



Organização das Nações Unidas  
para a Alimentação  
e a Agricultura

**OBJETIVOS**  
DE DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



**LIVRO DE  
ATIVIDADES**

Importa ter uma  
**alimentação saudável**



Citação obrigatória:

FAO. 2019. *Livro de Atividades - Importa ter uma alimentação saudável*. Roma. 24 pp.  
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

As designações usadas e a apresentação do material neste produto de informação não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) sobre o status legal, ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade, área, ou sobre suas autoridades competentes, ou relativas à delimitação de suas fronteiras ou limites. A menção de empresas específicas ou produtos de fabricantes que tenham sido ou não patenteados, não implica que estas tenham o endosso, ou recomendação da FAO, em detrimento de outras de natureza similar que não tenham sido mencionadas.

As opiniões expressas neste produto de informação são de responsabilidade de seu(s) autor(es) e não são necessariamente as opiniões ou políticas da FAO).

ISBN 978-92-5-131475-3

© FAO, 2019



Alguns direitos reservados. Este trabalho é oferecido sob a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

De acordo com os termos desta licença, este trabalho poderá ser copiado, redistribuído e adaptado para fins não comerciais, desde que o trabalho seja devidamente citado. Em qualquer uso do trabalho, não deverá haver qualquer sugestão de que a FAO endosse qualquer organização, produto ou serviço específico. Não é permitido o uso do logotipo da FAO. Se o trabalho for adaptado, o mesmo deverá estar sob a mesma licença, ou outra equivalente da Creative Commons. Se o trabalho for traduzido, a tradução deverá incluir, juntamente com a citação obrigatória, o seguinte aviso: "Esta tradução não foi realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não responsáveis pelo conteúdo ou fidelidade da tradução. A versão [na Língua] original será a versão oficial.

Os litígios decorrentes da licença e não resolvidos amigavelmente serão solucionados por mediação e arbitragem, de acordo com o Artigo 8 da licença, salvo disposições em contrário expressas neste documento. As regras de mediação a serem aplicadas serão as da Organização Mundial da Propriedade Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> e qualquer arbitragem deverá estar em conformidade com as Regras de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (UNCITRAL).

Materiais de terceiros. Os usuários que reutilizem os materiais deste trabalho que tenham sido atribuídos a terceiros, tais como tabelas, ilustrações ou imagens, serão os responsáveis em determinar se uma autorização para tal reutilização é necessária e em obter a autorização do detentor dos direitos autorais. As possíveis demandas resultantes da violação de qualquer parte do trabalho que pertença a terceiros serão responsabilidade exclusiva do usuário.

Vendas, direitos e licenciamento. Os produtos de informação da FAO encontram-se no site da FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)). Podem ser adquiridos em: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Pedidos para uso comercial devem ser encaminhados para: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Envie consultas sobre direitos e licenciamento para: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

### **Nota para os educadores:**

Este Livro de Atividades destina-se a uma larga faixa etária de jovens interessados em aprender mais sobre dietas saudáveis e a concorrer ao Concurso do Cartaz do Dia Mundial da Alimentação de 2019. Embora em certos contextos possa ser considerado destinado à faixa etária dos 8 aos 12 anos, também pode ser usado para ensinar alunos mais jovens e mais velhos.



# É tudo sobre alimentação

Olá! A minha amiga, a mascote Fome Zero, trouxe-me aqui para falar contigo sobre dietas e nutrição saudáveis. Ela e eu trabalhamos lado a lado todos os dias, para assegurar que todos conhecem a importância dos alimentos.

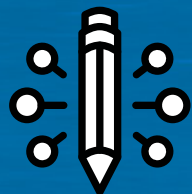
Desde 1945 que no dia 16 de outubro celebramos o Dia Mundial da Alimentação, no aniversário da FAO e, uma vez que HÁ TANTO que dizer sobre os alimentos, a FAO escolhe um tópico diferente para cada ano. Juntos, este ano iremos descobrir como nos consciencializar mais a respeito do que comemos e assegurar que temos uma dieta saudável.

Os alimentos são da responsabilidade da FAO, que todos os dias ajuda mais de 130 países de todo o mundo a combater a fome e a pobreza, a assegurar que as pessoas comem alimentos nutritivos e que conseguem gerir melhor os seus recursos naturais. A FAO trabalha principalmente em áreas rurais, onde vive quase 80 por cento da população mundial pobre e com fome. Uma vez que os alimentos interessam a todos (e não somente à FAO), mais de 150 países de todo o mundo celebram connosco, para aumentar a consciencialização sobre a fome e a importância de todos terem alimentos nutritivos e seguros suficientes, para poderem levar uma vida saudável e ativa.

Vem comigo ao longo das páginas deste livro, para descobrires como podes ajudar a FAO a alcançar Fome Zero até 2030!



# SEJA CRIATIVO



## Concurso do Cartaz do DMA de 2019

### UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TAMBÉM TE DIZ RESPEITO!

Desenha um cartaz e mostra-nos as tuas ideias sobre o tema deste ano do Dia Mundial da Alimentação. Diz-nos como podes melhorar a tua dieta e o que temos de fazer para assegurar que todos, em todas as partes do mundo, também possam ter uma dieta saudável. Lembra-te que a tua voz e as tuas ações contam para a construção de um mundo de Fome Zero.

