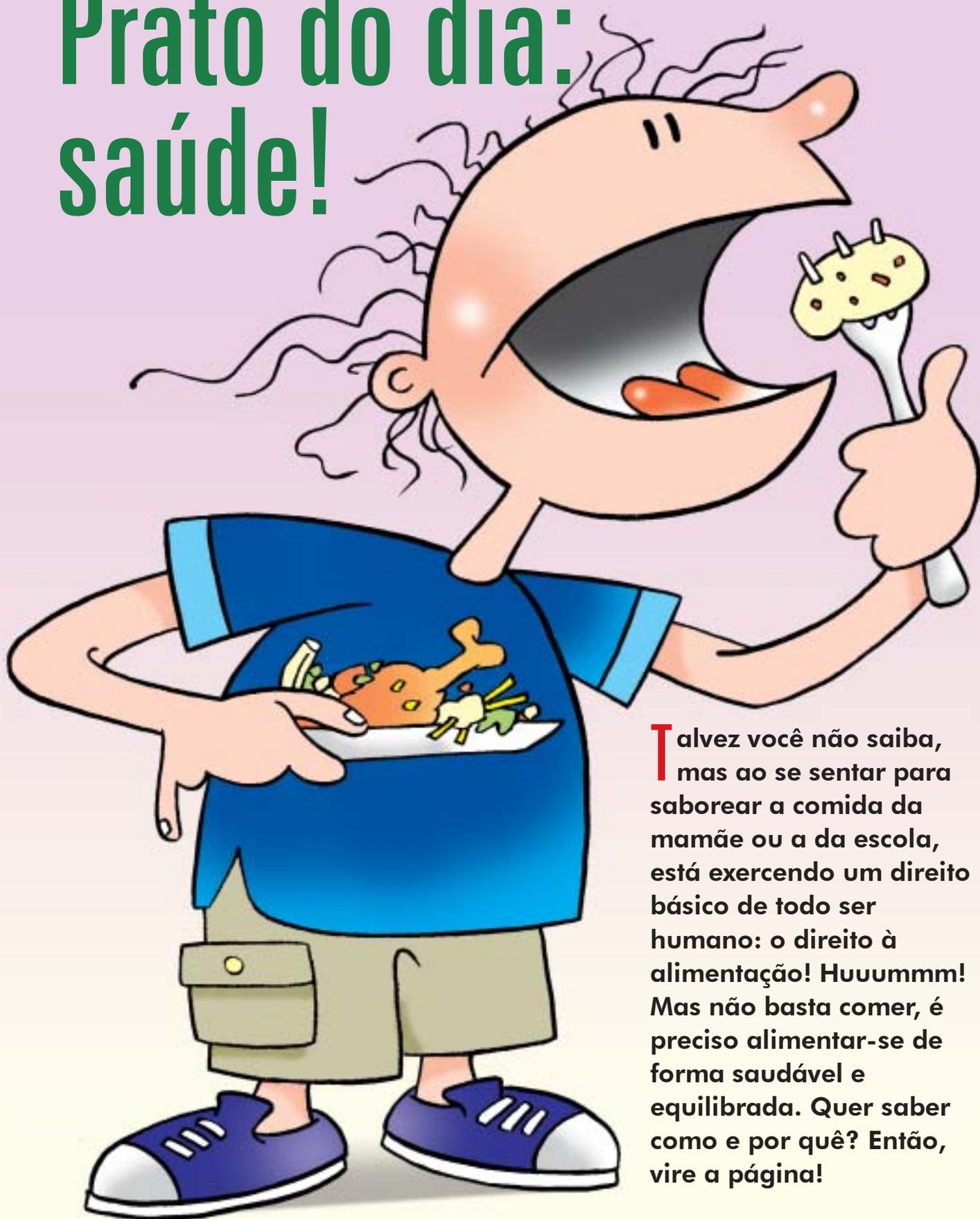


Prato do dia: saúde!



Talvez você não saiba, mas ao se sentar para saborear a comida da mamãe ou a da escola, está exercendo um direito básico de todo ser humano: o direito à alimentação! Huummm! Mas não basta comer, é preciso alimentar-se de forma saudável e equilibrada. Quer saber como e por quê? Então, vire a página!



Uma alimentação saudável é o passaporte para uma vida cheia de saúde. Mas... o que é alimentação saudável? É a que fornece uma quantidade satisfatória de calorias, proteínas, sais minerais, água, vitaminas e outros nutrientes, para que o nosso corpo desenvolva-se adequadamente.

Onde encontrar tudo isso? Em um prato bem colorido, contendo verduras, legumes e grãos, por exemplo! Além de variada, nossa alimentação deve ser apetitosa e agradável, preparada e guardada em condições adequadas de higiene para não causar doenças.

