



Organização das Nações Unidas
para a Alimentação
e a Agricultura



LIVRO DE
ATIVIDADES

Direito aos alimentos



Citação obrigatória:

FAO. 2024. *Livro de Atividades - Direito aos alimentos*.

Roma. <https://doi.org/10.4060/cd1197pt>

As designações utilizadas 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) relativamente à situação jurídica ou ao estado de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade ou zona, ou às suas autoridades, ou à delimitação das suas fronteiras ou limites. A menção de empresas ou produtos específicos de fabricantes, patenteados ou não, não implica que os mesmos sejam apoiados ou recomendados pela FAO, em detrimento de outros de natureza semelhante que não são referidos.

ISBN 978-92-5-138945-4

© FAO, 2024



Esta obra é disponibilizada ao abrigo da licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>.

Nos termos desta licença, esta obra pode ser copiada, redistribuída e adaptada para fins não comerciais, desde que a obra seja devidamente citada. Qualquer utilização deste trabalho não deve conter qualquer sugestão no sentido de que a FAO apoie qualquer organização, produtos ou serviços específicos. Não é permitida a utilização do logótipo da FAO. Se a obra for adaptada, deverá ser licenciada sob a mesma licença ou licença equivalente da Creative Commons. Se for criada uma tradução desta obra, esta deve incluir a seguinte declaração de renúncia de responsabilidade, juntamente com a citação obrigatória: "Esta tradução não foi criada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não é responsável pelo conteúdo ou rigor desta tradução. A edição original em língua inglesa será a edição de referência".

Os litígios que surjam ao abrigo da licença que não possam ser dirimidos amigavelmente serão resolvidos através de mediação e arbitragem, tal como descrito no Artigo 8 da licença, salvo disposição em contrário prevista no presente documento. As regras de mediação aplicáveis serão as regras de mediação da Organização Mundial da Propriedade Intelectual. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> e qualquer arbitragem será realizada em conformidade com as Regras de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (UNCITRAL).

Materiais de terceiros. Os utilizadores que desejem reutilizar material deste trabalho que seja atribuído a terceiros, tais como tabelas, figuras ou imagens, são responsáveis por determinar se é necessária autorização para essa reutilização e por obter a referida autorização junto do titular dos direitos de autor. O risco de reclamações resultantes da violação de qualquer componente de propriedade de terceiros na obra recai exclusivamente sobre o utilizador.

Vendas, direitos e licenças. Os produtos de informação da FAO estão disponíveis no sítio web da FAO (www.fao.org/publications) e podem ser adquiridos através de publications-sales@fao.org. Os pedidos para utilização comercial devem ser submetidos através de: www.fao.org/contact-us/licence-request. Os pedidos relativos a direitos e licenças devem ser submetidos a: copyright@fao.org.

Dia Mundial da Alimentação

Todos os anos, a 16 de outubro, pessoas de mais de 150 países reúnem-se para celebrar o Dia Mundial da Alimentação (DMA). Desde 1945, países do mundo inteiro têm unido esforços com o objetivo comum de sensibilizar as nações e tomar medidas para erradicar a fome e garantir uma alimentação saudável para todos.

A FAO foi fundada nesse dia. Mas o DMA também é o TEU dia! Converte-te num herói da alimentação e inspira outros a agir para ajudar a criar um mundo mais sustentável em que ninguém seja deixado para trás!

Nota para professores:

Este Livro de Atividades destina-se a uma larga faixa etária de jovens interessados em aprender mais sobre o direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhores. Embora se destine maioritariamente à faixa etária dos 8 aos 12 anos de idade, também poderá ser um excelente auxiliar de ensino para alunos mais novos e mais velhos.

Agradecimentos:

A FAO agradece à escritora Susanna Mattiangeli e ao ilustrador Lorenzo Terranera a sua contribuição para esta publicação.

Introdução

A alimentação é uma necessidade humana fundamental. A vida de cada um de nós depende diretamente dos alimentos, bem como do ar e da água. Uma necessidade fundamental torna-se um direito, o que significa que passa a ser algo que se pode reclamar e exigir em voz sonante, tal como os recém-nascidos fazem quando choram alto e bom som para dizerem: “Tenho fome!”.

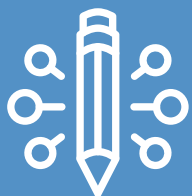
Hoje em dia, são produzidos alimentos suficientes no mundo para alimentar toda a gente, no entanto, milhões de pessoas continuam a sofrer de fome.

Como é possível? As razões, como veremos, são muitas. Catástrofes climáticas, conflitos, aumento dos preços. No entanto, o direito à alimentação não é apenas uma questão de quantidade, mas também de qualidade.

Demasiadas pessoas em todo o mundo não têm acesso a uma alimentação saudável e variada. É por isso que o Dia Mundial da Alimentação deste ano se centra no direito aos alimentos, no plural. Não apenas uma forma de comer, mas muitas, diferentes e saudáveis. Todos têm direito a uma alimentação variada, nutritiva, segura, económica e de fácil acesso.



