

## **A máscara cobre o rosto, a fome desmascara o resto: COVID-19 e o enfrentamento da insegurança alimentar em duas unidades da FUNEC**

## **The mask covers the face, hunger unmask the rest: COVID-19 and confronting food insecurity in two FUNEC units**

DOI:10.34117/bjdv8n5-451

Recebimento dos originais: 21/03/2022

Aceitação para publicação: 29/04/2022

### **Gleison Paulino Gonçalves**

Mestre em Ensino de Ciências FAE/UFMG

Instituição: Fundação de Ensino de Contagem Unidade Cruzeiro do Sul

Endereço: Rua Marechal Hermes da Fonseca, 214 - Jk, Contagem – MG

CEP: 32310-090

E-mail: gleisonjedi79@gmail.com

### **Cynthia Alessandra Bello**

Mestra em Educação Tecnológica CEFET/MG

Instituição: Fundação de Ensino de Contagem – Unidade CENTEC

Endereço: Rua Bernardo Monteiro, 20, Centro, Contagem-MG

CEP: 32.015-150

E-mail: cynthiabello@yahoo.com.br

### **Ana Clara Machado Tocafundo**

Ensino Médio em formação

Instituição: Fundação de Ensino de Contagem Unidade Cruzeiro do Sul

Endereço: Rua Marechal Hermes da Fonseca, 214 - Jk, Contagem – MG

CEP: 32310-090

E-mail: ana.cmtmachado@gmail.com

### **RESUMO**

Este projeto de Pesquisa busca problematizar, por meio de reflexões teóricas, práticas e críticas, a contribuição do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional dos estudantes brasileiros no período da pandemia da COVID-19, destacando a situação em duas unidades da Fundação de Ensino de Contagem (FUNEC), unidades Cruzeiro do Sul e Centec. Iremos propor visitas técnicas, análises laboratoriais e debates teóricos sobre a questão apresentada, ressaltando a análise da alimentação escolar como um potencial para manutenção da segurança alimentar e aprendizagem dos estudantes das unidades Cruzeiro do Sul e Centec da Fundação de Ensino de Contagem (Funec). No contexto da pandemia, o programa de alimentação escolar apresentou mudanças na sua legislação como resposta as adaptações na sua forma de operacionalização, e iremos analisar a articulação entre a importância da sociedade civil organizada em defesa das políticas públicas de segurança alimentar, em especial no apoio e sustentabilidade do programa de alimentação escolar (PNAE), bem como o papel do Estado como protagonista do combate à fome e da redução da miséria no país, assumindo o fortalecimento das políticas sociais existentes.

**Palavra-chave:** alimentação escolar, pnae, segurança alimentar e nutricional, fome, pandemia de covid-19.

## **ABSTRACT**

This research project seeks to problematize, through theoretical, practical and critical reflections, the contribution of the National School Feeding Program (PNAE) in guaranteeing the Food and Nutritional Security of Brazilian students in the period of the COVID-19 pandemic, highlighting the situation in two units of the Contagem Teaching Foundation (FUNEC), Cruzeiro do sul and Centec units. We will propose technical visits, laboratory analyzes and theoretical debates on the question presented, emphasizing the analysis of schoolmeals as a potential for maintaining food security and learning for students from Cruz do Sul and Centec units of the Fundação de Ensino de Contagem (Funec). In the context of the pandemic, the school feeding program presented changes in its legislation in response to the adaptations in its form of operation, and we will analyze the articulation between the importance of organized civil society in defense of public food security policies, especially in support and sustainability of the school feeding program (PNAE), as well as the role of the State as a protagonist in the fight against hunger and the reduction of poverty in the country, assuming the strengthening of existing social policies.

**Keywords:** school food, pnae, food and nutrition security, hungry, covid-19 pandemic.

## **1 INTRODUÇÃO**

Sem volta às aulas, como fica a alimentação escolar? A pandemia de coronavírus comprometeu a saúde de crianças e adolescentes que dependem da merenda como fonte de nutrientes diários, justamente num período de queda na renda das famílias. A medida fundamental de isolamento social tomada pelas autoridades sanitárias internacionais para conter o avanço da pandemia de COVID-19 traz consequências no campo econômico e social. Dentre elas se destaca o aumento da miséria e da fome, comprometendo a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Dentre programas existentes na agenda pública como forma de amenizar as consequências da fome, se ressalta o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Para além do problema sanitário, essa nova doença reflete consequências sociais graves, com acentuação da miséria e da fome. Cada vez mais fica evidente que as piores consequências dessa pandemia estão ocorrendo nas pessoas que já estavam em risco e em situação de vulnerabilidade antes do vírus surgir no país, evidenciando ainda mais as desigualdades sociais, étnico-raciais e de gênero. A população está vivenciando uma crise aguda de uma crise crônica que tem um conjunto de consequências.

