

# MANUAL DE ORIENTAÇÃO

---

## Para Oferta de Alimentação Adequada e Saudável



Brasil, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Manual de Orientação para oferta de alimentação adequada e saudável- Brasília- DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2014.

40 p.;

ISBN: 978-85-60700-59-2

Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

# Expediente

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME

**Tereza Campello**

SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

**Arnoldo de Campos**

DEPARTAMENTO DE ESTRUTURAÇÃO E INTEGRAÇÃO DOS SISTEMAS PÚBLICOS AGROALIMENTARES

**Michele Lessa de Oliveira**

COORDENAÇÃO GERAL DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

**Janine Giuberti Coutinho**

**Luisete Moraes Bandeira**

**Ana Paula de Alvarenga Martins**

**Juracema Ana Daltoe**

DEPARTAMENTO DE APOIO À AQUISIÇÃO E À COMERCIALIZAÇÃO DA PRODUÇÃO FAMILIAR

**Denise Reif Kroeff**

COORDENAÇÃO-GERAL DE ARTICULAÇÃO FEDERATIVA PARA O ABASTECIMENTO ALIMENTAR

**Luiz Fernando Guimarães Brutto**



# Sumário

Apresentação .....	7
Como o município/estado/consórcio público participa do PAA?.....	9
Procure conhecer os atores do PAA no seu município .....	11
O que é qualificação da demanda? .....	12
1. Como identificar a produção dos agricultores familiares do município/estado? .....	14
2. Como identificar as necessidades alimentares das pessoas atendidas pelas entidades?.....	15
3. Como planejar a rotina de oferta de alimentação da entidade? .....	16
4. Como planejar os pedidos que serão entregues aos agricultores familiares? .....	19
Você sabia que a educação alimentar e nutricional é uma estratégia de promoção do Direito Humano a Alimentação Adequada?.....	20
Mas afinal o que é Educação Alimentar e Nutricional? .....	21
Referências .....	24
Anexos .....	26
Anexo 1 – Modelo de mapeamento da época de colheita/safra da produção da agricultura familiar local.....	26
Anexo 2 – Modelo de Planejamento de Cardápio .....	27
Anexo 3 – Como organizar a quantidade de alimentos necessária para oferta MENSAL de alimentação adequada e saudável.....	30
Anexo 4 – Etapas do curso da vida: infância, adolescência, idade adulta e terceira idade.....	31



# Apresentação

O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva.

Por meio da aquisição da produção dos agricultores familiares e distribuição de alimentos as pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) contribui para o alcance do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Criado em 2003, a partir da articulação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) com o governo federal, o PAA integra o eixo inclusão produtiva do Plano Brasil Sem Miséria. O programa se destaca como uma das ações inovadoras do governo federal por ser reconhecido como uma ação de estruturação da capacidade de produção da agricultura familiar e de promoção do acesso a alimentação adequada e saudável.

A modalidade Compra com Doação Simultânea do PAA caracteriza-se pela aquisição de produtos dos agricultores familiares e doação às entidades da rede socioassistencial, equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional e, em condições específicas, a rede pública e filantrópica de ensino.

Este manual tem por objetivo contribuir com a oferta de alimentação adequada e saudável às pessoas que participam o PAA por meio da qualificação da demanda por alimentos das entidades, visando a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA).



# Como o município/estado/consórcio público participa do PAA?

Para participar do PAA, o município deve aderir ao PAA. Observe no quadro abaixo o passo a passo que o município/estado/consórcio público deve seguir para formalizar o Termo de Adesão junto ao Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS):

Quadro 1: Passo a passo para o município/estado/consórcio público aderir ao Programa de Aquisição de Alimentos (PAA):

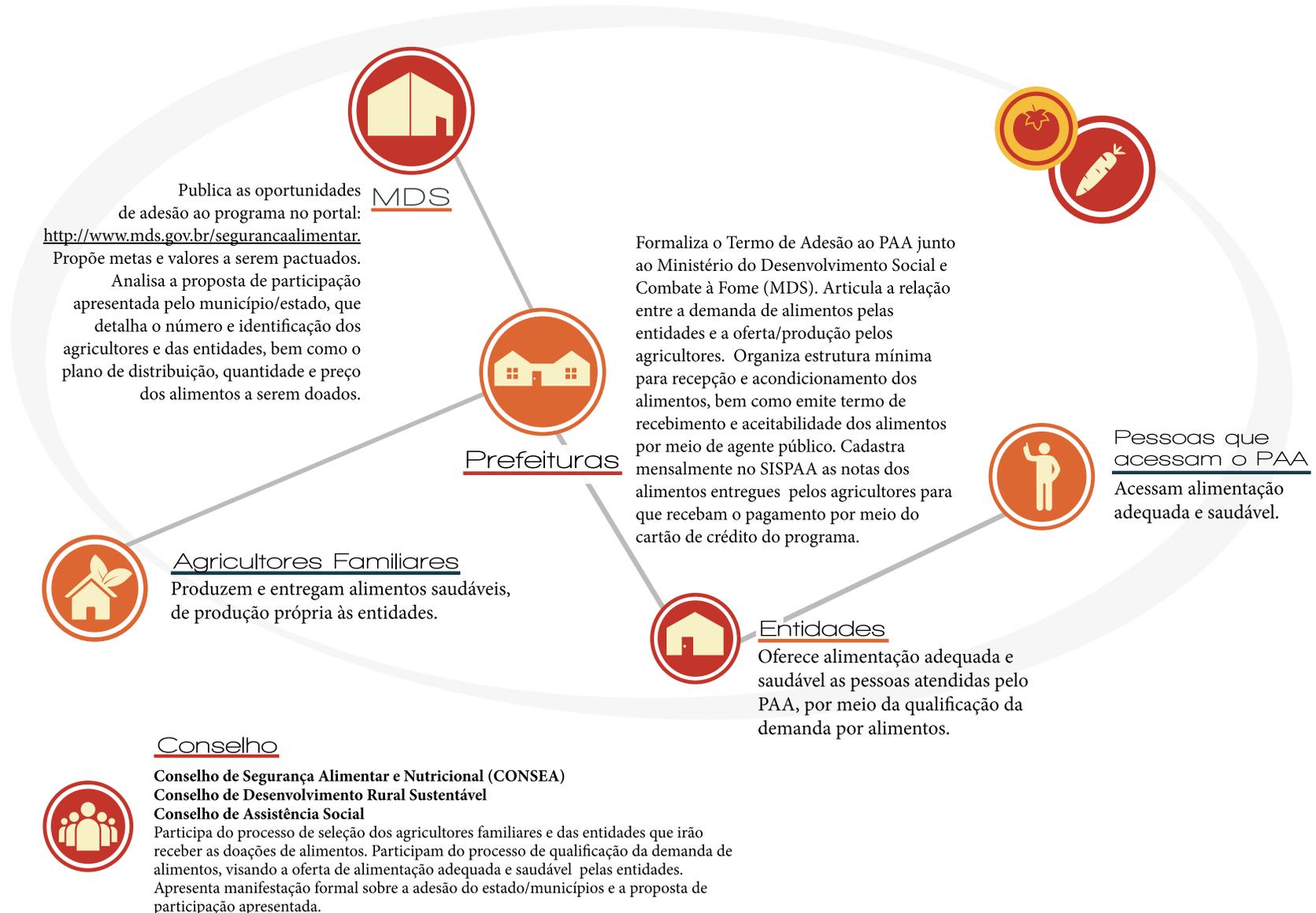
**Passo 1** O MDS publica as oportunidades de adesão ao programa no portal “Segurança Alimentar”, disponível na internet, no link: <http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar>.