Para submeteres o teu cartaz, vai a:  
[www.fao.org/WFD2019/contest](http://www.fao.org/WFD2019/contest)

O concurso destina-se a jovens dos 5 aos 19 anos e o prazo de entrega do cartaz é o dia 8 de novembro de 2019.

O nosso júri selecionará três vencedores de cada faixa etária, que serão anunciados no website do Dia Mundial da Alimentação e nos canais dos meios sociais da FAO. Os vencedores receberão um Certificado de Reconhecimento e um prémio surpresa e serão promovidos pelos escritórios da FAO em todo o mundo.



## Escolher o que comemos

Todos os seres e plantas do nosso planeta necessitam de alimentos para viver, crescer e reproduzirem-se. Isso também é um **direito humano básico**. Cada um de nós deve conseguir obter sempre os alimentos necessários para viver vidas saudáveis e ativas.

Escolhemos os alimentos que comemos com base em muitas coisas diferentes: o tempo que leva a cozinhar ou a comê-los, o que é mais fácil comer, o que os outros comem, a ocasião, a nossa cultura ou religião, o que gostamos ou não, os nossos hábitos e também os nossos conhecimentos e habilidades culinárias. Mas há duas coisas muito importantes que nos ajudam a decidir o que comemos: quanto custa e se é fácil de obter.

Já reparaste que a comida de plástico é muito fácil de encontrar em quase todos os lugares? Isso é porque nos últimos anos a comida de plástico se popularizou cada vez mais e também é normalmente barata. Comer mais comida de plástico significa que as nossas dietas mudaram muito e não para melhor. A comida de plástico chama-se "de plástico" por um motivo: por um lado ela é má para o planeta devido ao modo como é preparada e também é má para ti (tem muito açúcar, gorduras, sal e outras coisas não saudáveis).

Se não comermos uma variedade de alimentos nutritivos, isso pode conduzir a problemas de saúde e a doenças e neste livro vou-te dizer o que tu e outros podem fazer para o evitar.

---

Duas coisas muito importantes  
que nos ajudam a decidir o que  
comemos: quanto custa e se é  
fácil de obter.



# A minha **história dos alimentos**

1. Pensa no dia de ontem. O que comeste, quando e com quem?

---

---

---

---

2. Por que escolheste esses alimentos específicos?

---

---

---

---

3. O que comes normalmente todos os dias? Faz a mesma pergunta aos teus pais, professores e amigos.

---

---

---

---

4. O que pensas que é nutritivo e que não é? Preenche a tabela abaixo e pergunta aos teus pais ou professor se concordam contigo.

NUTRITIVO 😊	COMIDA DE PLÁSTICO ☹️	ENTRE UMA COISA E OUTRA!

# O ABC de dietas saudáveis

Ser saudável é da responsabilidade de cada um de nós, incluindo a tua e a dos teus pais. Além de se fazer exercício suficiente e beber bastante água, uma parte muito importante de ser saudável é ter uma boa dieta. Uma dieta saudável significa comer suficientes alimentos variados, seguros e nutritivos todos os dias para poderes crescer e viver uma vida ativa (brincar, jogar, aprender, crescer e trepar às árvores).

Um dieta não saudável pode conduzir a doença e até mesmo à morte. Sabias que hoje, uma em cada cinco mortes em todo o mundo é causada por dietas não saudáveis? Isto pode acontecer quando as pessoas não comem fruta, verduras e leguminosas suficientes e em vez disso comem muitos alimentos com muito açúcar, gorduras ou sal. Portanto as dietas saudáveis são realmente muito importantes.

Uma dieta saudável é uma dieta equilibrada e é realmente importante tentar incluir a quantidade certa (nem demais nem de menos!) de alimentos diferentes para obter a quantidade suficiente do que o teu corpo necessita para funcionar bem (como nutrientes, tais como vitaminas, minerais e outras coisas importantes). Aqui estão os vários ingredientes (também conhecidos por grupos de alimentos) que constituem uma dieta saudável. Conhecimento é saúde, não apenas poder!

---

Ser saudável é da  
responsabilidade de  
cada um de nós

---



## Fruta e verduras:

a fruta e as verduras fornecem-nos vitaminas, minerais, fibra e açúcares naturais. Deves comer tanta fruta e verduras da estação quanto possível todos os dias.



## Cereais:

este grupo inclui tudo o que é feito de trigo, arroz, aveia, milho, cevada ou outros grãos. Estes chamam-se alimentos "básicos" porque os comemos todos os dias. Eles contêm hidratos de carbono, que são a tua principal fonte de energia.



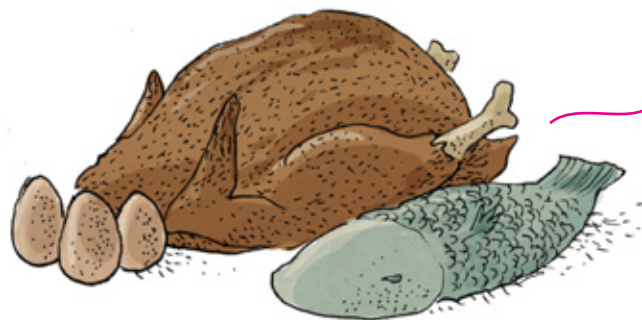
## Tubérculos e plátanos:

estes incluem batatas, inhames, batata-doce, mandioca e malanga e também são uma fonte de hidratos de carbono, vitaminas e minerais. Os plátanos (como a banana, mas não muito doce) também são um alimento básico importante em muitos países.