Este trabalho busca problematizar, por meio de reflexões teóricas, práticas e críticas, a contribuição do PNAE na garantia da segurança alimentar e nutricional dos

estudantes das unidades Cruzeiro do Sul e Centec da Fundação de ensino de contagem (FUNEC) no período da Pandemia da COVID-19.

Desta forma, idealizamos um trabalho baseado na realização de debates teóricos sobre o direito a segurança alimentar e sua contribuição para a aprendizagem dos estudantes, ressaltando a análise da alimentação escolar como um potencial para manutenção da segurança alimentar dos estudantes, elaboração e aplicação de questionários sobre saúde mental, dados econômicos e sociais e nutricionais dos estudantes das unidades cruzeiro do Sul e Centec da Funec,

A pesquisa teve como hipótese principal identificar como a Pandemia de Covid-19 impactou na Segurança Alimentar dos estudantes das unidades Cruzeiro do sul e Centec da Fundação de Ensino de contagem (FUNEC) e de seus familiares, bem como qual a efetividade do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) em garantir a Segurança Alimentar dos estudantes das unidades Cruzeiro do sul e Centec da Funec e se o PNAE tem contribuído para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes.

Como objetivo principal tivemos: Analisar o ambiente físico e social, as práticas, características, normas, valores e crenças atribuídas à merenda escolar; Fazer um levantamento da insegurança alimentar presente entre os estudantes das unidades Cruzeiro do Sul e Centec da Funec; Identificar se o PNAE está contribuindo efetivamente com a formação de práticas alimentares saudáveis pelos estudantes, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

## 2 METODOLOGIA

A metodologia que iremos utilizar será a pesquisa-ação. Segundo Thiollent (2002, p. 75 apud VAZQUEZ e TONUZ, 2006, p. 2), “com a orientação metodológica da pesquisa-ação, os pesquisadores em educação estariam em condição de produzir informações e conhecimentos de uso mais efetivo, inclusive ao nível pedagógico”, o que promoveria condições para ações e transformações de situações dentro da própria escola. Outros dois autores, Kemmis e Mc Taggart (1988, apud ELIA e SAMPAIO, 2001, p.248), ampliam esta forma de entendimento do conceito de pesquisa-ação com as seguintes palavras: “;Pesquisa-ação é uma forma de investigação baseada em uma autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o

seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas práticas acontecem. A abordagem é de uma pesquisa-ação apenas quando ela é colaborativa...” (KEMMIS e MC TAGGART, 1988, apud Elia e Sampaio, 2001, p.248).

O aspecto inovador da pesquisa-ação se deve principalmente a três pontos: caráter participativo, impulso democrático e contribuição à mudança social. A pesquisa-ação não deve ser confundida com um processo solitário de autoavaliação; mas, sim, como uma prática reflexiva de ênfase social que se investiga e do processo de se investigar sobre ela. Segundo Elliot (1997, p.17), a pesquisa-ação é um processo que se modifica continuamente em espirais de reflexão e ação, onde cada espiral inclui:

- Aclarar e diagnosticar uma situação prática ou um problema prático que se quer melhorar ou resolver;
- Formular estratégias de ação;
- Desenvolver essas estratégias e avaliar sua eficiência;
- Ampliar a compreensão da nova situação;
- Proceder aos mesmos passos para a nova situação prática.

Buscando sistematizar a causa do problema investigado, será realizada uma observação participante que ocorrerá propriamente nas unidades Cruzeiro do Sul e Centec da Fundação de Ensino de Contagem, através dos elementos como o relacionamento entre os atores, a qualidade da alimentação escolar, as ações desenvolvidas no ambiente escolar, os momentos da preparação e distribuição da alimentação aos alunos, os equipamentos, utensílios e os recursos físicos e humanos das escolas, dentre outros.

No percurso da pesquisa, para a fase da coleta de dados, será realizado o contato com os atores participantes a fim de se esclarecer o objetivo das entrevistas e solicitar o consentimento deles, realizando-se a entrevista com cada um, conforme cronograma de entrevistas pré-estabelecido. Combinadas as fontes primárias de entrevistas e o questionário, serão consultadas fontes secundárias de dados como: documentos institucionais que se fizerem necessários para a pesquisa exploratória nas escolas (cardápios semanais, tabelas nutricionais, etc.), livros, manuais, cartilhas, artigos, revistas, dissertações, monografias, teses, sites, simpósios e outros.

