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

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Secretaria de Educação

GDF

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Semana Mundial da Alimentação

17ª Edição

GDF

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Isabel Torres - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: diae.suape@se.df.gov.br **@alimentatacaoescolardf**

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Semana Mundial da Alimentação

A Semana Mundial da Alimentação é comemorada dia 16 de Outubro e seu principal objetivo é incentivar e conscientizar a sociedade em relação a importância da alimentação. Como essa deve ser valorizada e cuidada! Hoje, milhares de pessoas sofrem com a fome, embora no Brasil há um grande desperdício evitável de alimentos.

Segundo o IBGE, cerca de 30% da produção de alimentos é desperdiçada, o equivalente a 46 toneladas de alimento por ano. Por outro lado, a quantidade de obesos vem crescendo a cada dia no país. A conscientização e cuidado com a saúde deve ser reforçado, visando prevenir doenças relacionadas ao excesso de peso.

GDF

Os 4 pilares da Semana Mundial da Alimentação

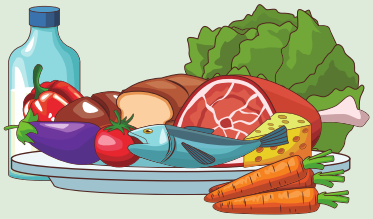
PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

MELHOR AMBIENTE

É de extrema importância a redução das desigualdades apresentadas na sociedade. O principal objetivo da Semana Mundial da Alimentação, visa a segurança alimentar e nutricional à todos!

MELHOR NUTRIÇÃO

Incentivo a alimentação adequada e saudável diariamente. Priorizando alimentos in natura ou minimamente processados como frutas, hortaliças, grãos e outros.



MELHOR PRODUÇÃO

Sustentabilidade na produção de alimentos, utilizando sobras para a composição de adubo.

MELHOR QUALIDADE DE VIDA

Qualidade do consumo alimentar. Por exemplo, realizar a substituição do consumo de refrescos e refrigerantes por sucos da fruta, água saborizada ou água de coco

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

Evitando o desperdício

O alimento é fonte de macronutrientes e micronutrientes essenciais para a saúde. Enquanto milhares de pessoas passam fome no Brasil e no mundo, há um grande desperdício de alimentos. Por isso, é necessário a mudança de hábitos.

Algumas alternativas para reduzir o desperdício

Consuma mais alimentos com a casca. Lembre-se de higienizar corretamente!

Coloque no seu prato apenas a quantidade de alimento que irá consumir!

Faça compras semanais, evite grandes compras!

Sempre observe a data de validade do produto antes de comprar!

Lembre-se: A alimentação é uma necessidade básica do ser humano

GDF