

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



Tema:

**NÃO DEIXAR NINGUÉM
PARA TRÁS**

O Dia Mundial da Alimentação é comemorado no **16 de outubro** e foi criado com o intuito de desenvolver uma reflexão a respeito do quadro atual da alimentação mundial.

A data foi escolhida para lembrar a criação da **Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO)**, em 16 de outubro de 1945.

O objetivo da FAO é alcançar a **segurança alimentar** para todos e garantir que as pessoas tenham acesso regular a alimentos de alta qualidade, suficientes para desfrutar uma **vida ativa e saudável**.

O QUE É O CONSELHO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DO DF?

O **CONSEA-DF** é um órgão colegiado de caráter permanente de assessoramento imediato ao Governador do Distrito Federal que tem como finalidades apoiar a implementação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional no Distrito Federal e à **garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada**.

O QUE É O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA?

É o direito de cada pessoa ter o acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter estes alimentos, sem comprometer os recursos para obter outros direitos fundamentais, como saúde e educação.

O QUE SÃO POLÍTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL?

São ações que vão desde fomento à produção, até a comercialização, distribuição e consumo de alimentos saudáveis como forma de garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada e o combate a todas as formas de má nutrição.



RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Alimente-se principalmente de **alimentos in natura** ou minimamente processados. Como por exemplo: frutas, legumes, verduras, ovos, carnes, peixes e frango.
2. **Evite alimentos processados** em excesso. Como por exemplo: alimentos em conserva, molho de tomate, carne seca, sardinha, queijos, pães.
3. **Evite alimentos ultraprocessados**. Como por exemplo: sorvete, bolo, biscoitos, refrigerantes, salgadinhos, fast-foods.
4. **Evite utilizar grandes quantidades** de óleos, gorduras, sal e açúcar.
5. **Alimente-se devagar** e beba cerca de 2 litros de água por dia.

Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Ministério da Cidadania. Brasília, 31 de outubro de 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/cidadania/pt-br/aceso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/sistema-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional#:~:text=S%C3%A3o%20a%C3%A7%C3%B5es%20que%20v%C3%A3o%20desde,as%20formas%20de%20m%C3%A1%20nutri%C3%A7%C3%A3o>> Acesso em: 21 de out de 2022.

Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. Brasília, 31 de outubro de 2022. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 20 de out de 2022.



Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional do Distrito Federal