O estudo será desenvolvido em duas etapas distintas:

A Etapa I, que terá como objetivo geral a realização da pesquisa sobre o desempenho e impacto do PNAE na segurança alimentar dos estudantes das unidades

Cruzeiro do Sul e Centec da Funec, durante a pandemia de Covid-19, através da aplicação de questionários eletrônicos, entrevistas semiestruturadas com os gestores, professores e estudantes das unidades, e entrevista semiestruturada com as nutricionistas da empresa Nutriplus e da Prefeitura de Contagem responsáveis pela montagem do cardápio servido nas escolas do município de Contagem, com a posterior análise socioeconômica de seus resultados e a análise comparativa com os dados gerados nos relatórios da FAO/ONU “O Estado da Segurança e Nutrição Alimentar no Mundo 2019”

(<http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf>) e “O Estado da Segurança e Nutrição Alimentar no Mundo 2020” (<http://www.fao.org/3/ca9692en/CA9692EN.pdf>).

A Etapa II, que terá como objetivo geral elaborar uma sistemática de monitoramento do impacto do PNAE na segurança alimentar dos estudantes das unidades Cruzeiro do Sul e Centec da Funec. Os objetivos específicos da Etapa I do Projeto serão o de fornecer resultados maximamente detalhados para a avaliação do PNAE e para o estabelecimento de parâmetros para a construção de indicadores, a fim de fornecer subsídios aos trabalhos da Etapa II.

A segunda etapa do estudo também terá como objetivo, a compreensão das experiências das pessoas que vivenciaram e/ou vivenciam a insegurança alimentar e a fome. A abordagem adotada será quantitativa, onde serão criados indicadores diretos para medir a insegurança alimentar e a fome com intuito de expressar as distintas dimensões do fenômeno identificado na primeira etapa.

A Etapa I será desdobrada em quatro atividades, a saber: I. Preparação, que irá compreender a seleção de variáveis e definição da amostra e dos instrumentos para coleta de dados, a realização do workshop para discussão do planejamento da pesquisa, a elaboração e pré-teste dos instrumentos para levantamento de dados para a pesquisa (questionários eletrônicos e roteiros de entrevista) e a análise dos resultados do pré-teste e aprovação dos instrumentos.

II. Pesquisa, compreenderá as entrevistas com os membros do CAE, CONSAM, Instituto Ceasa-Minas e CMAUF, a realização da pesquisa de campo e entrevistas pessoais com os estudantes e professores nas escolas, a organização e análise dos resultados e um workshop para discussão dos resultados da pesquisa.

III. Análise Comparativa entre as Pesquisas levantadas na revisão bibliográfica, compreenderá a seleção e formatação dos itens e respectivos resultados a serem comparados, os dados dos relatórios da FAO/ONU “O Estado da Segurança e Nutrição Alimentar no Mundo de 2019 e 2020”, com os dados levantados nesta pesquisa, com

verificação das mudanças ocorridas, impactos da pandemia de Covid-19, a evolução no desenvolvimento do PNAE pelas entidades executoras e unidades escolares, culminando coma análise e conclusões.

IV. Análise socioeconômica dos resultados da Pesquisa, irá compreender o levantamento de informações sobre aspectos relevantes, o cruzamento das informações da Pesquisa realizada no contexto deste projeto com as variáveis socioeconômicas e as análises e conclusões. Por sua vez, a Etapa II terá como objetivos específicos: Avaliar os diversos procedimentos de aquisição, armazenamento e distribuição para as famílias dos gêneros alimentícios; os diversos mecanismos de controle de qualidade adotados; o impacto das diferenças locais de hábitos alimentares no custo das refeições e seu impacto sobre o valor per capita; o impacto das diferenças locais de hábitos alimentares na aceitação das refeições pelos estudantes; a articulação com os órgãos competentes visando o desenho básico de uma sistemática de monitoramento da gestão do PNAE para instrumentalização do CAE, apresentando recomendações e sugestões para o aumento da eficiência, eficácia e da efetividade do PNAE e melhores práticas de gestão da Merenda Escolar. Na fase quantitativa também identificaremos as quantidades desperdiçadas de alimentos nos lares dos estudantes e no ambiente escolar, além de identificar as dimensões de habilidade, motivação e oportunidade que estão relacionadas ao desperdício de alimentos. Na última fase será realizada uma varredura nas mídias sociais para observar qual o perfil do consumidor que está engajado ao tema, a rede de relacionamentos e assuntos, assim como quais os atores sociais e instituições que propagam o tema e amplificam a conscientização e debate em torno do desperdício de alimentos e segurança alimentar, no município de Contagem.

### **3 DESENVOLVIMENTO**

Quais foram os impactos do contexto da pandemia de covid 19 na segurança e manutenção alimentar dos estudantes que dependem do PNAE (programa nacional de alimentação escolar)?