### Leguminosas e frutos de casca rija:

leguminosas (ervilhas frescas, feijões ou lentilhas), frutos de casca rija, sementes e produtos de soja são fontes essenciais de proteínas. Elas são derivadas de plantas, são menos caras do que outros alimentos ricos em proteínas, têm muita fibra, pouca gordura e têm outros minerais e vitaminas essenciais.



### Carne, peixe e ovos:

tudo o que é feito de carne, aves (galinha, pato, peru, avestruz, etc.), peixe, marisco e ovos, pertence a este grupo. Todos estes alimentos contêm ferro e proteínas, que são o que te dá força e ajudam a reparar o corpo quando te magoas.



### Laticínios:

estes são todos produzidos a partir do leite (vaca, cabra, ovelha, búfalo, camelo, iaque, cavalo e até alce) e incluem leite, queijo, iogurte, coalhada e soro de leite coalhado. Eles têm muito cálcio, proteína e gordura.



### Gorduras e óleos:

o teu corpo necessita da quantidade e tipo certos de gorduras e óleos para ser saudável. Escolhe óleos vegetais, manteigas vegetais e abacate em vez de gorduras da carne, manteiga, natas ou óleo de palma e evita alimentos fritos que têm muita gordura.

### A TUA VEZ:

Cada país tem a sua própria definição de dieta saudável e maneiras de agrupar os alimentos. Já viste alguma vez a pirâmide dos alimentos ou um prato saudável? Isto pode variar, dependendo de que alimentos estão disponíveis e dos problemas de nutrição do teu país. Procura as orientações dietéticas baseadas em alimentos no website da FAO e vê se consegues descobrir o significado de uma dieta ou alimentação saudável no teu país.

# Nutrição e ODS

Existe um Livro de Atividades totalmente dedicado à Fome Zero, mas para aqueles que se juntam a nós pela primeira vez, Fome Zero significa reduzir o número de pessoas que sofre de fome e má nutrição (por ex.: pessoas com peso excessivo ou baixo peso) a ZERO. Fome Zero é o nome do programa mais importante da FAO.

**Fome Zero** é o segundo dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, que têm de ser atingidos até 2030 se quisermos que o mundo se torne num local seguro e agradável para todos. Se não conseguirmos atingir o objetivo Fome Zero (ODS2), será muitíssimo difícil atingir os outros objetivos, porque cada um deles depende deste.

Tenho a certeza de que já viste qual a relação que existe, mas se não for o caso... a nutrição é uma PARTE importante do Objetivo Fome Zero. Fome Zero não se refere apenas ao facto de as pessoas terem alimentos suficientes, mas também a uma alimentação saudável porque, como diz o ditado: **somos aquilo que comemos.**

E enquanto estamos ainda a falar sobre o que comemos, há outros ODS que interessam. Eles são: **Educação de qualidade** (ODS4), **Boa saúde e bem-estar** (ODS3) e **Produção e consumo responsáveis** (ODS12). Isto é realmente muito fácil de compreender: Em primeiro lugar, todos necessitamos de aprender o que são dietas saudáveis para podermos ser mais cuidadosos com os alimentos que cultivamos, produzimos, comemos e deitamos fora. Estas escolhas não afetam apenas a NOSSA saúde, mas também a saúde do nosso planeta. Se os alimentos que comemos são nutritivos, mas foram cultivados usando demasiados adubos ou pesticidas, isso não é saudável para nós ou para os solos e a água que os absorve. O modo como cultivamos os nossos alimentos tem de mudar, para garantir que teremos recursos suficientes para o futuro (quando houver MUITAS mais bocas a alimentar) e que o planeta não sofre com isso.

## A TUA VEZ:

Porque pensas que a nutrição é importante? E porque temos de aprender sobre nutrição? Descobre mais sobre o ODS4 e os outros ODS visitando o website [www.worldslargestlesson.globalgoals.org](http://www.worldslargestlesson.globalgoals.org)

