



BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Subsecretaria de Administração Geral
Informativo da Diretoria de Alimentação Escolar
Educação Alimentar e Nutricional
Edição nº02 - MARÇO, 2021.

A Água é um Recurso Finito

**Você sabia que em 22 de março é comemorado o Dia Mundial da Água?
Como preservar esse recurso tão importante?**

Esta data foi criada com o objetivo de alertar e conscientizar a população internacional sobre a importância da água e da necessidade de preservá-la, visto que, apesar de parecer um recurso inesgotável, ela está acabando.

A água pode se tornar cada vez mais escassa devido à poluição, à degradação ambiental, às mudanças climáticas provocadas pela ação humana, ao uso excessivo pela indústria, entre outros fatores. Trata-se de um recurso natural essencial para a vida, por isso a importância da conscientização de seu uso para um futuro sustentável.

O uso controlado da água propicia um melhor aproveitamento dos recursos hídricos disponíveis, diminuindo o desperdício e poupando as reservas.

Praticar o consumo consciente não significa deixar de usar o recurso, mas sim repensar sobre a forma de utilizá-lo. Algumas atitudes que podem ser adotadas para um consumo consciente da água, são: evitar o desperdício, reduzir o uso sempre que possível, reaproveitar a água cinza gerada pelo chuveiro e na lavagem das roupas, assim como fazer a captação da água da chuva.

Onde usar a água da captação da chuva?

Descargas, lavagem de carros, primeira lavagem de roupas, lavagem de áreas externas, e até mesmo irrigação, que é um dos grandes pontos de consumo de água



Projetos de Hortas Escolares no DF

Meta: Facilitar o acesso a alimentos saudáveis, ampliar o conhecimento da produção e auxiliar na aceitação do consumo desses alimentos promovendo a saúde da comunidade escolar.

O projeto envolve estudantes, pais de alunos, professores, funcionários da escolar e aborda temas como a alimentação saudável, a relação homem- natureza e o meio ambiente.

O projeto implementado nas escolas propõe o trabalho em equipe dividindo as tarefas do cultivo, entre adubar, plantar e cuidar da colheita.

Além disso, há a promoção de uma alimentação saudável, na qual os alimentos produzidos nas hortas podem ser consumidos pelos alunos, além de serem utilizados no processo pedagógico, como compreensão da natureza e ciclos de produção dos alimentos.



Hortas Urbanas e Periurbanas

Referem- se ao plantio de frutos e hortaliças em áreas localizadas nos centros urbanos e suas zonas periféricas. O cultivo urbano de hortaliças sinaliza para uma cadeia produtiva de alimentos importante para atender as demandas de acesso a alimentação saudável, sustentabilidade, melhoria de condições socioeconômicas da população e preservação ambiental.

Além de promover acesso a alimentos frescos, gera autonomia, renda, aproveita espaços urbanos ociosos e promove a integração da comunidade.

Hortas Pedagógicas com Captação de Água das Chuvas

Conta com um sistema de captação de água da chuva para irrigação. O sistema, elaborado pela Emater-DF, permite um melhor aproveitamento do recurso na irrigação das hortas, além de contribuir para a higienização dos espaços das escolas. Na primeira etapa, a Emater-DF instalou equipamentos de captação de água das chuvas e de irrigação de hortas em escolas espalhadas pelo Distrito Federal. O projeto de captação inclui calhas, caixa d'água, bomba e um kit irrigação. Em seguida, foram entregues insumos como sementes, adubos e kits com ferramentas para confecção e manutenção das hortas.

Horta Comunitária no Guará

Visa promover uma consciência ambiental e sustentável, assim como ensinar a cultivar e produzir alimentos. É uma forma de aproveitar melhor os recursos naturais. A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater-DF) implementou este projeto em escolas do Plano Piloto e Cruzeiro, Taguatinga, Planaltina, Recanto das Emas, Samambaia, Gama, Santa Maria e Sobradinho. Semelhante às hortas instaladas nas escolas, o projeto foi realizado em hortas comunitárias no Guará. A Emater-DF almeja instalar esse projeto nas mais de 600 escolas do Distrito Federal e fazer com que as escolas sejam modelo de sustentabilidade, além de disseminar alternativas que diminuam impactos ambientais aos alunos, que são o nosso futuro.



Muito necessária para a sociedade, visto que a partir dela se produz boa parte dos alimentos e a maioria dos produtos primários. Assim, o ideal é manter uma perspectiva que garanta a sustentabilidade não só dos recursos hídricos, mas dos elementos da natureza em geral.

A água é fundamental para a sobrevivência biológica dos seres vivos!

Para um bom funcionamento do corpo, é necessária uma hidratação adequada. A necessidade hídrica diária varia de acordo com idade, sexo, condições climáticas e nível de atividade física. A água pura deve ser o tipo predominante de líquidos ingeridos, e também é levada em conta a água contida em alimentos e em preparações culinárias, tais como: sucos, chás, sopas e frutas naturais. Além disso, a água é necessária também para a produção de bens e manutenção da forma de vida que a humanidade possui atualmente.

Nas etapas de produção dos alimentos, especialmente daqueles ultraprocessados (industrializados), o consumo de água é chamado de "água invisível" e acontece de forma exacerbada;

A **pegada hídrica** é um indicador do volume de água doce gasto na produção dos bens de consumo (desde a matéria-prima até o produto final) e os alimentos que em geral mais consomem água são: carnes e produtos ultraprocessados. Veja os exemplos na tabela:

Alimento	Pegada hídrica (litros/quilo)
Tomate	214
Alface	237
Banana	790
Pão	1.608
Macarrão cru	1.849

Alimento	Pegada hídrica (litros/quilo)
Arroz cru	2.497
Frango	4.325
Manteiga	5.553
Carne bovina	15.000
Chocolate	17.196

Estratégias para Evitar o Desperdício de Água

- ➔ Dê preferência aos alimentos *in natura* e minimamente processados, evite os ultraprocessados;
- ➔ Evite o desperdício de alimentos;
- ➔ Use, sempre que possível, todas as partes do alimento.
- ➔ Prefira consumir alimentos da estação e que são produzidos próximos ao local de sua residência.