Este projeto de Pesquisa buscou problematizar, por meio de reflexões teóricas, práticas e críticas, a contribuição do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional dos estudantes brasileiros no período da pandemia da COVID-19, destacando a situação em duas unidades da Fundação de Ensino de Contagem (FUNEC), unidades Cruzeiro do sul e Centec

No contexto da pandemia, o programa de alimentação escolar apresentou mudanças na sua legislação como resposta as adaptações na sua forma de operacionalização, e analisamos a articulação entre a importância da sociedade civil organizada em defesa das políticas públicas de segurança alimentar, em especial no apoio e sustentabilidade do programa de alimentação escolar (PNAE), bem como o papel do Estado como protagonista do combate à fome e da redução da miséria no país, assumindo o fortalecimento das políticas sociais existentes pelo artigo 6º da Constituição Federal, que também determina, em seu artigo 227, que é dever e prioridade absoluta do Estado assegurar o direito à saúde e à alimentação para crianças, adolescentes e jovens.

O PNAE é executado de forma descentralizada por Estados e municípios, que em muitos casos complementam com seus recursos o orçamento federal repassado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Em 2019, o FNDE destinou 3,95 bilhões de reais para o PNAE, beneficiando cerca de 40 milhões de estudantes. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), com origens na década de 1950, é reconhecido internacionalmente como uma referência de política de combate à fome e à desnutrição. Dom Mauro Morelli, bispo-emérito de Duque de Caxias (RJ), histórico militante do combate à miséria e à fome e ex-presidente do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), destacava em suas falas o caráter “revolucionário” da política, defendendo que a alimentação escolar é um direito que deveria ser garantido aos estudantes 365 dias por ano.

Trata-se de instrumento importante para promoção do direito humano à alimentação direito fundamental estabelecido.

Em 2009, uma mudança na lei que rege o PNAE tornou obrigatório que Governos estaduais e municipais destinem no mínimo 30% dos recursos repassados pelo FNDE para compra de alimentos diretamente da agricultura familiar.

Com a mudança, fruto de debates realizados sobretudo no CONSEA envolvendo representantes de organizações da sociedade civil, o PNAE tornou-se uma política de duas faces: de um lado, promovendo a saúde dos estudantes, com a inclusão na merenda de alimentos locais, com diversidade e qualidade; e de outro, apoiando a estruturação de grupos produtivos, associações e cooperativas da agricultura familiar, assegurando um mercado seguro para agricultoras/es e assim estimulando a produção e o desenvolvimento econômico local. Os efeitos positivos dessa combinação foram notáveis. Dados oficiais e documentos dos movimentos sociais demonstram que, embora haja disparidades entre regiões e municípios, a lei é um caso de sucesso.

O isolamento social, nos diversos graus possíveis, a depender do nível de gravidade da pandemia, tem sido a resposta mais eficaz a tal situação, defendida pelas autoridades sanitárias de todo o mundo e adotada pela imensa maioria dos governos mundiais na tentativa de reduzir o nível de letalidade exponencialmente. Essa medida demanda a paralisação de atividades que levam a aglomerações sociais, tais como: aulas presenciais em escolas e universidades, eventos culturais e o fechamento de atividades econômicas não essenciais. A redução da movimentação de pessoas nos centros urbanos afeta a renda de milhões de pessoas, especialmente os que trabalham no comércio e trabalhadores informais.

Sendo assim, em um cenário ideal o PNAE teria sido submetido a mudanças teóricas e práticas, para melhor atender seu público alvo. Visto que estas mudanças não ocorreram, foi possível notar uma clara defasagem no programa, que foi intensificada pela série de políticas públicas destituídas por parte do governo, que caso não sejam freadas levariam a um sucessivo desmonte das políticas de base do programa, e afetaria aqueles estudantes que dependem do programa para ter sua segurança alimentar mantida.