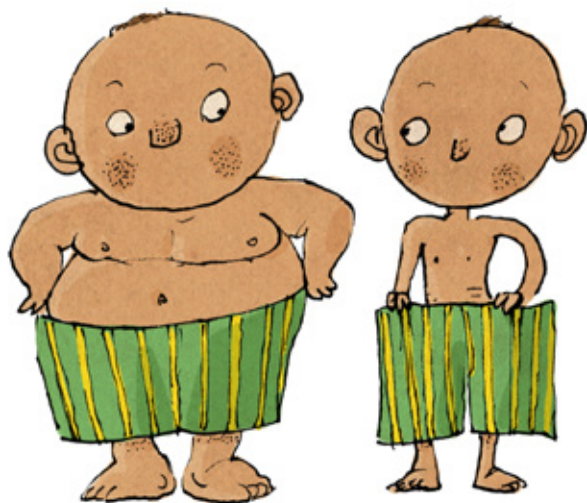




## É tempo de mudar

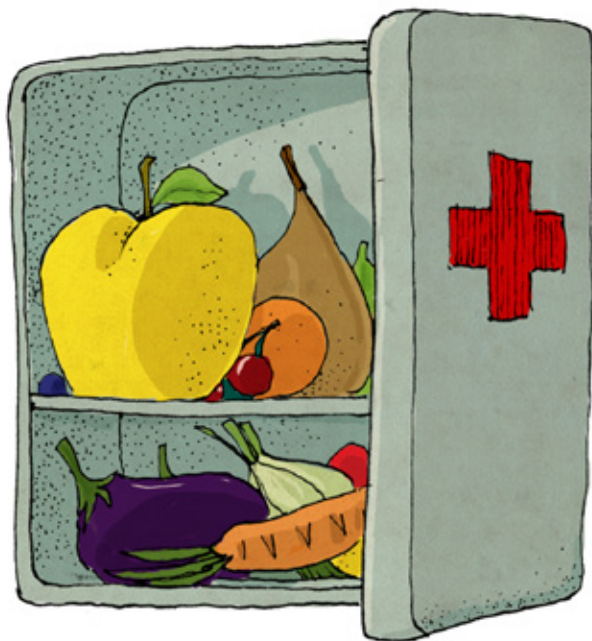
Há 50 anos a preocupação do mundo era como alimentar todos e por isso foi criado um plano para se cultivar o máximo de alimentos o mais rapidamente possível. A isso chamou-se **Revolução Verde**, que foi bem-sucedida. Mas trouxe consigo um preço alto. Muitas culturas nutritivas foram postas de lado para poder incluir um pequeno número de culturas de crescimento rápido, que produziram mais e trouxeram mais dinheiro. Nesse processo usaram-se muitos recursos naturais (solo, florestas, água), o que teve um efeito negativo na qualidade do ar e do solo, assim como na biodiversidade. Hoje ainda cultivamos muitos dos nossos alimentos com base neste método, o que significa que não estamos a pensar no futuro do nosso planeta, que está a sofrer. E isto tem de mudar.

Sabemos agora que não temos apenas de cultivar MUITOS alimentos, mas que também têm de ser NUTRITIVOS. E temos de **pensar no nosso planeta**, sendo cuidadosos com o que cultivamos e como o cultivamos. Sabias que há mais pessoas obesas e com peso excessivo no mundo do que pessoas com fome? A questão não é apenas alimentar os que têm fome, mas também assegurar que todos conseguem encontrar e comprar alimentos nutritivos facilmente. Também necessitamos de competências e ferramentas para escolher os nossos alimentos mais cuidadosamente e assegurar que o que comemos é nutritivo. Chegou a hora da Revolução da Dieta Saudável!



A mesma pessoa pode sentir fome e ser obesa em diferentes etapas da sua vida. Os problemas causados pela má nutrição existem em todos os países e podem afetar tanto os ricos como os pobres.

## SABIAS QUE?



Em muitos países as pessoas não comem fruta e verduras suficientes. Comer bastantes destes alimentos pode ajudar a evitar muitas doenças, incluindo a diabetes e o cancro.



A maioria da população mundial vive em países onde o peso excessivo e a obesidade matam mais pessoas do que a fome.



Termos uma variedade de culturas diferentes – umas que crescem rapidamente, outras que necessitam de pouca água, ou que aguentam bem temperaturas mais altas – é bom para nós, para o planeta e também nos pode ajudar a combater as alterações climáticas!



Gasta-se menos tempo a preparar refeições em casa, o que significa que estas são frequentemente menos nutritivas porque as pessoas (principalmente nas cidades) dependem mais de refeições prontas, comida rápida e comida de rua.

Não sentir fome não significa que obténs todos os nutrientes de que necessitas. Mesmo as pessoas com recursos para comprar todos os alimentos que desejam, podem não estar a ingerir os nutrientes certos.....



As leguminosas como lentilhas, grão-de-bico ou feijões são uma boa fonte de proteínas, vitaminas e fibra e têm pouca gordura e sal. Elas precisam de pouca água para crescer e tornam os nossos solos mais saudáveis!



Ao leres os rótulos dos alimentos podes ver quantas vitaminas, minerais, calorias, gorduras, etc. contêm os produtos alimentares. Lembra-te de que as palavras "baixo/baixa" ou "zero" nem sempre significam saudável.



#### A REVOLUÇÃO CASTANHA:

Mencionei anteriormente a Revolução Verde, mas sabias que também existe uma Revolução Castanha? Ela diz respeito à importância de solos saudáveis. A maior parte das coisas cresce no solo e a nossa água doce também vem do solo; por isso, se o nosso solo não for saudável, for poluído ou cheio de produtos químicos, os nossos alimentos e a água também o serão. Solos saudáveis também significa mais nutrientes nos nossos alimentos!

Procura estes objetos!