**Passo 2** O município/estado/consórcio público envia um ofício ao MDS, no qual o prefeito ou governador indica o órgão e a equipe que será responsável pela gestão do PAA, e solicita a senha para acesso ao SISPAA (sistema online do PAA). Em anexo a este ofício deve ser enviada a ficha de identificação dos gestores (municipais/estaduais), bem como a cópia da documentação pessoal dos gestores que terão acesso as senhas.

**Passo 3** Após a inserção dos dados no SISPAA será gerado o Termo de Adesão, o município/estado/consórcio público deve imprimir este documento e enviar ao MDS juntamente com outros documentos necessários para formalização da adesão. A Adesão tem vigência de cinco anos, prorrogável por igual período.

- Passo 4** Após a formalização do Termo de Adesão ao PAA ocorre a elaboração do Plano Operacional com a pactuação de valores e metas, um processo anual no qual o MDS propõe ao município/estado/consórcio público valores, metas e parâmetros para a execução do PAA. Neste passo o município/estado/consórcio deve realizar o levantamento da demanda por alimentos das entidades e identificar a capacidade de produção dos agricultores familiares.
- Passo 5** O município/estado/consórcio público seleciona os agricultores familiares, as entidades e define os preços dos alimentos, tudo em conformidade com os requisitos do Programa. Para elaboração da Proposta de Participação é preciso que haja a compatibilização entre a demanda de alimentos das entidades e a oferta de alimentos pelos agricultores familiares. Dessa etapa resulta o cadastramento online de uma Proposta de Participação no Sistema PAA (SISPAA), a qual é posteriormente analisada pela equipe do MDS.
- Passo 6** A partir da aprovação da proposta no SISPAA e da emissão dos cartões bancários dos agricultores familiares cadastrados, o município/estado/consórcio público fica autorizado a adquirir os alimentos e destiná-los às entidades.
- Passo 7** Com base nos dados das notas fiscais cadastradas e atestadas no Sistema, o MDS providencia o pagamento mensal direto aos agricultores familiares, por meio de crédito no cartão bancário específico do PAA, disponibilizado agricultor familiar participante do Programa.

## Procure conhecer os atores do PAA no seu município:



Agora que você já conhece o funcionamento do PAA, vamos conhecer as etapas de **qualificação da demanda** pelas entidades que recebem alimentos.

## O que é qualificação da demanda?

É o conjunto de ações que contribui para que as entidades que recebem doações de alimentos pelo PAA ofereçam alimentação adequada e saudável às pessoas atendidas. Estas ações são: 1) Identificar a produção dos agricultores familiares locais; 2) Conhecer as necessidades alimentares das pessoas atendidas pela entidade; 3) Planejar a rotina de oferta de alimentação pela entidade; 4) Planejar os pedidos para os agricultores familiares.

## Mas afinal, o que é alimentação adequada e saudável?

É a realização de um direito humano básico, com a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, de acordo com o ciclo de vida e as necessidades alimentares especiais, pautada no referencial tradicional local. Deve atender aos princípios da:

- Variedade,
- Equilíbrio,
- Moderação,
- Prazer (sabor),
- Às dimensões de gênero e etnia, e
- Às formas de produção ambientalmente sustentáveis, livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.

A figura 1 apresenta as dimensões da alimentação adequada.



Figura 1. Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada.

Fonte: LEÃO e RECINE, 2011

Agora vamos conhecer detalhadamente as etapas da **qualificação da demanda** para que as entidades que recebem doações de alimentos pelo PAA ofereçam alimentação adequada e saudável às pessoas que atendem.

## **1. Como identificar a produção dos agricultores familiares do município/estado?**

Para aderir ao PAA o município/estado/consórcio público realiza o levantamento da produção dos agricultores familiares, a entidade pode procurar os gestores responsáveis pela execução do PAA no município/estado para consultar estas informações.

Ainda, a entidade, juntamente com as demais entidades que participam do PAA no município/estado pode solicitar um encontro com estes agricultores e até mesmo uma visita as suas propriedades. Para mais informações acesse o Manual do PAA, disponível em:

<http://www.mds.gov.br/segurancaalimentar/aquisicao-e-comercializacao-da-agricultura-familiar>

De que forma a identificação da produção dos agricultores familiares contribui para a oferta de alimentação adequada e saudável às pessoas que participam do PAA?

A utilização de alimentos produzidos na região, por agricultores familiares, contribui para oferta de uma alimentação:

- Pautada no referencial tradicional local, ou seja, respeitando e valorizando a cultura alimentar local;

Livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados, estimulando formas de produção ambientalmente sustentáveis;

- Variada, pois são diversos os alimentos produzidos pela agricultura familiar, possibilitando a oferta de refeições coloridas, diversificadas;
- Fresca, os alimentos produzidos por agricultores locais são de alta qualidade já que ficam pouco tempo armazenados, indo praticamente direto do campo à mesa.