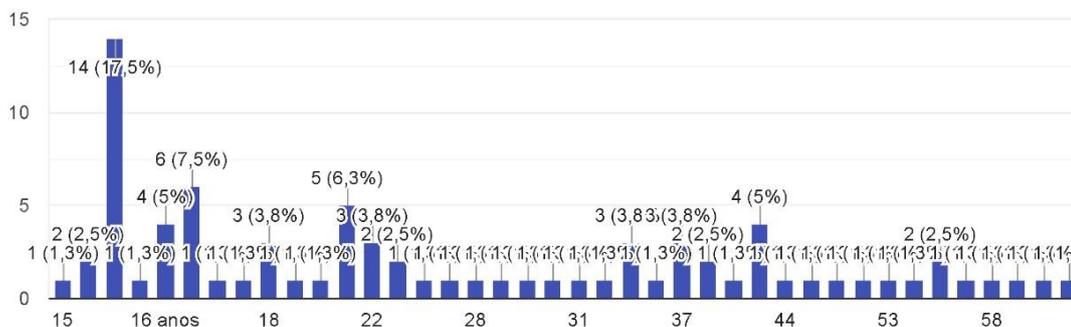
Tendo isso em mente procuramos nos questionar, entender e buscar por meio de materiais teóricos e questionários online quais eram os impactos que esse desmonte está causando na nossa comunidade familiar e escolar, e também qual a opinião das pessoas que compõem a sociedade civil ao nosso redor sobre este assunto, para isso desenvolvemos e disseminamos por meio de veículos digitais debates entorno desta temática.

E com isso pude identificar que o PNAE além de essencial para as políticas internas do país é ainda mais necessário para aqueles que dependem dele e suas famílias, já que a alimentação escolar gera um alívio orçamentário para as famílias de seus assistidos, e traz renda para as famílias de pequenos produtores que fazem o fornecimento de alimentos para as escolas, e contribui para a circulação de renda dos municípios de norte a sul do país já que o programa se estende por todo o território nacional e pude concluir que a melhor forma de defender essa nossa estrutura social tão importante e com a articulação da sociedade civil, os veículos de imprensa e os poderes públicos em âmbito nacional.

## 4 RESULTADOS

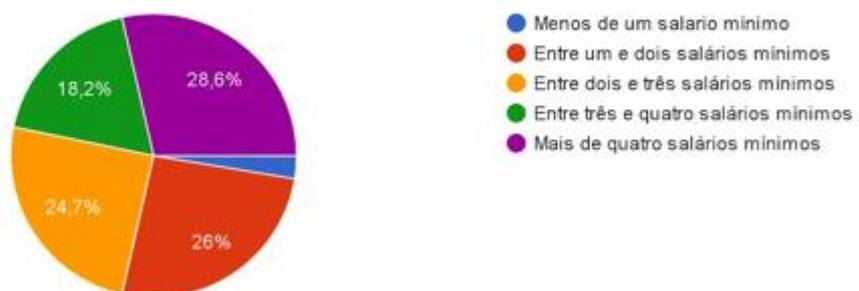
Por consequência das medidas de isolamento social, a nossa principal forma de obtenção de dados foi um questionário on line aplicado pela plataforma do google forms, e os seus resultados foram:

Idade:  
80 respostas



Nosso público alvo principal foi de alunos da nossa escola, a escolha deste público foi feita com o objetivo de entender melhor a situação em relação a segurança alimentar dos estudantes em nosso âmbito escolar, mas também tivemos respostas de pessoas de várias faixas etárias e até de diferentes lugares do país, com o intuito de saber mais sobre a opinião popular a respeito do PNAE.

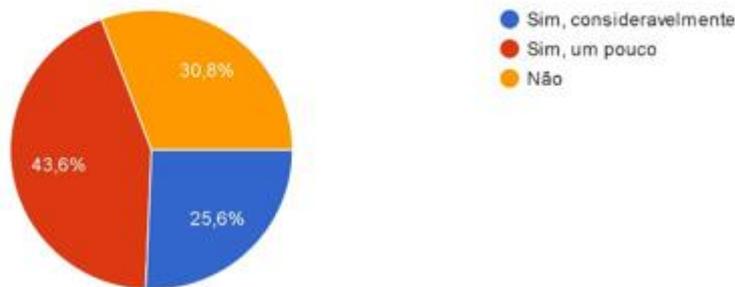
qual a sua renda familiar mensal  
77 respostas



Ao analisar a renda familiar mensal do nosso público foi possível concluir que a maioria se encontra em uma situação fora da margem da linha da pobreza e da vulnerabilidade social.

Durante a pandemia a sua renda familiar mensal diminuiu ?

78 respostas

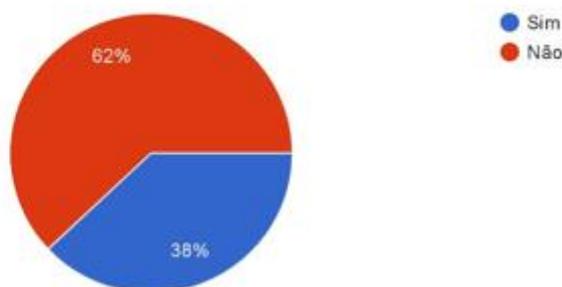


De forma generalizada a economia apesentou recessões durante a pandemia de covid-19 por diversos fatores, com intuito de entender melhor como essa recessão afetou nossos entrevistados, os questionamos sobre a diminuição da sua renda familiar mensal e podemos observar que a mais de 40% dos entrevistados, mesmo que pouco foram afetados pelos impactos econômicos da pandemia.