# O que a **FAO** está a fazer

A FAO trabalha arduamente para melhorar a nutrição e assegurar que todos, em todas as partes do mundo, têm uma dieta saudável. Ela trabalha para melhorar a nutrição principalmente de três modos:

## 1. Planeamento

A FAO trabalha com os governos e as pessoas que fazem as políticas e as leis (legisladores) para assegurar que eles **pensam na nutrição**. Se a nutrição for incluída nos planos de um país, é mais fácil prevenir contra a má nutrição e a maioria de outros problemas causados por dietas não saudáveis. Deste modo também é mais fácil apoiar os agricultores e produtores, para assegurar que os alimentos que eles cultivam ou processam são mais nutritivos.

Lembras-te das **“orientações dietéticas baseadas em alimentos”** do teu país? Esta é outra maneira pela qual a FAO se esforça por melhorar a nutrição e divulgar hábitos alimentares saudáveis. A FAO fá-lo trabalhando com mais de 100 governos em todo o mundo, para os orientar e ajudar a decidir o que é uma dieta saudável no seu país e para criar ferramentas que as pessoas possam utilizar para melhorar as suas dietas.

## 2. Cultivo

A FAO trabalha com agricultores e produtores para desenvolver uma estratégia de cultivo e produção de alimentos nutritivos, que tem um nome um pouco complicado: **“agricultura sensível à nutrição”**. Basicamente isso significa cultivar e produzir alimentos nutritivos suficientes. Um bom planeamento com os governos e legisladores significa que estes alimentos são depois postos à disposição de todos os que deles necessitam, especialmente crianças. Postos à disposição significa que se podem encontrar facilmente e que não são demasiado caros, para todos os poderem comprar.

Além de fazer com que os alimentos nutritivos estejam mais facilmente à disposição de todos, a FAO também afirma que precisamos de mais escolhas nutritivas, o que significa que os agricultores devem **cultivar alimentos diferentes** para não dependermos todos do mesmo tipo de alimentos para nos mantermos saudáveis. Isso também significa que nalguns casos os alimentos podem ser enriquecidos para os TORNAR mais nutritivos, por exemplo, melhorando a saúde do solo em que crescem. E, finalmente... não te esqueças de que o modo como os alimentos são cultivados é realmente importante! Este modo de agricultura também significa cultivar mais, embora usando menos recursos naturais.



### 3. Ensino

Discutir alimentos e dietas saudáveis com adultos não basta para a FAO. A FAO ajuda as escolas e universidades a ensinar aos jovens o que é uma alimentação saudável porque, ao fim e ao cabo, vocês serão os adultos do futuro! A FAO fá-lo de quatro maneiras. A primeira é através de **educação alimentar e nutricional nas escolas**, que alguns de vós podem ter ouvido falar através dos nossos livros ou porque isso também acontece na tua escola. A FAO ajuda os alunos, professores, pais e outros que trabalham nas escolas a aprender o que são dietas saudáveis. A ideia é a de transformar a maneira como todos tratam ou pensam e sentem em termos de alimentos, criando materiais de aprendizagem (como este) e mostrando nas escolas como organizar hortas de maneira económica. A segunda maneira é incentivar e mostrar às pessoas como **cultivar alimentos nutritivos em casa**, dando-lhes as ferramentas e sementes de que necessitam para se alimentarem e venderem o excedente, frequentemente às escolas locais, para que elas possam cozinhar refeições nutritivas. A terceira maneira é designada **ENACT** e é um curso que ensina os estudantes universitários a dar às pessoas as ferramentas, conhecimentos e informação de que necessitam para melhorar as suas dietas. E a quarta maneira é oferecendo  **cursos grátis de aprendizagem eletrónica online**  para estudantes universitários e adultos, cobrindo vários tópicos e oferecendo-lhes as ferramentas para melhorarem a nutrição nos seus países.

A FAO trabalha arduamente com os governos, agricultores, produtores, escolas e universidades, assim como outras instituições, para combater a má nutrição em todas as suas formas, mas **há algo para CADA UM DE NÓS fazer**. Lê as páginas seguintes para descobrires o que as pessoas (incluindo tu) podem fazer para combater a má nutrição!



#### A TUA VEZ:

O que é que a tua escola te ensina sobre dietas saudáveis e nutrição? A tua escola tem uma horta? Já a usaste para aprenderes sobre alimentação saudável?



## O que os governos podem fazer

Os governos têm um papel muito importante a desempenhar, para assegurar que todos têm uma dieta saudável e são capazes de levar uma vida ativa e saudável. Há cinco coisas importantes que os governos devem fazer:

1. Os governos necessitam de **elaborar leis ou planos para melhorar a nutrição** nos seus países e ajudar a garantir que todos (em especial os que disso mais necessitam, como crianças e futuras mães) sabem como se alimentar saudavelmente e que têm meios para comprar os alimentos certos. Isto pode fazer uma GRANDE diferença.
2. Eles também devem ajudar e **incentivar os agricultores** a cultivar alimentos de modo a não danificar o nosso planeta. Um planeta feliz, alimentos felizes, a tua felicidade.
3. Os governos também podem trabalhar para assegurar que as pessoas comem alimentos nutritivos **sendo mais rigorosos com o tipo de alimentos vendidos**. Os alimentos necessitam de ser seguros, nutritivos e possuir rótulos claros, porque se tivermos opções saudáveis e compreendermos melhor as calorias, gorduras, açúcares e sal utilizados nos produtos alimentares, poderemos fazer escolhas mais saudáveis.
4. Outra maneira de os governos poderem fazer uma diferença é através do **investimento no ensino**, tanto de jovens como de crianças, do que constitui uma alimentação saudável.
5. E por último, mas não menos importante, os governos necessitam de **apoiar a investigação** e financiar mais projetos dedicados ao melhoramento ou invenção de tecnologias que possam ajudar os agricultores.