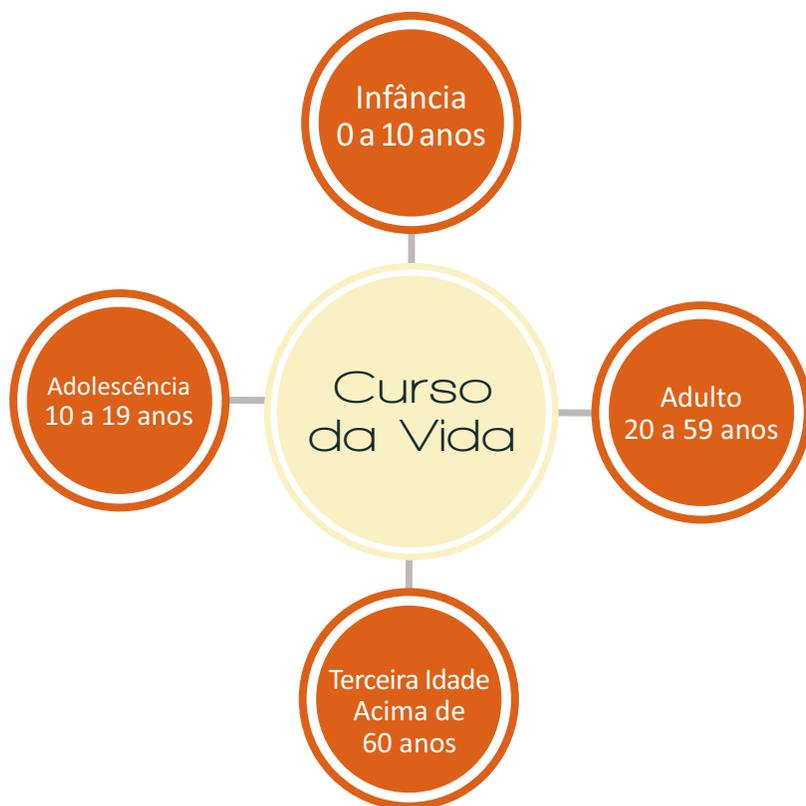
As formas de produção ambientalmente sustentáveis se caracterizam por não utilizarem-se de agrotóxicos e outras substâncias sintéticas que possam contaminar o alimento ou o meio ambiente, além de respeitar as condições dignas de trabalho. Estão associadas à preservação de recursos naturais, como a água e o solo, e com a valorização do referencial tradicional local.

## **2. Como identificar as necessidades alimentares das pessoas atendidas pelas entidades?**

Conforme a pessoa cresce e se desenvolve, suas necessidades alimentares também se modificam. (Figura 2).

Além das características biológicas de acordo com as etapas do curso do ciclo da vida, também devem ser considerados outros fatores que influenciam a alimentação, como o contexto social e econômico, os hábitos, preferências alimentares das pessoas atendidas pela entidade.

Então é importante identificar: a idade/faixa etária das pessoas atendidas pela entidade, gênero (sexo), alimentos que consomem quando não estão na entidade, local de moradia, problemas de saúde, necessidades alimentares especiais como diabetes, hipertensão, intolerância a lactose, entre outras.



E o que são as etapas do curso do ciclo da vida?

A Figura 2 apresenta as etapas do curso do ciclo da vida, que nada mais são do que os estágios de desenvolvimento da pessoa que estão relacionados às necessidades alimentares. No anexo 4 você encontra mais informações sobre cada ciclo da vida.

Figura 2. Etapas do curso da vida.

### 3. Como planejar a rotina de oferta de alimentação da entidade?

Muito bem, chegou a hora de pensar em quais alimentos e pratos/refeições irão compor o cardápio da entidade. Lembrando que é preciso considerar os princípios e dimensões da alimentação adequada e saudável (Figura 1), bem como os alimentos produzidos pelos agricultores familiares do município/estado:

- Variedade – os pratos/refeições devem ser coloridos, por exemplo: arroz, feijão, peixe, cenoura, tomate. Ao longo dia a alimentação deve ser o mais colorida possível.
- Frutas, legumes e verduras devem ser oferecidos diariamente;
- É importante manter o intervalo de 2 ou 3 horas entre uma refeição e outra;

E na cozinha, quais são as ações que contribuem para a oferta de alimentação adequada e saudável?

- Dê preferência aos pratos assados, refogados e cozidos, evitando frituras.
- É preciso atentar-se para a quantidade de óleo e sal na hora de preparar os pratos;

Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, recomenda-se o consumo diário de 5 g de sal e 7,5 ml de óleo, ou seja, uma lata de 900 ml deve ser consumida em um mês para uma família de quatro pessoas (BRASIL, 2006a).

- Sirva sucos naturais sem açúcar. O ideal é não adicionar açúcar e/ou qualquer tipo de adoçante aos sucos;
- Utilize temperos naturais (salsinha, cebolinha, coentro, louro, tomilho...), que além de muitos saborosos, evitam a utilização de temperos industrializados e podem ser cultivados em uma horta na própria entidade.

Alguns cuidados que contribuem para a oferta de alimentação adequada e saudável:

- Ao preparar os pratos/refeições, sempre lave bem as mãos com água e sabão;

É importante utilizar produto adequado para esse fim, que deve estar indicado no rótulo da embalagem.

- As frutas, legumes e verduras devem ser levados em água corrente e colocados de molho por dez minutos, em água clorada (hipoclorito de sódio ou água sanitária) na diluição de uma colher de sopa de produto para cada litro de água. Depois devem ser enxaguados em água corrente (BRASIL, 2004).
- Mantenha a limpeza da cozinha (paredes, armários, prateleiras, geladeira, freezer), organize uma rotina de limpeza;
- Ao preparar os pratos/refeições, separe alimentos crus dos alimentos cozidos. Lave as mãos ao manipular um cru e outro cozido. Não utilize os mesmos utensílios (faca, tábua de cortar) em alimentos crus e cozidos;

**Veja o passo a passo para planejar a rotina de oferta de alimentação da entidade:**

**Passo 1** Mapear a época de colheita dos alimentos/sazonalidade, no anexo 1 você encontra um modelo de planilha para realizar este mapeamento.

**Passo 2** Elaborar cardápios semanais, atentando-se para a variedade. Para oferecer uma alimentação variada, você pode planejar ao mesmo tempo o cardápio de quatro semanas, assim fica mais fácil visualizar a variedade da alimentação oferecida ao longo do mês. No anexo 2 você encontra um modelo de planilha que pode facilitar o planejamento dos pratos que serão oferecidos e dos alimentos necessários para prepará-los.

**Passo 3** Agora vem a parte que exige atenção e habilidade em matemática. A quarta coluna da planilha (anexo 2) indica a quantidade de alimento necessária para preparar determinado prato. Identifique todos os pratos que possuem o mesmo alimento e some as quantidades. Veja o exemplo no anexo 3.

**Passo 4** Após somar as quantidades de alimentos necessárias para o cardápio de uma semana, faça o mesmo para as outras três semanas e depois some as quantidades das quatro semanas. O resultado será a quantidade de alimento necessária para sua entidade ofertar alimentação adequada e saudável às pessoas atendidas durante um mês.

Estamos chegando ao final, lembre-se que o seu trabalho é fundamental para garantir o Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável das pessoas atendidas pela entidade.

#### **4. Como planejar os pedidos que serão entregues aos agricultores familiares?**

O planejamento de pedidos é muito importante para que os agricultores familiares possam entregar os alimentos de acordo com a demanda das entidades. Após ter definido a quantidade de alimentos necessária para a entidade ofertar alimentação adequada e saudável por um mês, para a definição do pedido, é importante considerar:

- Espaço disponível e capacidade de equipamentos (freezer, geladeira, prateleiras) para armazenar os alimentos;
- Capacidade e periodicidade de entrega de alimentos pelos agricultores.