Durante o período da pandemia de covid-19 uma das medidas tomadas pelo governo federal para conter os prejuízos comerciais e sociais que vêm afetando o país foi a distribuição do auxílio emergencial para cerca de 39,1 milhões de brasileiros, e reconhecendo os impactos dessa medida, decidimos perguntar quantos de nossos entrevistados haviam recebido o benefício.

Você ou alguém da sua família recebeu o auxílio emergencial ?

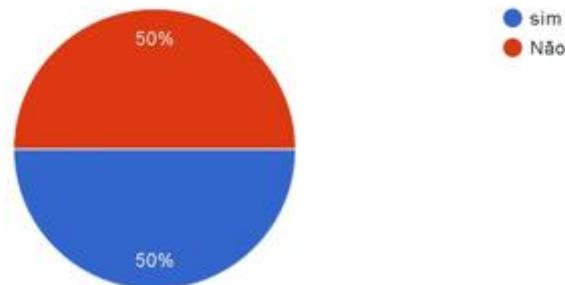
79 respostas



Grande maioria dos nossos entrevistados respondeu que não teve acesso ao benefício disponibilizado. Com o intuito de entender se o auxílio emergencial realmente influenciou na garantia da segurança alimentar de nossos entrevistados, os questionamos sobre

(se você respondeu sim para a ultima pergunta) você acha que isso influenciou na sua qualidade alimentar durante a pandemia ?

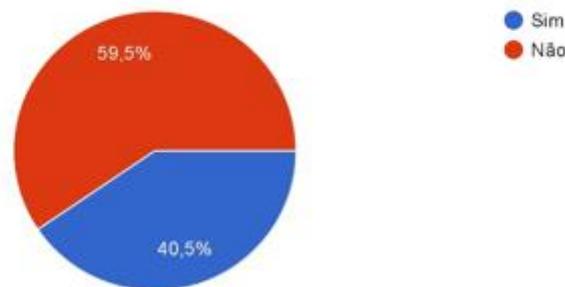
38 respostas



E podemos perceber que essa pergunta dividiu opiniões, já que 50% dos entrevistados que tiveram acesso ao auxilio emergencial, afirmaram que sim, o auxilio emergencial influencio na sua segurança alimentar, já os outros 50% afirmaram que não ouve contribuição significativa.

durante a pandemia, você ou alguém que mora com você ficou desempregado ?

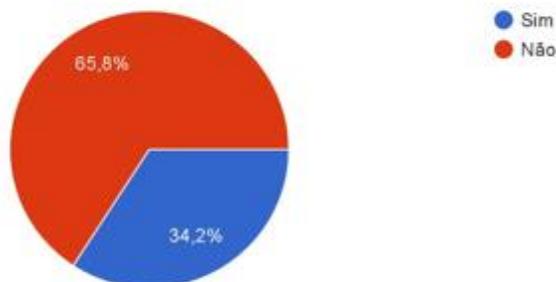
79 respostas



Os impactos na economia de forma global e as medidas de distanciamento social ocasionadas pela pandemia deixaram um rasto de 13,8 milhões de desempregados no brasil e 40,5% dos nossos entrevistados foram afetados de forma direta pelo desemprego

durante a pandemia você ou alguém que mora com você teve que recorrer à algo para complementar a renda ( como mais de um emprego ou atividade informal)

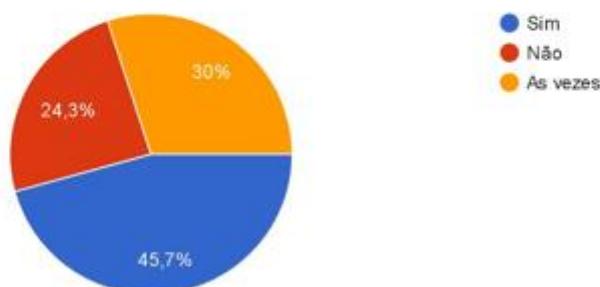
79 respostas



Para driblar os efeitos da crise econômica e do desemprego, muitos brasileiros recorreram a alguma forma de trabalho informal para complementar a sua renda, no caso do nosso público alvo isso representa 34,2% deles

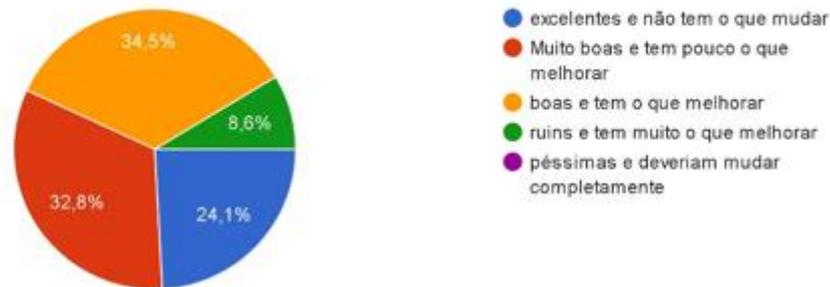
(caso você foi/seja estudante da rede publica) você costuma/costumava comer as refeições oferecidas pela escola ?