### O QUE OS AGRICULTORES PODEM FAZER

Os agricultores devem aprender a importância de plantar várias culturas nutritivas, como fruta, verduras, leguminosas e frutos de casca rija. Isto pode ajudar a fornecer os alimentos nutritivos de que necessitamos e a causar menos danos ao ambiente.



# O que o setor privado pode fazer

Em primeiro lugar, o setor privado é uma palavra que usamos para evitar listar muitas coisas diferentes. Engloba todas as empresas de todos os tamanhos que vendem serviços ou produtos, desde seguros até publicidade e de televisores a brinquedos. O setor alimentar inclui negócios como padarias, restaurantes, supermercados, grandes fabricantes de alimentos ou qualquer empresa relacionada com a agricultura e os alimentos. O setor privado tem o poder de fazer realmente uma diferença, mudando a maneira como as empresas trabalham. Vê algumas delas a seguir:

1. Os negócios e empresas que produzem, fabricam ou vendem alimentos necessitam de **oferecer a opção de escolher alimentos seguros e nutritivos** que ajudem as pessoas a ter uma dieta saudável. Isto significa inventar novos produtos nutritivos que tenham em mente a saúde das pessoas e a limitar a quantidade de gorduras, açúcares e sal existentes nos produtos alimentares.
2. As empresas devem **deixar de usar desenhos animados, caracteres e anúncios publicitários populares** para convencer as crianças e os jovens que os alimentos com muitas gorduras, açúcares ou sal são bons. Elas devem promover alimentos nutritivos, que nos ajudam a crescer fortes e saudáveis.
3. As empresas produtoras de alimentos necessitam de **começar a colocar nos rótulos dos alimentos informações claras**, para ajudar as pessoas a compreendê-los e a fazer escolhas saudáveis. Já tentaste alguma vez compreender o que está escrito num rótulo alimentar? Eles estão cheios de palavras estranhas e é bastante difícil compreender se o alimento é nutritivo ou não, não é verdade?
4. O setor privado deve **deixar de usar frases enganadoras!** O facto de um pacote de bolachas indicar que “tem muita fibra” (o que é bom para ti) não quer dizer que não tenha também “muito” açúcar ou gordura.....





# É tempo de **atuar!**

Tu, os teus pais, professores, amigos e qualquer pessoa que conheças podem fazer algo para assegurar que se tem uma dieta saudável e se vive uma vida saudável. Lembra-te que bons hábitos alimentares são apenas uma parte da solução. Também é necessário teres uma vida ativa e em boa forma – senta-te menos, levanta-te, dança, anda ou brinca ao ar livre! Aqui estão algumas sugestões para começares a mudar os teus hábitos alimentares.

## **Come snacks saudáveis e recusa comida de plástico!**

Escolhe uma comida de plástico que gostarias de comer menos (menor quantidade ou menor frequência) e faz um plano. Quando quiseres um snack, tenta escolher fruta madura, verduras cruas, frutos de casca rija ou pão integral, em vez de algo embalado e menos nutritivo!

## **Segue a regra de um terço de verduras**

Enche o teu prato com pelo menos um terço de verduras durante as refeições ou tenta comer uma refeição só de verduras uma vez por semana. Inclui pelo menos uma verdura verde escuro e uma cor de laranja ou amarela por dia, pois elas são ricas em nutrientes.

## **Atua na escola**

A tua escola tem um refeitório ou uma máquina automática de venda de alimentos? Vê os alimentos que fornecem. Têm fruta e verduras suficientes? Se não, fala com os teus professores para mudarem as opções de alimentos.

## **Sê um consumidor crítico**

Critica a publicidade que vês na TV e nos meios sociais. Pergunta a ti mesmo se os alimentos anunciados são ou não nutritivos. Conta o número de anúncios que vês num dia e discute-os com os teus pais e professores.



### Protege o nosso planeta

Reduz os alimentos que são mais nocivos para o nosso planeta. Isto pode incluir alimentos que necessitam de mais recursos naturais, principalmente água, para a sua produção (a carne usa mais recursos do que as plantas ou leguminosas) e fruta e verduras fora da estação ou que não são locais. E lembra-te de comprar alimentos com menos embalagem!

### Escolhe produtos frescos, variados, locais e da estação

Pede aos teus pais para comprarem fruta e verduras locais, próprias da estação, e a selecionar alimentos frescos em vez de conservas ou enlatados. Se puderes, escolhe alimentos orgânicos! Uma agricultura orgânica ajuda os nossos solos a permanecer saudáveis.



### Em vez de branco, usa integral

Pede aos teus pais para trocarem os cereais “brancos” refinados por cereais integrais (arroz, farinha, pão, etc., integrais).

### As bebidas também são importantes

Bebe muita água, se puderes. Tenta reduzir as bebidas açucaradas, que não têm muitos nutrientes.