Após a definição do pedido com a descrição dos alimentos e respectivas quantidades, a entidade deve entregá-lo ao gestor do PAA do município/estado para que faça o diálogo com os agricultores familiares e organize a rotina de entrega de alimentos.

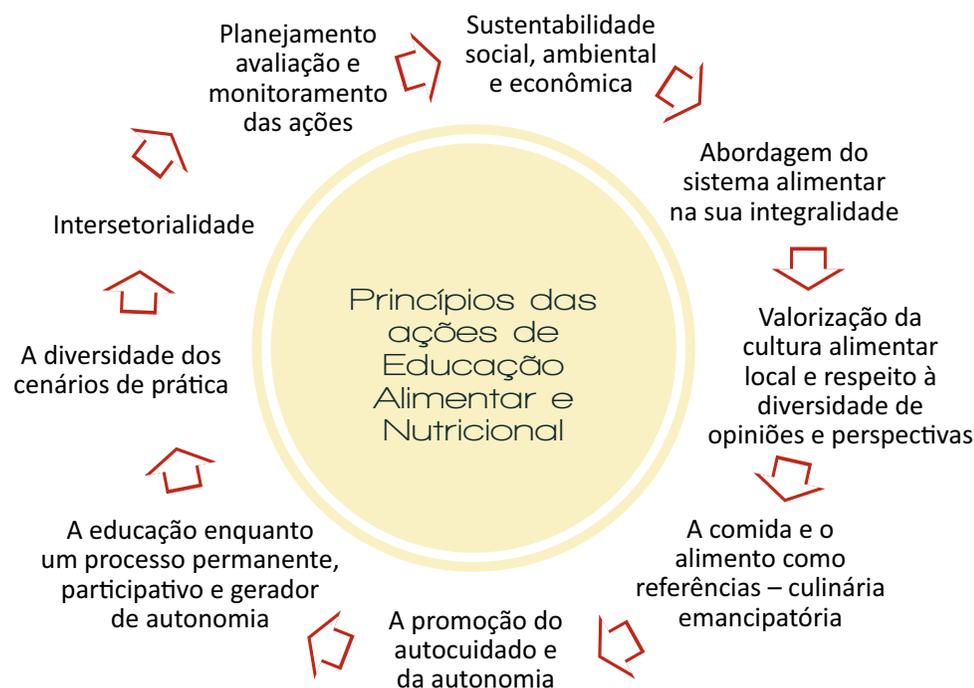
**Atenção!** Ao receber os alimentos entregues pelos produtores familiares, o responsável pelo recebimento deve ficar atento à quantidade e qualidade dos alimentos. Devem ser recebidos alimentos que estejam em boas condições de conservação, sem características estranhas a ele, no prazo de validade adequado. O recebimento de alimentos de boa qualidade é essencial para a garantia da oferta de alimentação adequada e saudável as pessoas atendidas pela entidade.

Você sabia que a educação alimentar e nutricional é uma estratégia de promoção do Direito Humano a Alimentação Adequada?

Isso porque a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) promove a(s):

1. Escolha alimentar consciente, considerando a sustentabilidade e todas as etapas do sistema alimentar (produção, abastecimento e consumo, figura 4);
2. Valorização e o resgate da cultura alimentar brasileira;
3. Prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (pressão alta, diabetes, doenças cardíacas);
4. Autonomia e autocuidado em relação à alimentação por meio da valorização da culinária enquanto prática emancipatória;
5. Práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

## Mas afinal o que é Educação Alimentar e Nutricional?



É um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. A figura 3 apresenta os princípios que devem ser considerados no planejamento de ações de Educação Alimentar e Nutricional para as pessoas atendidas por sua entidade.

Figura 3. Princípios para as ações de Educação Alimentar e Nutricional.  
Fonte: BRASIL, 2013

A figura 4 apresenta os aspectos importantes do sistema alimentar para a abordagem da EAN.

### A forma de cultivo

A forma de cultivo influencia a qualidade dos alimentos. Alimentos cultivados sem agrotóxicos e frescos, ou seja, colhidos recentemente, são alimentos mais saudáveis.

O cultivo agroecológico, orgânico e pela agricultura familiar local favorecem o desenvolvimento local e respeita as condições do meio ambiente e da natureza.

### Produção local

A produção local diminui o tempo entre a colheita e a mesa, o custo e o impacto ambiental envolvidos no transporte. E contribui para o consumo de alimentos frescos, a preços acessíveis, além de fomentar a economia local e reduzir o desperdício de alimentos.

### Abastecimento/ distribuição

Feiras e pontos de venda de alimentos orgânicos, agroecológicos e da agricultura familiar, contribuem para ampliar o acesso a alimentos saudáveis com preços acessíveis. Além disso, valorizam o trabalho do agricultor, que tem a oportunidade de comercializar os alimentos que produz a preço justo, sem um atravessador.

## Acesso e consumo responsável dos alimentos

O consumo responsável envolve a escolha por alimentos que respeitem os referenciais tradicionais locais e a sustentabilidade social, econômica e ambiental.

Veja alguns exemplos:

- Consumir alimentos sem ou com menor quantidade de embalagens, que gerem menor quantidade de resíduos.
- Preferir alimentos orgânicos ou agroecológicos, porque a produção destes alimentos além de respeitar as condições dignas de trabalho, não destrói ou polui recursos naturais, como a água e o solo.

Figura 4. Aspectos importantes do sistema alimentar.

Fonte: BRASIL, 2013

# Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada. RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília : Ed. Ministério da Saúde, 2. ed., 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, n. 19. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: MS, 2006b.

DARMON, N.; DREWNOSWSKI, A.; Does social class predict diet quality? Am J Clin Nutr. v. 87, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: aquisição alimentar domiciliar per capita. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003. Rio de Janeiro, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 1987 e 1996. Rio de Janeiro: IBGE, 1999.

LEÃO, M. M.; RECINE, E., O direito humano à alimentação adequada. In: TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGO-SILVA, G., TOLONI, M. H. A. Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Rubio, 2011, p. 471-488.

LEVY-COSTA, R. B.; SICHIERI, R.; PONTES, N. S.; MONTEIRO, C. A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003), Rev Saúde Pública. v. 39, n. 4, 2005.

MENEZES, T. N.; MARUCCI, M. F. N. Antropometria de idosos residentes em instituições geriátricas, Fortaleza, CE. Rev Saúde Pública. v. 39, n. 2, 2005.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social (MDS). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Departamento de Estruturação e Integração dos Sistemas Públicos Agroalimentares. Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos Serviços socioassistenciais. Cadernos teóricos. Brasília, DF: MDS, 2013.

# Anexos

## Anexo 1 - Modelo de mapeamento da época de colheita/safra da produção da agricultura familiar local\*

Alimentos	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

\* Após o encontro/visita aos agricultores familiares locais, liste os alimentos e o(s) mês/meses de safra/época que são colhidos, escreva o nome do alimento na primeira coluna e marque com um X o mês/meses que é realizada a colheita deste alimento.