70 respostas



Dos nossos entrevistados que já estudaram em escolas públicas, 45,7% responderam que sim, comiam a comida disponibilizada pelo PNAE e outros 30% disseram que as vezes comiam.

( caso você tenha respondido sim ou as vezes para a ultima pergunta ) qual é a sua opinião sobre as refeições servidas nas escolas?  
58 respostas



dos 75,7% que disseram que comiam a comida fornecida nas escolas 91,4% acham que alimentação disponível nas escolas é boa ou melhor que boa.

## 5 CONCLUSÃO

Após percorrer todo esse caminho de pesquisa podemos chegar a algumas conclusões. O PNAE foi uma das principais políticas públicas a contribuir para que o Brasil saísse do mapa da fome da FAO em 2014, e desde de sua criação em 1979 vem sendo uma das mais importantes políticas públicas de combate à fome e desnutrição no país, atendida de forma eficiente e com os estudantes de toda a rede pública, mesmo com os sucessivos desmontes em sua base de ação ele ainda consegue se manter eficiente.

Afirmo que é necessária uma articulação da sociedade civil e órgãos públicos para defender este programa que se faz tão necessário e válido no momento em que estamos enfrentando, para garantir a segurança alimentar de nossos estudantes.

Dentre as atitudes que podem contribuir para reduzir o desperdício de alimentos nas residências das pessoas, se destacaram:

- Faça uma lista de compras: Realize uma parada obrigatória na despensa e na geladeira antes de ir ao mercado fazer compras. Verifique quais alimentos você realmente precisa comprar e evite fazer estoques desnecessários.
- Verifique a validade dos produtos: Na hora de cozinhar, dê preferência aos alimentos que estão próximos do vencimento. Se tiver dificuldade na hora de organizar a despensa, anote quais são eles em uma lista e cole na geladeira para não desperdiçar.
- Aumente a periodicidade das compras: Em vez de fazer uma compra por mês, ir ao mercado mais vezes e comprar menos produtos é uma ótima medida para evitar o desperdício de alimentos - o fato de comprar menos coisas de cada vez também vai te

ajudar a carregar menos peso ou até permitir comprar no mercado local, evitando deslocamentos longos ou o uso do carro e favorecendo a economia local.

- Cuidado com promoções: As promoções costumam ser irresistíveis, no entanto, são as grandes vilãs do consumo consciente. Elas nos estimulam a comprar um número alto de produtos, muitas vezes desnecessários e que acabam se estragando. Fique atento! Uma estratégia para evitar o desperdício de alimentos é usar as promoções para variar as coisas que você sempre come: substituindo a compra de algum item pelo produto em oferta.
- Acondicione os alimentos corretamente: Antes de guardar frutas, verduras e legumes na geladeira, higienize-os e seque-os. Depois de consumir, guarde esses alimentos em embalagens hermeticamente fechadas para evitar a proliferação de bactérias.
- Congele as sobras: Se cozinhar demais ou se comprar muitos alimentos frescos, congele as sobras.
- Aproveite os alimentos em sua totalidade: Literalmente, aproveite seus alimentos até o talo. É possível reaproveitar partes não convencionais, como as sobras e cascas das frutas.
- Não descarte apenas pela aparência: Se uma fruta ou legume apresentar uma aparência feia em algumas partes, corte-as e use o que sobrou. Não há nenhuma necessidade de jogar tudo fora.
- Queijos: Eles permanecem sem estragar de cinco dias a um mês, se bem conservados na geladeira. Os modelos mais molinhos, como Ricota e Minas, aguentam no máximo cinco dias, enquanto que os mais duros, como Provolone e Parmesão, têm maior tempo de conservação. Você deve dispensar o queijo quando ele apresentar pontos esverdeados em sua superfície e sua cor for alterada.
- Frutas, verduras e legumes: Se forem higienizados e secos antes de serem armazenados na geladeira, esses alimentos em geral duram cinco dias. Com exceção das frutas tropicais, como banana e abacate, que, se forem para a geladeira, vão escurecer.
- Comida pronta: Após a refeição, guarde as sobras de alimentos em recipientes fechados com tampa e leve-os para a geladeira. Feito isso, sua comida pronta vai durar em média três dias. Você também pode congelar pequenas porções para ter comida saudável pronta nos dias em que não conseguir cozinhar.
- Leite: Se for pasteurizado, deve ser consumido em um dia, porque azeda rapidamente, ao contrário do longa vida, que dura de três a quatro dias na geladeira.
- Enlatados: Duram de quatro a cinco dias depois de aberto, mas o ideal é consumi-los logo após a abertura. No entanto, evite esses tipos de alimentos porque, segundo um estudo dos Estados Unidos, comida enlatada faz mal à saúde - quem a consome fica

exposto a compostos como bisfenol-A e ftalatos (carcinogênicos para humanos), sem contar a grande quantidade de conservantes.

- Carnes: Lembre-se que as carnes possuem um alto nível de pegada hídrica (consomem muita água em sua produção), por isso, procure alternativas para repor proteínas. Caso você não venha a preparar a carne logo depois que a comprou, o ideal é congelá-la para que dure mais (na geladeira, ela começa a se deteriorar em cerca de dois dias), ou então embale-a a vácuo.

## REFERÊNCIAS

Amorim, ALB de; Ribeiro Junior, JRS; Bandoni, DH. Programa Nacional de Alimentação Escolar: estratégias para enfrentar a insegurança alimentar durante e após o Covid-19. Revista de Administração Pública. 2020. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/rap/article/view/81770>. Acesso em: 30/ago/2021.

Brasil. Presidência da República. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Diário Oficial da União; 2009.

Brasil. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal. 1988.

Brasil. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União; 2006.

Brasil. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2010; 26 ago.

Comissão Organizadora da I Conferência Nacional, Popular, Autônoma: por Direitos, Democracia e Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. Garantir o direito à alimentação e combater a fome em tempos de coronavírus; 2020. Disponível em: <http://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2020/03/2020-recomendacoes-sobre-direito-alimentacao-no-contexto-da-covid-2.pdf>. Acesso em: 15/ago/2021.

ELIA, M.F., SAMPAIO, F.F. Plataforma Interativa para Internet: Uma proposta de Pesquisa-Ação a Distância para professores. Anais do XII Simpósio Brasileiro de Informática na Educação, 102-109, 2001.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. 2020. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO. Acesso em: 18/ago/2021.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2019. Safeguarding against economic slowdowns and downturns. Rome: FAO; 2019. Disponível em: <http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf>. Acesso em: 19/ago/2021.

Fome Zero: Uma História Brasileira. Organizadora: Adriana Veiga Aranha. - Brasília, DF: Ministério Zero, v. 1, 2010. 190 p.

IBGE, Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira - 2019. R. Janeiro, IBGE, 2019.

IBGE, PNAD Contínua – comentários sintéticos – 1o Trimestre 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9173-pesquisa-nacional-por-amostra-de-domicilios-continua-trimestral.html?t=quadro-sintetico>. Acesso em 22/ago/2021.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio – Segurança alimentar. Rio de Janeiro, IBGE, 2014.

Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Balanço do MEC 2019. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/images/Balanco-MEC-2019.pdf>. Acesso em: 25/ago/2021.

Reis, ACB; Castilho, ML; Mariano, APM; Bias, ES. Brazilian school feeding during the COVID-19 pandemic. 2020. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.79>.

Rocha, EG. Direito à alimentação, estado democrático de direito e participação popular. *Saúde em Debate*. 2010; 34(84), 67-77.

Rodrigues, P. O programa nacional de alimentação escolar: história e modalidades de gestão. *Revista Brasileira de Política e Administração da Educação - Periódico científico editado pela ANPAE*. 2013; 29(1). <https://doi.org/10.21573/vol29n12013.42826>.

Turpin, ME. A alimentação escolar como fator de desenvolvimento local por meio do apoio aos agricultores familiares. *Segurança Alimentar e Nutricional*. 2009; 16 (2), 20-42. <https://doi.org/10.20396/san.v16i2.8634783>.

THIOLLENT, Michel. Metodologia a pesquisa-ação. São Paulo: Cortez, 1985.

Valente, FLS. Fome, desnutrição e cidadania: inclusão social e direitos humanos. *Saúde e sociedade*. 2003; 12(1), 51-60. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902003000100008>.

Hawkes C, Brazil BG, de Castro IRR, Jaime PC. How to engage across sectors: lessons from agriculture and nutrition in the Brazilian School Feeding Program. *Revista de Saúde Pública*. 2016; 50(47). <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006506>