PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLITICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

GDF
É tempo de ação.

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

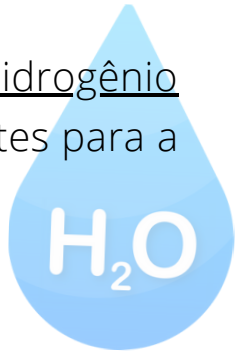
Semana Nacional da Conscientização do Uso da Água

11° EDIÇÃO - 03/2023

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

EM 2017, FOI INSTITUÍDA A SEMANA NACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO USO DA ÁGUA, QUE É COMEMORADO NA SEMANA DO DIA 20/03, O QUAL CORRESPONDE AO DIA MUNDIAL DA ÁGUA. NESTE ANO FOI COMEMORADO NOS DIAS 20/03 A 24/03.

O QUE É ÁGUA?



A **água** é uma molécula composta de dois átomos de hidrogênio e um átomo de oxigênio. Ela é um dos elementos mais importantes para a vida na Terra, sem ela a vida no planeta não existiria.

Ela existe em 3 estados físicos:

1. **Líquido**: grande capacidade de dissolver substâncias (exemplos: água que bebemos, sangue, chá);
2. **Sólido**: capacidade de flutuar por ser mais densa no estado sólido do que no líquido (exemplos: gelo);
3. **Gasoso**: As moléculas de água estão afastadas umas das outras por este motivo não possui forma definida (exemplos: ar que respiramos, vapor do cozimento).

IMPORTÂNCIA NO CORPO

A água compõe por volta de **70% do corpo humano**, com isso ressalta-se a necessidade de beber água. Ela é importante e fundamental para nossas células, funcionamento dos órgãos e pleno funcionamento do organismo como um todo.

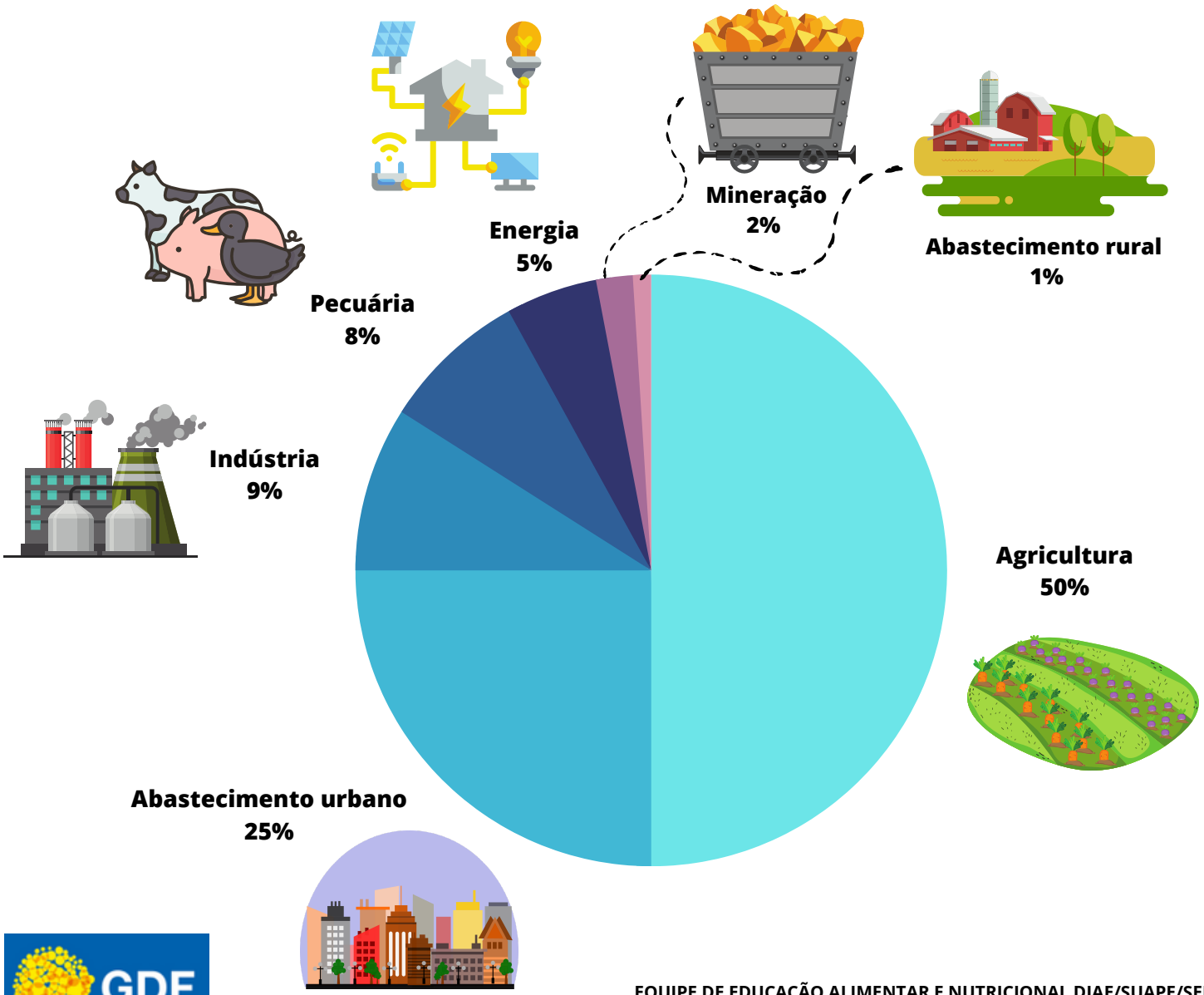
Por ela é onde ocorrem as reações químicas e bioquímicas do corpo humano, por exemplo as proteínas, enzimas, mitocôndrias e hormônios realizam suas funções apenas na presença da água.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

IMPORTÂNCIA NO PLANETA

No planeta Terra a água salgada ocupa aproximadamente 97% da superfície do planeta e os outros 2% são de água doce, sendo que desses 2%, apenas **0,3% é destinado ao consumo e uso do ser humano**.