# Anexos

## Anexo 2 - Modelo de Planejamento de Cardápio

Aqui serão acrescentadas as quantidades para o preparo de cada refeição

Dados referentes ao total de alimento para preparações diárias.

Dia	Refeição	1ª Semana	Alimentos para o Preparo	Quantidade de Alimentos	Total/dia (TD)	Alimentos/Total da Semana (Kg) (TS)	
Segunda	Café da Manhã					Exemplo (Somente com almoço)	
	Lanche						
	Almoço	Arroz	Arroz	Arroz	5 kg	Ex: Almoço	Arroz: 25 kg
		Feijão Preto	Feijão	Feijão	3 kg	Arroz = 5 kg	Feijão= 15 kg
		Frango em cubos com pimentões	Frango	Frango	8 kg	Feijão = 3 kg	Frango = 8kg
		Chuchu Refogado	Chuchu	Pimentões	2 kg	Frango 8 kg	Carne=24 kg
		Rúcula	Rúcula	Chuchu	4 kg	Pimentões= 2 kg	Peixe= 7 kg
Tomate		Tomate	Rúcula	2 kg	Chuchu= 4 kg	Leite = 5 litros	
		Óleo	4 kg	Rúcula = 2kg	Margarina= 500 gr		
		Alho	600 ml	Tomate = 2 kg	Farinha de Trigo=1 kg		
		Sal	500 gr	Óleo= 600 ml	Extrato de Tomate= 3 kg		
		Cebola	500 gr	Alho= 500 gr	Chuchu=4 kg		
			1 kg	Sal = 500 gr	Rúcula = 2 kg		
				Cebola = 1kg	Tomate= 9,5 kg		
	Lanche					Cebola= 4 kg	
	Jantar					Pimentão =3,5 kg	
Terça	Café da Manhã					Salsinha = 500 gr	
	Lanche						

Soma dos alimentos usados durante toda a semana e em todas as refeições para auxiliar nas compras  
Ex: Somar : TD Arroz de segunda a sexta.  $(5+5+5+5+5 = 25 \text{ kg por semana})$

Terça	<b>Almoço</b>	Arroz	Arroz	5 kg	Abobrinha: 3,0 Alface= 6 kg Pepino=1,5 kg Batatas = 3 kg Vagem= 1,5 kg Cenoura = 2,5 kg Brócolis = 3kg Batata Doce = 4 kg Agrião = 3 kg Abacaxi = 2 kg Óleo = 3200 ml Alho = 2700 gr Sal = 2500 gr
		Feijão Carioca	Feijão	3 kg	
		Peixe ao Molho	Peixe	7 kg	
		Abobrinha Grelhada	Cebola	1,5 kg	
		Alface Crespa com pepino	Pimentão	1,5 kg	
			Tomate	1,5 kg	
		Salsinha	500 gr		
		Abobrinha	3,0 kg		
		Alface	3,0 kg		
		Pepino	1,5 kg		
		Óleo	600 ml		
		Alho	500 gr		
		Sal	500 gr		
	<b>Lanche</b>				
	<b>Jantar</b>				
Quarta	<b>Café da Manhã</b>				
	<b>Lanche</b>				
	<b>Almoço</b>	Arroz	Arroz	5 kg	
		Feijão	Feijão	3 kg	
		Carne Assada	Carne	10 kg	
		Purê de Batatas	Batatas	3 kg	
		Salada de Vagem com Cenoura	Leite	3 l	
		Margarina	500 gr		
		Vagem	1,5 kg		
		Cenoura	1,5 kg		
		Óleo	600 ml		
		Alho	500 gr		
		Sal	500 gr		
	<b>Lanche</b>				
	<b>Jantar</b>				

<b>Quinta</b>	<b>Café da Manhã</b>					
	<b>Lanche</b>					
	<b>Almoço</b>	Arroz Maria Isabel Feijão Brócolis Refogado com alho crocante Alface Lisa Tomate em Rodelas	Arroz Carne Seca Feijão Brócolis Alface Tomate Óleo Sal Alho	5 kg 7 kg 3 kg 3 kg 3 kg 4 kg 600 ml 500 gr 700 gr		
	<b>Lanche</b>					
	<b>Jantar</b>					
<b>Sexta</b>	<b>Café da Manhã</b>					
	<b>Lanche</b>					
	<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Almôndegas de Carne ao Molho Sugo Batata Doce Salada Agrião com abacaxi e cenoura	Arroz Feijão Carne Cebola Farinha de trigo Extrato de Tomate Batata Doce Agrião Abacaxi Cenoura Óleo Sal Alho	5 kg 3 kg 7 kg 1,5 kg 1 kg 3 kg 4 kg 3 kg 2 kg 1 kg 2 kg 800 ml 500 gr 500 gr		
	<b>Lanche</b>					
	<b>Jantar</b>					

Ao selecionar os alimentos para o cardápio de preferência por variar as formas de preparo, ofertar legumes e hortaliças diariamente, proporcionando sempre uma refeição colorida, com a presença de uma hortaliça crua e outra cozida ou refogada ou ao vapor. Tendo como base da alimentação o tradicional arroz e feijão, e utilizando receitas que tenham como ingredientes alimentos regionais. Inclua frutas como opções de lanches.

# Anexos

## Anexo 3 - Como organizar a quantidade de alimentos necessária para oferta MENSAL de alimentação adequada e saudável

Semanas	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	Total Mensal
Alimentos (Kg)	Arroz: 25 kg Feijão= 15 kg Frango = 8 kg	Arroz: 25 kg Feijão= 15 kg Carne = 30 kg	Arroz: 25 kg Feijão= 15 kg Frango = 20 kg	Arroz: 25 kg Feijão= 15 kg Carne = 25 kg	Arroz = 100 kg Feijão = 60 kg Frango = 28/ kg Carne = 55 kg

Acrescentar nesta coluna o TS (Total Semanal) de cada alimento.

Somar todos os TS do alimento correspondente. Obteremos o total mensal.  
Exemplo: TS Arroz (1º) + TS Arroz (2º) + TS Arroz (3º) + TS Arroz (4º) = 100 kg

# Anexos

Anexo 4 – Etapas do curso da vida: infância, adolescência, idade adulta e terceira idade.

Como mencionado, o planejamento da oferta das refeições deve ser adequado ao curso do ciclo da vida de cada pessoa, pois cada fase possui peculiaridades que implicam necessidades nutricionais distintas. Além das características biológicas, também devem ser considerados outros fatores que influenciam a alimentação, como o contexto social e econômico, os hábitos, preferências alimentares e a produção local.

Destacam-se algumas destas particularidades cada ciclo da vida que devem ser consideradas no planejamento da oferta de refeições pelas unidades receptoras:

## Alimentação adequada e saudável na infância (0 a 10 anos)

A infância é uma fase que merece atenção especial no que se refere à alimentação. As práticas alimentares desta fase estão diretamente associadas ao crescimento e desenvolvimento da criança, tem reflexo na saúde em fases posteriores da vida, e influenciam fortemente na formação dos hábitos alimentares do indivíduo. Por isso, é de extrema importância oferecer alimentos adequados e saudáveis desde o primeiro ano de vida.

### Aleitamento materno

O leite materno é o primeiro alimento do bebê, ou seja, é a primeira forma de garantir o Direito Humano a Alimentação Adequada. Amamentar a criança é muito mais que suprir suas necessidades de nutrientes. A prática da amamentação envolve uma profunda interação entre a mãe e o filho, influenciando no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional do bebê, além de ter repercussões no estado nutricional e na saúde da criança. Além disso, também traz benefícios para a mãe que amamenta e para a família.

A amamentação deve ser iniciada logo que o bebê nasce e deve ser uma prática exclusiva até os 06 meses de vida, sem a necessidade de oferecer água, chá, sucos, ou outros alimentos ao bebê.

A amamentação deve ser realizada em um lugar tranquilo com a presença da família, principalmente com participação do pai, permite a troca de carinho e afeto e contribui para o fortalecimento de vínculos e laços familiares.

Até os seis meses de vida, não é necessário oferecer nenhum outro alimento ou líquido à criança, pois o leite materno é um alimento completo, equilibrado, adequado e suficiente. Além disso, possui substâncias de defesa que auxiliarão no bom funcionamento do sistema imunológico da criança, protegendo de diversas doenças. Após essa idade, além do leite materno deve-se oferecer alimentos à criança, inicia-se a chamada alimentação complementar. O aleitamento deve ser mantido até os dois anos de idade ou mais.

Quadro 1. Benefícios do aleitamento materno para o bebê, a mãe e a família.

### Vantagens para o bebê

- Leite materno é alimento completo e adequado;
- É um ato de cuidado e carinho;
- Protege contra doenças como diarreia, doenças respiratórias, alergias, infecções;
- Auxilia a prevenir doenças em longo prazo, como obesidade, hipertensão, diabetes.
- Auxilia no desenvolvimento correto dos dentes e na prevenção de cáries e problemas na fala.
- Está sempre pronto e na temperatura certa.

### Vantagens para a mãe e a família

- Aumenta os laços afetivos;
- Reduz o sangramento após o parto e auxilia o útero a voltar mais rápido ao seu tamanho normal.
- Auxilia na redução do peso após a gravidez.
- Protege a mãe contra câncer de mama e de ovário.
- Reduz os custos financeiros da família.

Todas as mães têm direito de amamentar seus filhos e toda criança tem o direito de ser amamentada.

## Alimentação Complementar e práticas alimentares saudáveis após os seis meses

Como já citado, as práticas alimentares do início da vida têm grande influência na formação dos hábitos alimentares. Por isso, oferecer alimentação adequada e saudável desde a infância é essencial no desenvolvimento de bons hábitos alimentares, contribuindo para a boa saúde, qualidade de vida e alcance da segurança alimentar e nutricional.

A alimentação adequada e saudável é elemento primordial para garantir o desenvolvimento e crescimento adequado, pois contribui para a manutenção do peso e altura de acordo com o padrão de crescimento infantil, evitando que a criança tenha baixo peso (desnutrição) ou excesso de peso (sobrepeso ou obesidade) para a idade. A alimentação colorida, diversificada, saborosa e que respeite os valores culturais da família, possibilita o desenvolvimento adequado.

Após os seis meses, a criança já está preparada para receber novos alimentos, os dentes estão começando a nascer, sua capacidade de digestão está mais desenvolvida e ela já consegue se sentar sem apoio e apoia firmemente o pescoço. A partir daí, além da oferta de leite materno devem ser oferecidos alimentos à criança.

A fase inicial da alimentação complementar deve ser lenta e gradual, apresentando aos poucos os novos alimentos, para que a criança se acostume com os sabores, texturas e consistências tão diferentes.

**Recomenda-se** que o mesmo alimento seja oferecido no mínimo 08 vezes para a criança, pois nesta fase é comum a rejeição por novos alimentos.

Preparar o mesmo alimento de diferentes maneiras pode ajudar. Por exemplo:

- Cenoura cozida;
- Cenoura refogada;
- Cenoura crua ralada.

A alimentação da criança vai aos poucos se assemelhando às refeições da família, dessa forma, é importante que lhe sejam oferecidas refeições em horários regulares, de acordo com os horários de refeição da família, e respeitando o apetite da criança.

A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Deve iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

Quadro 2. Tipo de alimento a ser oferecido conforme a faixa etária do bebê.

Idade	Tipo de Alimento
Até completar 6 meses	Somente aleitamento materno
Ao completar 6 meses	Leite Materno, papa de fruta, papa salgada, começar a oferecer água.

Ao completar 7 meses	Leite Materno, continuar com a papa de frutas, Inserir a segunda papa salgada.
Ao completar 8 meses	Gradativamente passar para a alimentação da família, e manter o aleitamento materno.
Ao completar 12 meses	Comida da família, e manter o aleitamento materno até os dois anos de idade ou mais.

Fonte: BRASIL, 2010

A adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada nos dois primeiros anos de vida e o uso de sal deve ser moderado e restrito àquele adicionado às papas. Não é recomendado que sejam oferecidos alimentos industrializados, como refrigerantes, sucos artificiais, salgadinhos, balas, chocolate, alimentos enlatados, frituras, café, açúcar, nos primeiros anos de vida. A utilização de temperos naturais além de dar sabor aos alimentos, contribuir para diminuir a quantidade de sal utilizada.

Orientações específicas sobre a quantidade e o número de refeições por dia podem ser obtidas nos serviços de saúde.

Na faixa etária entre um e seis anos, é comum que a criança apresente redução do apetite, que pode ter diversas causas. É interessante criar uma rotina para a alimentação da criança, mantendo horários regulares e que estejam de acordo com os hábitos da família. Porém, o apetite da criança deve ser respeitado, sem impor rigidez de horários nem obrigá-la a comer. A alimentação também não deve ser usada como recompensa ou chantagem, em momento algum.

Alimentos como legumes e verduras devem ser mantidos nas refeições, mesmo que as crianças não aceitem. As refeições não devem ser substituídas por guloseimas ou lanches, principalmente os ricos em gorduras, açúcar e sal. Inserir a criança no preparo e montagem das refeições pode ser uma estratégia para aumentar o interesse da criança pela comida.