Por falar em doenças, muitas delas estão relacionadas com nossos hábitos alimentares. Portanto: comer alimentos fritos, com gordura ou açúcar, só com muita moderação. A iniciativa vale a pena. Afinal de contas, a alimentação saudável é importante até para o desenvolvimento da inteligência. Isso significa que bem alimentados aprendemos mais facilmente.

Duvida? Pois saiba que se a criança for bem nutrida desde a barriga da mãe até os três anos de idade, seu desenvolvimento mental será favorecido. Ao tornar-se adulta, ela também terá mais chance de possuir altura normal e de não ter doenças de coração, diabetes ou obesidade. Na idade escolar e na adolescência, cuidar da alimentação continua importante. Nessa fase, continuamos a crescer e o nosso corpo se modifica. Portanto, nosso organismo precisa receber calorias e nutrientes por meio de uma alimentação saudável e variada.



Direito de todos

Sem alimento não dá para ter saúde e nem vida. Por isso, todos têm direito a se alimentar de forma equilibrada e saudável. Ou seja, a alimentação é um direito humano. Você sabe o que é isso?

Como o nome indica, direitos humanos são aqueles que todos os seres humanos possuem. Não importa a cor, o sexo, a nacionalidade, a religião da pessoa; se ela é rica ou pobre, se mora na cidade ou no campo: o Estado, a sociedade e cada um de nós deve reconhecer que ela tem, como todos os seres humanos, direito à igualdade, à dignidade, à liberdade, à vida, a expressar suas idéias e convicções e... a se alimentar bem e de forma digna!

Esses direitos estão previstos na Declaração Universal dos Direitos Humanos, assinada por várias nações em 1948, e em outros documentos criados nos anos seguintes. Ao assiná-los, as nações comprometeram-se a proteger, cumprir e respeitar os direitos humanos em seu território.

Acesso garantido

Como qualquer ser humano tem direito à alimentação, você pode estar pensando: basta produzir alimentos em grande quantidade para que todos possam se alimentar! Até a década de 1970 pensava-se assim. Mas logo notou-se que o principal problema não era produzir alimentos, mas fazer com que as pessoas tivessem acesso a eles.

O Brasil, por exemplo, produz cerca de 100 milhões de toneladas de grãos por ano e é um dos países que mais vendem alimentos para outras nações. Mas estima-se que cerca de 35 milhões de brasileiros não se alimentam de forma correta por falta de recursos.

Portanto, é muito importante que o país produza alimentos, mas também é primordial que as pessoas possam consumi-los. Além disso, elas devem ter a garantia de que os alimentos que compram ou consomem não oferecem risco à saúde. A população deve ter acesso a alimentos seguros, isto é, conservados de forma adequada, sem risco de perder nutrientes ou de estar

contaminados. Cabe ao governo federal, estadual e municipal zelar pela segurança dos alimentos, criando leis e fiscalizando o cumprimento delas.

Pensando no futuro

No início da década de 1990, surgiu a noção de que é preciso gerar alimentos sem esgotar a capacidade de produção e os recursos naturais do planeta. Ou seja, é necessário pensar nas próximas gerações e no mundo que vamos deixar para elas.

O tempo passou e, no final da década, a idéia de que a alimentação devia ser equilibrada e saudável ganhou força, assim como a de que comida é cultura. Portanto, os hábitos e as práticas alimentares da população de diferentes países devem ser respeitados.

Hoje, podemos dizer que todos possuem o direito de ter acesso à alimentação adequada, sem que isso prejudique outras necessidades ou afete as gerações futuras. Além disso, devem ter a sua cultura alimentar respeitada e consumir alimentos seguros. Esse conceito é chamado Segurança Alimentar e Nutricional!

Aprender a comer

Colocar em prática a idéia de segurança alimentar e nutricional é muito importante. A escola tem um papel primordial nessa tarefa! Afinal, se no colégio a gente descobre tantas coisas legais, por que não aprender também como nos alimentar de forma equilibrada, saudável e segura, para tirar o melhor proveito dos alimentos?

A alimentação escolar é uma aliada nesse aprendizado, porque, além de suprir parte das nossas necessidades diárias de nutrientes, ela pode ser instrumento de educação alimentar. Ou seja: você pode aprender como deve ser a sua alimentação ao pedir que o professor explique quais alimentos compõem o cardápio da alimentação da escola e por quê. Caso você estude em escola particular onde haja cantina, que tal analisar se o que está à venda é saudável e seguro para comer? Discuta com seus professores e colegas: os

Olho vivo

Quem nunca esperou com ansiedade a hora do recreio por causa da merenda? Pois para que a sua escola receba dinheiro para fazê-la, é preciso que haja um Conselho Municipal de Alimentação Escolar no município em que você vive. Esse órgão fiscaliza como é aplicado o dinheiro destinado à alimentação escolar e trabalha para que você receba no colégio uma alimentação equilibrada, adequada e que respeite os hábitos alimentares da sua região. Mas o melhor você ainda não sabe: metade dos membros desse conselho é ligada ao governo e metade à sociedade! São pais de alunos, professores, diretores, enfim, pessoas da comunidade!