A água é utilizada de diversas maneiras pelo ser humano, como na produção de alimentos e fabricação de roupas, para consumo próprio, para higiene pessoal e doméstica, entre outras maneiras. Em relação ao consumo de água no país, quem a mais utiliza é a agricultura, o abastecimento urbano, a indústria, a pecuária, a geração de energia elétrica e o abastecimento rural, respectivamente.



EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

IMPORTÂNCIA NA SUSTENTABILIDADE

É importante, com o avançar dos anos e do crescimento da sociedade, nos atentarmos ao uso consciente da água, pois com o uso desenfreado desse recurso pode-se gerar, num futuro próximo, consequências irreversíveis para o planeta e para nós mesmos. Com isso, algumas ações que podemos fazer:

Nas escolas, ensinar os alunos sobre o assunto (com gincanas, bate-papos, campanhas), capacitar os funcionários em relação ao desperdício de água, captar água da chuva e reutilizar.

No campo individual, não lavar calçada com mangueira, escovar os dentes com a torneira fechada, não tomar banhos longos desnecessários, não desperdiçar alimentos, etc.

As Nações Unidas fizeram os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, dentre eles o 6° ODS trata sobre a água potável e saneamento, seu objetivo é "Garantir disponibilidade e manejo sustentável da água e saneamento para todos" então elaboraram algumas metas para serem alcançadas pelos países até 2030.

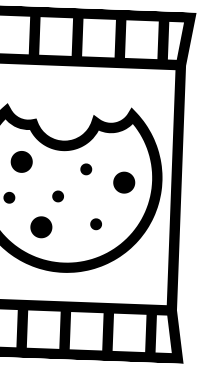
EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

ÁGUA NOS ALIMENTOS

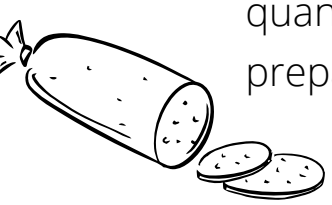
Todos os alimentos, em algum grau, apresenta uma quantidade de água. Nos alimentos **in natura**, como frutas, verduras, carnes no geral, ovos e leite, é onde se encontra uma grande quantidade de água, por volta de **70% a 90%.**

Por ter uma grande quantidade de água esses alimentos têm um tempo de validade curto. Já o alimentos **ultraprocessados**, por exemplo, salgadinho, biscoito recheado e embutidos, possuem pouquíssima quantidade de água em sua composição, por isso eles possuem um prazo de **validade maior.**

Além dos **ultraprocessados** terem pouca quantidade de água, é utilizado uma grande quantidade de água para produzi-los, ou seja, aumentando o impacto ambiental, com um grande desperdício de água. Por isso, a dieta baseada em alimentos **in natura** é mais eficiente do **ponto de vista ecológico e nutricional**, especialmente por conta do uso da água. Além disso, os **ultraprocessados** devem ser evitados, por aumentarem bastante as chances de desenvolvimento de doenças crônicas.



A quantidade de água ingerida durante o dia varia de acordo com o peso, idade, se realiza atividade física ou não e do clima. Ela pode ser ingerida de forma direta, tomando água, ou indireta, consumindo os alimentos que possuem grande quantidade de água em sua composição e também nas preparações culinárias .



EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

EVENTOS NO DF

- A ADASA e a CAESB realizaram a **Caminhada da Água** dia 19/03, no Parque da Cidade Sarah Kubitschek em alusão ao Dia Mundial da Água;

- No dia 22/03 a ADASA lançou o Selo Guardião da Água que **premiou escolas e alunos** pela adoção de bons hábitos de consumo e desenvolvimento de práticas sustentáveis;

- Dia 24/03 o gestor executivo da Superintendência de Projetos Especiais (SPE) participou da Semana de Conscientização do Uso da Água nas UE\SEEDF (Lei Distrital nº 5.243\2013) realizado na Escola Classe 05 de Sobradinho. **O evento expôs trabalhos dos alunos** com a temática da importância da Água; o Ciclo da Água na natureza, Preservação e Poluição, Uso consciente da água; Reuso na escola; dentre outros temas;

- A Agência Nacional de Águas e Saneamento Básico (ANA) está com as inscrições abertas até dia **26/04** para o **Prêmio ANA 2023**. Essa premiação tem como objetivo a promoção da segurança hídrica, da gestão e do uso sustentável dos recursos hídricos, e desenvolvimento de soluções voltadas à melhoria e ampliação dos serviços públicos de saneamento básico.

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf