Fórum Distrital de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas

2021

ANO INTERNACIONAL DAS FRUTAS E VEGETAIS

Brasília, 2021

APRESENTAÇÃO

O ano de **2021** foi escolhido pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o **Ano Internacional das Frutas e Vegetais,** com o objetivo de aumentar a conscientização sobre a importância de incluir esses itens na alimentação para melhorar a saúde da população.

Além disso, visa **fortalecer o debate sobre a relevância da produção sustentável e da redução do desperdício de alimentos.**

Sendo assim, o Fórum Distrital de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas escolas elaborou esse material **no intuito de compartilhar benefícios do consumo de frutas e hortaliças,** bem como apresentar estratégias para a inclusão desses itens na alimentação e redução do seu desperdício.

Que sua leitura inspire boas mudanças!

Fórum Distrital de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas

Você sabe qual é a recomendação de Frutas e Hortaliças por dia?

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 400g de frutas e hortaliças por dia, o que representa cerca de 5 porções.

No entanto, apenas um em cada quatro brasileiros consome a quantidade ideal recomendada e estudos apontam o aumento do uso de alimentos ultraprocessados (industrializados), que trazem riscos à saúde da população.

O **baixo consumo** de frutas e hortaliças pode **aumentar o risco de desenvolver doenças** como obesidade, pressão alta, diabetes e câncer.

Quais os benefícios de comer Frutas e Hortaliças?

O consumo frequente e em quantidade adequada de frutas e hortaliças tem papel fundamental na promoção e na manutenção da saúde, proporcionando uma melhor qualidade de vida;

Trazem saúde e disposição! São de extrema importância para o bom funcionamento do intestino e das funções vitais do corpo;

São fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e água;

Contribuem para o fortalecimento do sistema imunológico.

Estratégias para comer mais Frutas e Hortaliças

A alimentação saudável inclui o consumo de frutas e hortaliças. Quanto mais variado e colorido o prato, mais nutritivo e cheio de sabores ele será!

1) **Compre frutas e hortaliças em FEIRAS!!!** Essa pode ser ótima estratégia para ter alimentos frescos, de qualidade, e com preço mais acessível.

Já ouviu falar da **HORA DA "XEPA"?** Fique atento! É o horário próximo ao término das feiras, quando os alimentos estão com **preços mais baratos!** Pode ser uma boa oportunidade para comprar diversas frutas e hortaliças ainda de boa qualidade.

2) Compre alimentos da SAFRA! Frutas e hortaliças da safra, ou seja, na melhor época de disponibilidade, são mais baratas, apresentam menor uso de agrotóxicos, **possuem um sabor mais intenso e são mais nutritivas.**

E por falar em alimentos saudáveis e de origem vegetal, essa dupla clássica merece destaque:

ARROZ COM FEIJÃO

A combinação brasileira de sucesso!

Uma preparação completa, saborosa e da nossa cultura. O arroz com feijão se complementam nutricionalmente e fazem bem para a saúde. **É importante incentivar o consumo em todas as faixas etárias.**

O guia alimentar para a população brasileira do Ministério da Saúde recomenda a ingestão de arroz e feijão todos os dias, já que o consumo diário ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, diabetes e auxilia no bom funcionamento do intestino.

Valorize essa preparação típica da culinária brasileira. Prefira temperos naturais no preparo do arroz com feijão.

Como higienizar Frutas e Hortaliças de forma CORRETA?

1. Lavar em água corrente uma por uma, folha por folha. Com atenção.

2. Colocar de molho em solução clorada por 15 minutos (tomando cuidado para que cubra os alimentos).

SOLUÇÃO CLORADA:
Um litro de água para 1 colher de sopa (ou 15 ml) de água sanitária a 2,5%, que deve ser sem perfume.

*Caso use hipoclorito de sódio, seguir a recomendação do fabricante, tanto para tempo como para diluição.

3. Enxaguar em água corrente limpa.

E o Desperdício ?

Você sabia que há DESPERDÍCIO de alimentos nas diferentes etapas da cadeia produtiva? Confira:

- **10% ocorre ainda no campo;**
- **30% no processo de comercialização e abastecimento;**
- **50% durante o manuseio e transporte;**
- **10% nos supermercados.**

Diante disso, é fundamental que toda a sociedade, incluindo os produtores de alimentos, os setores comerciais, de abastecimento e de transporte, assim como os consumidores, encontrem estratégias que evitem o desperdício de alimentos.

Algumas maneiras de REDUZIR o DESPERDÍCIO de frutas e hortaliças em casa:

- Aproveite todas as partes comestíveis;
- Evite comprar em grande quantidade;
- Conserve-as de maneira adequada;
- Prepare somente o necessário para a refeição.

SAIBA MAIS:

Outra forma de evitar o desperdício é conhecer a seguinte definição:

Alimentos Climatéricos

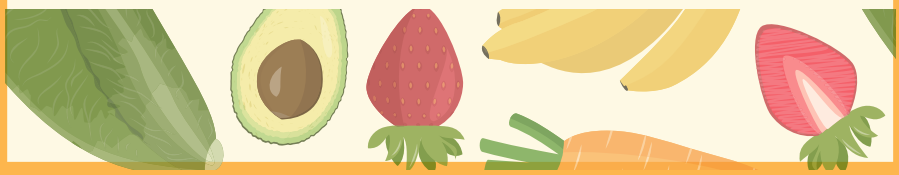
Amadurecem depois de colhidos, como: tomate, ameixa, banana, maçã, abacate, manga, maracujá, mamão, pera.

Alimentos Não-Climatéricos

Não amadurecem depois de colhidos, como: abacaxi, morango, amora, limão, laranja, figo.

Quais são as safras de frutas e hortaliças no DF?

Veja a seguir exemplos de **frutas e hortaliças comercializadas no Distrito Federal,** conforme a época do ano, **a fim de melhor aproveitar esses alimentos** a preços mais acessíveis e com melhor qualidade, assim como **promover a redução do desperdício.**



Janeiro

Abacaxi

Limão Tahiti

Fruta-Pinha

Beterraba

Abóbora

Batata

Fevereiro

Ameixa

Manga

Goiaba

Pimentão

Quiabo

Milho Verde

Março

Mamão

Coco

Banana Nanica

Rúcula

Berinjela

Inhame

Abril

Kiwi

Caqui

Tangerina Ponkan

Chuchu

Mandioca

Alface

Maio

Abacate

Maçã

Jaca

Couve-Flor

Couve

Maxixe

Junho

Laranja Pêra

Carambola

Morango

Abobrinha

Cenoura

Agrião

Julho

Mamão

Abacate

Limão Tahiti

Repolho

Tomate

Alface

Agosto

Melancia

Maracujá

Morango

Pimentão

Abóbora

Batata Doce

Setembro

Abacaxi

Banana Prata

Melão

Beterraba

Couve-Flor

Milho Verde

Outubro

Laranja Pêra

Melancia

Mamão

Ab. Italiana

Cenoura

Maxixe

Novembro

Caju

Banana Prata

Maracujá

Berinjela

Cará

Cebola

Dezembro

Abacaxi

Ameixa

Melão

Quiabo

Tomate

Jiló

Já ouviu falar do FRUIT MAP ?

O Fruit Map é um aplicativo que permite localizar árvores frutíferas próximas a você de forma colaborativa!

Acesse o link a seguir para conhecê-lo

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adarley1.fruitmap&hl=pt_BR&gl=US

Fruit Map: Mapa de Frutas Colaborativo - Apps no Google Play

Árvores frutíferas públicas da sua cidade na palma da mão!

Saiba Mais

Para mais informações sobre frutas e vegetais da safra, acesse:

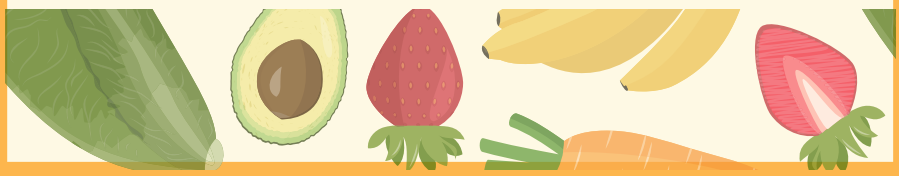
CEASADF - calendário de comercialização

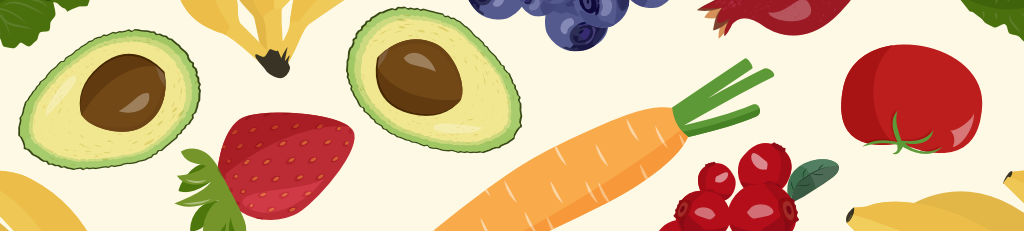
http://www.ceasa.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/05/Calend%C3%A1rio-de-Comercializa%C3%A7%C3%A3o.pdf

Conheça mais sobre os alimentos regionais, acessando:

Biblioteca Virtual em Saúde - MS

bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf





Este material foi elaborado pelo Fórum Distrital de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas

CONSEA-DF
Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional do Distrito Federal

ASPA-DF
Associação de Pais e Alunos das Instituições de Ensino do DF

crn1
CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS | 1ª REGIÃO

CAISAN DF
Câmara Intersetorial de Segurança Alimentar e Nutricional do DF

CAE-DF
Conselho de Alimentação Escolar do Distrito Federal

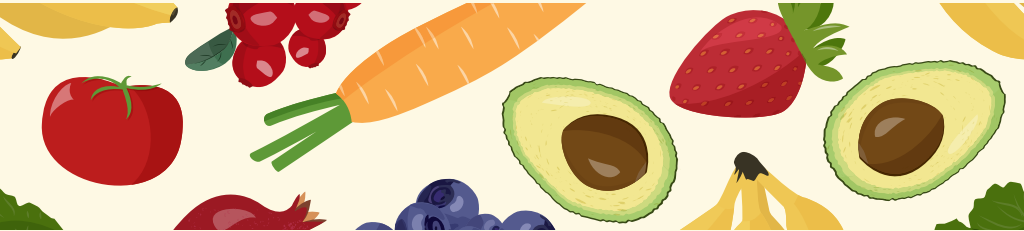
CSDF
Conselho de Saúde do Distrito Federal

Secretaria de Saúde
GDF
É tempo de ação.

Secretaria de Educação
GDF
É tempo de ação.

Elaboração:

Ana Paula da Silva Moreira Mancini
André Godoy Ramos
Bruna Lemos
Cristine Savi Fontanive
Dillian Adelaine Cesar da Silva
Domingos de Brito Filho
Douglas dos Santos Moreira
Felippe Augusto Gomes
Helen Altoé Duar Bastos
Karistenn Casimiro de Oliveira Brandt
Karla Lustosa de Mello Carvalhal
Laura Pereira Salvino
Letícia Fernandes Dantas
Marcella Carolina Soares Lamounier
Natalia Araújo de Oliveira
Nathalia Raquel Lopes Galvão
Rosielle Alves de Moura
Shirley Silva Diogo
Sumara de Oliveira Santana
Tamara Braz Ribeiral
Timóteo Bezerra da Silva
Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim



Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p. : il. Disponível em: <bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf> .

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em : https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

CEASA-DF. **Calendário de comercialização**. Disponível em:< http://www.ceasa.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/05/Calend%C3%A1rio-de-Comercializa%C3%A7%C3%A3o.pdf>.

FAO. **Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras: Diversidade dos alimentos é essencial para a alimentação.** Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1365445/>.

Lopez, M. B.; Rodrigues, A. M. **Safra**. Disponível em: <https://ftp.medicina.ufmg.br/omenu/safra_26_09_2014.pdf>.