### Ajuda na cozinha

Observa e aprende com os teus pais a preparar as refeições e oferece-te para os ajudares na cozinha quando vires que estão cansados. Há muitas receitas fáceis, rápidas e saudáveis na Internet para te inspirares.

### Acrescenta mais variedade com leguminosas, frutos de casca rija e cereais

Pede aos teus pais para fazerem experiências contigo, adicionando diferentes tipos de leguminosas (como lentilhas, grão-de-bico, ervilhas e feijões), frutos de casca rija e cereais (como milho-miúdo, cevada, aveia, arroz integral) às refeições de família.



### **Não te deixes levar pela embalagem**

Tens de dar atenção ao valor nutritivo do alimento e não ao seu aspeto ou ao atrativo da embalagem. E procura encontrar palavras como “zero” “pouco/pouca” e “baixo/baixa”. Elas são frequentemente usadas para fazer com que os alimentos pareçam mais saudáveis, o que nem sempre é verdade.....

### **Come com a tua família ou amigos**

Ajuda a preparar uma refeição com a tua família ou amigos pelo menos uma vez por semana e comam-na juntos. Comer na companhia de outros é uma maneira importante de tirar prazer das refeições e passar tempo juntos.



### **Come alimentos locais e tradicionais**

Pergunta aos teus pais, professores e às pessoas nos mercados quais os alimentos nutritivos que são tradicionais ou locais. Vê se consegues incluir estes alimentos na tua dieta com mais frequência, para comeres uma dieta variada e protegeres as variedades de alimentos locais.



### **Comprende os rótulos**

Pede ao teu professor ou aos teus pais para te ajudarem a ler e a compreender os rótulos dos alimentos. Dedicar algum tempo a ler a lista de ingredientes de um rótulo e tenta identificar se o produto alimentar contém demasiado sal, açúcar ou gordura.

# Página de Atividades

Podes pensar que já se perdeu a esperança e que ainda há muito a fazer para assegurarmos que todos têm uma dieta saudável, mas **já há muitas coisas boas a acontecer!**

Alguns países estão a criar rótulos que avisam as pessoas quando a quantidade de sal, açúcar ou gorduras dos alimentos é alta. As cidades estão a assegurar que as máquinas de venda vendem alimentos nutritivos. As escolas estão a cultivar verduras ou a comprar alimentos frescos aos agricultores locais para cozinhar refeições nutritivas. Os programas de TV estão a ensinar às pessoas tudo sobre alimentação saudável e os governos criaram orientações para ajudar os seus cidadãos a ter uma dieta saudável. Muitas pessoas em todo o mundo trabalham incansavelmente no combate à má nutrição.

## A TUA VEZ:

O que estão as pessoas a fazer no teu país? Em vez de te falar sobre os campeões da Fome Zero que eu conheço e que trabalham para melhorar a nutrição, quero que me contes sobre um que TU conheças!

---

---

---

---

---

E agora que acabaste de ler este livro, estás na altura de testar os teus conhecimentos!

1. O que é a Revolução Verde e como devemos mudar as coisas hoje?

---

---

---

---

---

2. Vai às páginas 12-13 e desenha um círculo em volta de três exemplos de vida ou alimentação saudável. Há mais de 8!

---

---

---

---

---

3. Quem é responsável pelas dietas saudáveis? O que é que eles podem fazer?

---

---

---

---

---



## Promete a ti mesmo

Escolhe até 3 ações que te comprometes a pôr em prática e escreve-as no espaço abaixo. Inspira-te nas ações deste Livro de Atividades ou pensa noutras por ti mesmo!

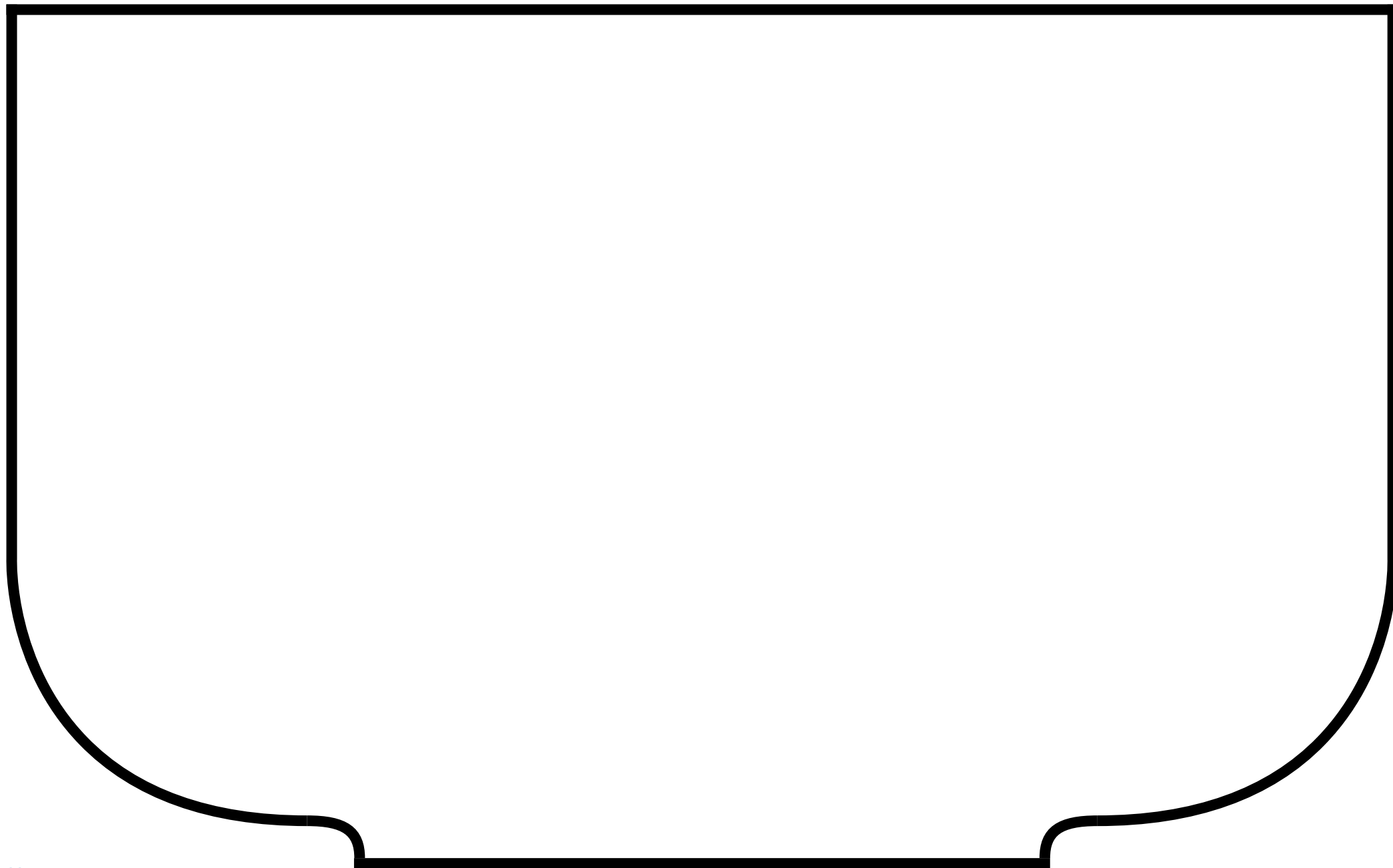
1	
2	
3	

Pede aos teus pais para te ajudar a consegui-las e diz também aos teus amigos e professores o que decidiste fazer.

## Entra no concurso do Cartaz do Dia Mundial da Alimentação!

Agora que compreendes a importância de dietas saudáveis e o papel que todos devemos desempenhar, queremos ver as tuas ideias sobre como assegurar que todos, em todas as partes do mundo, tenham uma dieta

saudável. Desenha, usa lápis de cor ou pinta-as na taça Fome Zero abaixo. Digitaliza ou tira uma foto do teu cartaz para participares no concurso: [www.fao.org/WFD2019/contest](http://www.fao.org/WFD2019/contest)



# Não te esqueças!

Agora que concluíste o Livro de Atividades, quero que destaques este pequeno cartão cheio de lembretes sobre alimentação saudável. Podes guardá-lo contigo ou colocá-lo na cozinha para a tua família o poder ver também.

## MAIS INFORMAÇÕES?

O mundo das dietas saudáveis é muito grande para o podermos cobrir em apenas algumas páginas; portanto, se quiseres saber mais sobre nutrição, vitaminas, fibra, minerais, segurança alimentar e alimentação ecológica, consulta o livro FAO YUNGA sobre nutrição ou o guia "Como se alimentar bem para ser saudável", destinado a adolescentes, no website da FAO!

RASGUE AQUI

## Importa ter uma alimentação saudável

Sugestões para recordar:

- Escolhe produtos frescos, variados, locais e da estação
- Acrescenta mais variedade com leguminosas, frutos de casca rija e cereais
- Recusa comida de plástico e consome snacks saudáveis
- Segue a regra de um terço de verduras
- Em vez de branco, usa integral
- Ajuda na cozinha
- Come juntamente com a tua família
- Compreende os rótulos
- Não te deixes levar pela embalagem
- Sê um consumidor crítico
- Come alimentos locais e tradicionais
- Protege o nosso planeta
- Atua na escola
- As bebidas também são importantes





Organização das Nações Unidas  
para a Alimentação  
e a Agricultura

OBJETIVOS  
DE DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

# Coleção de Livro de atividades

Você pode fazer o download da Coleção de Livros de Atividades da FAO “Construindo a geração #FomeZero” juntamente com uma série de materiais para apoiar educadores e pais na preparação de atividades ou aulas sobre questões globais importantes no centro do trabalho da FAO: [www.fao.org/building-the-zerohunger-generation](http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation)



► O seu guia da FAO



► Trabalhando pela  
Fome Zero



► Mudar o futuro  
da migração



► O clima está a mudar


## Contacto:

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA  
A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA

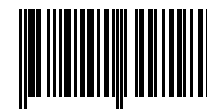
Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Roma, Itália

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Trabalhando pela  #FomeZero

ISBN 978-92-5-131718-1



9 789251 317181

CA4694PT/1/08.19