À medida que a criança cresce, ela descobre novas experiências, desenvolve novas habilidades, e afina sua capacidade de escolha, inclusive em relação aos alimentos que consome. O contato cada vez maior com novos ambientes, pessoas, alimentos vai influenciar a relação que a criança tem com a própria alimentação e as influências externas terão um peso crescente em suas preferências e interesses. Dessa forma, é importante que a criança cresça em um ambiente favorável a práticas alimentares saudáveis. Oferecer alimentação adequada e auxiliá-la em escolhas mais conscientes e saudáveis desde cedo é um grande passo para a formação e manutenção de bons hábitos.

## O que oferecer?

As práticas alimentares na infância são um marco importante na formação dos hábitos alimentares. O Guia alimentar para menores de dois anos, do Ministério da Saúde apresenta orientações sobre alimentação complementar levando em consideração a regionalidade.

Conheça as receitas regionais de papas salgadas para crianças de 6 a 24 meses do Guia alimentar para crianças menores de dois anos:

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dez\\_passos\\_alimentacao\\_saudavel\\_guiia.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dez_passos_alimentacao_saudavel_guiia.pdf)

Desde o início da alimentação complementar, a criança deve receber alimentos variados.

- Cereais (arroz, milho, aveia), tubérculos e raízes (batata doce, batata inglesa, inhame, cará, batata baroa, mandioca)
- Leguminosas (feijões, ervilha, lentilha)
- Frutas

- Hortaliças
- Carne, frango, peixe e ovo
- Leite e derivados

A seguir são colocadas sugestões de refeições que podem ser oferecidas ao longo do dia.

<b>Café da manhã e lanches</b>	<i>Cereais integrais e derivados, como aveia, pães, bolos, biscoitos</i>	<i>Leite e derivados integrais, como queijo, iogurte.</i>	<i>Frutas</i>	<i>Sucos naturais</i>
<b>Almoço e jantar</b>	<i>Deve ter uma carne, ou frango, ou peixe, ou ovo. Podem ser servidos desfiados ou moídos para facilitar a mastigação e digestão</i>	<i>O arroz com feijão é uma ótima combinação e deve ser servido pelo menos 3 vezes na semana.</i>	<i>Nos outros dias, podem ser colocadas alternativas, como mandioca, macarrão, batata, e lentilha, ervilha, grão de bico</i>	<i>A presença de hortaliças variadas também é fundamental.</i>

## O que evitar?

Nessa fase de conhecimento de novos alimentos e formação de hábitos alimentares, a oferta de alguns alimentos deve ser moderada. Na elaboração do cardápio, alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal devem ser evitados. O preparo das refeições deve ser feito com pequenas quantidades de óleo e sal. As frutas e a maioria dos sucos de frutas não precisam de adição de açúcar ao ser servido. Antes dos dois anos de idade, o açúcar não deve fazer parte da alimentação da criança. O mel não deve ser oferecido para crianças menores de dois anos, devido ao risco de contaminação deste alimento.

## **Alimentação adequada e saudável na adolescência (10 a 19 anos)**

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado por intensas transformações de natureza biológica, psicológica e social. No período, compreendido entre 10 e 19 anos, há um rápido aumento na velocidade de crescimento e desenvolvimento, e inúmeras alterações corporais. Além disso, a aquisição de maiores responsabilidades e independência, o aumento da capacidade cognitiva e adaptações de personalidade influenciam nas atitudes e hábitos dos jovens, repercutindo em transformações de suas práticas alimentares.

As influências externas, como a relação com os amigos e a mídia passa a ter um peso ainda maior como determinantes das escolhas do jovem. Nessa época, a preocupação com o corpo e a estética, a busca de identidade, negação de padrões infantis de comportamento estão aflorados. Esses são fatores importantes na determinação das escolhas alimentares e que devem ser levados em conta pelos profissionais dos serviços socioassistenciais pelos quais os jovens são atendidos.

O apelo cada vez maior pela praticidade e rapidez das refeições, aumento da realização de refeições fora do domicílio, associado a um bombardeio de propagandas acerca de alimentos de alta densidade energética, ricos em gordura, açúcar e sódio e de baixo valor nutricional, exercem grande influência na alimentação dos adolescentes e jovens. O consumo excessivo de alimentos, como “fast foods”, refrigerantes, salgadinhos, doces, entre outros, associado ainda ao sedentarismo, além aumentar o risco de doenças crônicas como, obesidade, colesterol alto, hipertensão, também prejudica o consumo de alimentos saudáveis, fundamentais para fornecer os nutrientes necessários ao bom crescimento e desenvolvimento, tanto físico quanto intelectual, especialmente por terem as necessidades aumentadas nesse período da vida.

Nesta fase, a necessidade de energia e nutrientes é aumentada devido ao aumento da velocidade de crescimento. Assim como na infância, é fundamental garantir o acesso a alimentos adequados e saudáveis para que esse crescimento ocorra da melhor forma. Também é de grande importância que os adolescentes estejam aptos a fazerem melhores escolhas alimentares, de forma

autônoma e consciente. O adolescente é mais suscetível ao consumo de alimentos não-saudáveis, e a redução do consumo de alimentos mais naturais, saudáveis e que fazem parte dos hábitos alimentares regionais.

## O que oferecer?

As fontes principais de energia para o crescimento e desenvolvimento são os alimentos ricos em carboidratos, como os do grupo de cereais, tubérculos, raízes e derivados, dando preferência aos alimentos integrais, quando possível. As leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, soja, grão de bico) também devem estar presentes diariamente na alimentação. O prato típico brasileiro arroz com feijão é uma ótima combinação e fornece energia, vitaminas, minerais e proteínas de qualidade, sendo importante seu consumo pelo menos 5 vezes por semana.

**Sugestão!** É interessante considerar as sugestões dos adolescentes na elaboração dos cardápios.

## Alimentação adequada e saudável na fase adulta (20 a 59 anos)

Atualmente, a população adulta brasileira apresenta elevadas taxas de obesidade, diabetes, cânceres, doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), ao mesmo tempo em que as carências nutricionais ainda estão presentes em várias partes do país. Esse cenário expressa o quadro de insegurança alimentar e nutricional existente hoje no Brasil. As famílias em situação de vulnerabilidade social parecem estar mais suscetíveis a essas doenças, ou mesmo a velocidade de acometimento parece ser mais alta, devido a diversos fatores, como socioeconômicos, acesso a serviços públicos e acesso à informação (DARMON; DREWNOSWSKI, 2008).

A alimentação inadequada é um fator fortemente associado ao desenvolvimento dessas doenças. De acordo com a Pesquisa Nacional de Orçamentos Familiares – POF, de 1988 a 2009, a evolução do padrão alimentar da população brasileira adulta mostrou aumento no consumo de calorias provenientes de gorduras, principalmente das gorduras saturadas, e no consumo de alimentos industrializados, com conteúdos elevados de açúcar refinado, gordura e sal, como refrigerantes, biscoitos, além do aumento do consumo de refeições fora do domicílio, muitas vezes, pouco saudáveis. A pesquisa mostrou ainda a redução ou estagnação do consumo de leguminosas, verduras, legumes, frutas e sucos naturais (IBGE, 1999; IBGE, 2004; IBGE, 2010; LEVY-COSTA et al., 2005).