Como falar em alimentação é falar em saúde, saiba que também há os Conselhos Municipais de Saúde! Eles contam com a participação da sociedade e controlam, fazem o planejamento e a fiscalização do dinheiro destinado à área de saúde do seu município!

Em outras palavras: nos Conselhos, os problemas são discutidos e alternativas de soluções são apresentadas por quem tem interesse em melhorar a qualidade de vida da comunidade. Então, que tal espalhar essa notícia? Talvez seus pais se interessem em participar para tornar a sua escola e o atendimento de saúde do município melhores!

alimentos vendidos na cantina são saudáveis e nutritivos? As condições de higiene da cantina são boas? Os alimentos são expostos e conservados de forma correta? Os funcionários estão vestidos adequadamente? Como manipulam os alimentos? Depois, faça uma lista de alimentos saudáveis que poderiam ser vendidos na cantina e apresente ao responsável por ela. Na hora do recreio, evite comprar salgadinhos, frituras e guloseimas. Com essas medidas, você e sua escola estarão contribuindo não só para a sua segurança alimentar e nutricional, mas também para a dos seus colegas, professores e para a sua comunidade!





Outra atividade bacana é trocar com amigos receitas de família. Assim você notaria como a alimentação está relacionada à cultura. Ou, quem sabe, fazer uma horta no colégio? A iniciativa serviria para uma aula sobre o uso de agrotóxicos, por exemplo. Sem falar que a produção da horta poderia ser usada na merenda e na sua casa!

Dupla de sucesso

E como podemos garantir o direito de todos os cidadãos à alimentação? Bom, nesse caso, Estado e sociedade precisam agir em conjunto!

Como ter acesso à água está incluído no direito humano à alimentação (leia o quadro *Água, um alimento*), o governo deve assegurar a todos o acesso à água de qualidade em quantidade suficiente. Para isso, é necessário aumentar a rede de distribuição de água e combater a contaminação dos rios, dos lagos e das lagoas, investindo em saneamento básico.

O tratamento de esgoto para evitar a poluição de reservatórios de água é primordial. O cuidado com o lixo, também. Afinal, resíduos são capazes de alterar a composição do solo, diminuindo a sua capacidade de fazer plantas crescerem e germinarem. E, caso elas nasçam, podem estar doentes e fazer mal a quem as consumir.

Os cidadãos, por sua vez, devem estar atentos às decisões dos governantes e pressionar, sempre que necessário, para que essas iniciativas sejam tomadas!

Francisco Menezes,
Instituto Brasileiro de Análises
Econômicas e Sociais.

Água, um alimento

No dia 16 de outubro, comemora-se o Dia Mundial da Alimentação. E o tema de 2002 é água. A água é um dos alimentos mais importantes que há! Uma pessoa é capaz de sobreviver sem comer alimentos sólidos por cerca de 30 dias. Mas não vive mais de três dias sem beber água. Além disso, sem água, não há como produzir alimentos e, muitas vezes, nem como prepará-los!

A qualidade da água que consumimos ou usamos para irrigação está relacionada com a nossa saúde, sabia? No Brasil, por exemplo, nem todos têm acesso à água tratada. Resultado: acredita-se que, de cada 100 doenças, 60 tenham como principal causa a ingestão de água contaminada ou poluída. Portanto, água tem tudo a ver com segurança alimentar e nutricional!

A responsabilidade de cuidar da qualidade da água e de preservar as nascentes para que a água do planeta não se esgote é de todos. Então, combata o desperdício de água na sua casa e escola! Não demore muito no banho, não escove os dentes com a torneira aberta, ao encontrar um vazamento, avise logo os responsáveis para consertá-lo e o mais importante: não jogue lixo nas ruas, nas matas e nos rios, isso pode provocar enchentes, morte de peixes e inundações (para saber mais sobre água, leia a *CHC 126*)!

Alô, Escola!

Professores e estudantes que quiserem saber mais sobre Segurança Alimentar podem acessar o site do Ministério da Saúde – www.saude.gov.br – para conhecer o programa *Alimentar mentes para acabar com a fome* (o link direto é <http://www.saude.gov.br/sps/areastecnicas/carencias/index.html>). Lá, vocês encontram textos e propostas de atividades para discutir o tema. No mesmo endereço, é possível conferir também informações sobre o Dia Mundial da Alimentação.

Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

Secretaria de Políticas de Saúde
Projeto Promoção da Saúde
Tel.: (061) 448.8310 - Fax: (061) 448.8312
e-mail: promocaod@saude.gov.br

DISQUE SAÚDE
0800•61 1997



Programa das Nações Unidas
para o Desenvolvimento - PNUD

Ministério
da Saúde