Essa transformação no padrão alimentar, associada a baixos níveis de atividade física, está relacionada ao aumento do sobrepeso/obesidade e várias outras doenças crônicas não-transmissíveis (BRASIL, 2006a).

A alimentação na idade adulta deve ser adequada e saudável, assim como nas fases anteriores, de forma a promover a saúde, evitar ou retardar o aparecimento de doenças crônicas, e garantir bom desempenho nas atividades do cotidiano. Nessa fase, os padrões e preferências alimentares já estão bem estabelecidos, sendo este um grande desafio para a adoção e manutenção de práticas alimentares saudáveis, caso já não façam parte do estilo de vida do adulto.

**Sugestão:** Na elaboração dos cardápios, podem ser incluídas receitas sugeridas pelos adultos. Dar sempre preferência a alimentos e preparações regionais. No momento de preparo atentar-se para a quantidade de óleo, sal e açúcar adicionados.

## O que oferecer?

- Dar preferência às versões integrais dos alimentos, como pães, macarrão, arroz integrais, devido ao maior teor de fibras, além disso, estes alimentos possuem mais vitaminas e minerais, que contribuem para manutenção da saúde e prevenção de doenças.

- Os alimentos do grupo de leite e derivados (queijo, iogurte, requeijão) são boas fontes de cálcio, importante na manutenção de ossos fortes e saudáveis. Por isso, devem ser incluídos sempre no cardápio, podendo entrar em todas as refeições, sejam puros, ou como ingredientes de outras preparações.

No preparo das refeições, devem ser usadas quantidades moderadas de óleo e sal. Preferir preparações assadas, cozidas, refogadas, em detrimento das frituras. Quando possível, incluir alimentos fontes de gorduras de boa qualidade, como azeite, peixes e castanhas.

### Saiba mais!

A gestação e o período de amamentação são momentos muito importantes na vida de uma mulher. A alimentação da mulher durante estes períodos influencia não só em sua saúde, mas também é fator determinante do desenvolvimento adequado e saudável do filho, seja ainda durante a gestação, seja após o nascimento. A alimentação deve ser composta por alimentos variados e saudáveis, como durante toda a vida, e alguns aspectos específicos devem ser observados, como o aumento da demanda energética e de alguns nutrientes.

- O consumo de alimentos como feijão, lentilha, grão de bico, beterraba, laranja com bagaço, abacate, espinafre é importante por serem fontes de ácido fólico, fundamental na formação do sistema nervoso do bebê.
- O consumo de carnes e vísceras bem cozidas, leguminosas, vegetais de cor verde escura (alimentos fonte de ferro), associados a frutas cítricas (alimentos fontes de vitamina C). Consumir produtos à base de farinha de trigo e milho fortificadas com ferro e ácido fólico.
- Alimentos como abóbora, cenoura, manga, mamão, batata doce, espinafre, brócolis são fontes de vitamina A, importantes no desenvolvimento do bebê.

- Incluir leite e derivados no cardápio, como fonte de cálcio. Podem ser oferecidas as versões integrais.
- Na amamentação, é importante que a mãe tenha uma alimentação saudável e beba bastante água, para auxiliar na produção de leite.

## **Alimentação adequada e saudável na terceira idade (após os 60 anos)**

No Brasil, o indivíduo que tem 60 anos ou mais de idade é definido como pessoa idosa (BRASIL, 2006b). O envelhecimento é um processo natural, porém como outros momentos da vida, traz consigo peculiaridades que devem ser observadas para a garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada. O avanço da idade pode trazer o acometimento por doenças, incapacidades funcionais e dependência de outras pessoas. Muitas vezes, também vem acompanhado da fragilização de vínculos afetivos e exclusão social (discriminações etárias, étnicas, de gênero ou por deficiências, dentre outras).

O processo de envelhecimento acarreta mudanças no consumo de alimentos, as quais resultam da combinação de várias alterações corporais, fisiológicas, psicológica (MENEZES; MARUCCI, 2012). Problemas relacionados com digestão, dentição, alteração de apetite, diminuição do paladar costumam interferir no consumo de alimentos podendo levar à desnutrição e deficiências nutricionais específicas (BRASIL, 2006b). Em outros casos, a diminuição do gasto de energia pelo organismo, deixa a pessoa idosa mais susceptível ao aumento de seu peso corporal.

Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira, é preciso dar mais atenção à promoção da alimentação adequada e saudável para esse público. Independente do ritmo de envelhecimento é preciso aceitar que esse processo faz parte do ciclo natural da vida e que com ela vêm algumas peculiaridades que devem ser observadas na oferta da alimentação.

Estabelecer rotinas saudáveis de vida traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas. Alterações naturais do processo de envelhecimento, como redução da capacidade de mastigação e digestão, alterações no paladar e olfato, maior

incidência de doenças, uso de vários medicamentos, influenciam na alimentação dos idosos, requerendo atenção especial para promover mais qualidade de vida e contribuir com envelhecimento saudável.

Além do aspecto saúde, a alimentação está relacionada com a identidade cultural do indivíduo, a socialização com os pares, a valorização dos saberes adquiridos durante a vida. As refeições devem ser feitas em local tranquilo, adequado às possíveis dificuldades apresentadas pelos idosos, e buscando sempre dar mais autonomia aos indivíduos.

## O que oferecer?

O preparo das refeições deve ser feito com quantidades moderadas de sal, gordura e açúcar. Usar temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos é uma boa alternativa, especialmente quando a capacidade de sentir gostos pode estar comprometida. Preferir preparações assadas, cozidas, refogadas, em detrimento de frituras. Quando possível, incluir alimentos fontes de gorduras de boa qualidade, como azeite, peixes, castanhas.

- É importante observar as necessidades de alteração da consistência e do modo de oferecer as refeições, para atender às possíveis limitações de mastigação, deglutição e digestão dos idosos.

## O que evitar?

Neste período da vida, o risco de apresentar doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, é maior. Além disso, o comprometimento das sensações de gosto e cheiro, associado a práticas alimentares trazidas de longa data podem levar os idosos a consumir grandes quantidades de gordura, sal e açúcar. Assim é fundamental evitar alimentos ricos nesses nutrientes na alimentação cotidiana.

**Sugestão:** Na elaboração dos cardápios, podem ser incluídas receitas sugeridas pelos idosos. Dar sempre preferência a alimentos e preparações regionais. Procurar valorizar a história e as lembranças dos indivíduos. No momento de preparo atentar-se para a quantidade de óleo e sal adicionados.