DMA2024 Concurso de Cartazes



Participa no Concurso de Cartazes do Dia Mundial da Alimentação e dá asas à tua criatividade! Cria um cartaz com o teu prato ou receita preferida que ilustre a importância de alimentos variados, nutritivos, seguros e económicos. Utiliza os teus dotes artísticos para nos mostrares o que significa para ti, para a tua comunidade ou para o planeta.

Para participar, visita:
www.fao.org/world-food-day/contest

O concurso está aberto a participantes com idades entre os 5 e os 19 anos e o prazo de entrega é o dia 8 de novembro de 2024. Três vencedores de cada faixa etária receberão um certificado e um prémio surpresa e serão mencionados no sítio Web do Dia Mundial da Alimentação e nos canais das redes sociais da FAO.



O direito à alimentação

A Organização das Nações Unidas foi fundada em 1945, após a Segunda Guerra Mundial, com o objetivo de preservar a paz, a segurança e a cooperação entre os Estados do mundo.

Três anos mais tarde, esta grande organização de nações redigiu e assinou a Declaração Universal dos Direitos do Homem, que afirma que todos os seres humanos são iguais e têm o direito de viver uma vida livre de privação, de medo e de discriminação.

Estes princípios são
válidos em toda a
parte e para todos,
e é por isso que
são universais.

O artigo 25º da Declaração estabelece que todas as pessoas no mundo merecem viver com saúde e dignidade. É o seu direito. E o primeiro elemento de uma vida saudável é a alimentação.



O direito à alimentação faz parte da Declaração Universal dos Direitos do Homem, mas também de outros tratados da ONU, como o Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais e a Convenção sobre os Direitos da Criança.

É muito importante que os direitos fundamentais sejam reconhecidos, ainda que esse reconhecimento não acabe automaticamente com as injustiças do mundo. Estas declarações são compromissos que os Estados assumiram e que os indivíduos e as comunidades podem fazer valer sempre que os seus direitos sejam violados. São declarações de vontade comum que têm valor jurídico. Ao mesmo tempo, mostram-nos um mundo possível onde conseguimos viver verdadeiramente em liberdade e igualdade, um mundo que talvez ainda precise de ser construído, mas que, nem por isso, devemos deixar de imaginar.

O que significa comer bem?

Todos temos o direito de comer alimentos nutritivos que nos permitam crescer e viver uma vida saudável e ativa.

Uma alimentação saudável é **variada**. Não se pode comer sempre as mesmas coisas!

É **equilibrada** em termos de quantidade, composição e calorias - nem a menos, nem a mais.

É **adequada**, isto é, é apropriada para nós, para a nossa idade e para o nosso estilo de vida.

É **moderada** em termos de consumo de alimentos não saudáveis. Isto significa que, de vez em quando, podes deixar-te tentar, mas deve ser a exceção e não a regra.



Não existe apenas uma maneira de comer de forma nutritiva porque os hábitos e os alimentos variam de país para país. Quem trabalha na FAO sabe isto de cor e salteado.

A FAO é a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, que trabalha em 130 países de todo o mundo para garantir que todas as pessoas possam comer alimentos nutritivos e na quantidade certa. No sítio Web da FAO, podes encontrar orientações dietéticas para cada país, que são recomendações baseadas nos alimentos disponíveis em diferentes partes do mundo.

A malnutrição assume muitas formas

Subnutrição é quando não comes alimentos em quantidade suficiente e sofres de fome. Os conflitos e as catástrofes climáticas estão entre as principais causas da fome no mundo.

Se o que se come todos os dias não contiver a quantidade certa de nutrientes de que precisamos, chama-se subalimentação. Mesmo comer demasiado é malnutrição porque até a obesidade pode levar a doenças muito graves e à morte.



Segurança alimentar e higiene

Outro aspeto importante é a higiene. O direito à alimentação também inclui a segurança de comer alimentos que não estejam contaminados por bactérias, parasitas ou outros micro-organismos. A contaminação pode provir do solo, da água, do ar, mas também do transporte, do armazenamento e dos utensílios utilizados na preparação. A segurança alimentar depende dos produtores, dos consumidores, mas também dos governos, que devem legislar, controlar a produção e educar os cidadãos sobre como comer em condições de segurança.



O direito de escolher

O que escolhemos para comer depende de muitas coisas, como os nossos gostos, o local onde vivemos, as tradições, a cultura, a religião, os nossos dotes culinários e os nossos hábitos. Mas há duas coisas que são frequentemente decisivas: o preço dos alimentos e a facilidade de acesso. Por vezes, infelizmente, não há escolha porque os alimentos nutritivos são demasiadamente caros ou têm de percorrer uma grande distância. É por isso que muitas pessoas acham mais fácil comer alimentos ricos em gordura, sal ou açúcar e pobres em vitaminas, minerais e outras substâncias importantes para crescer e viver bem.



O que ameaça o direito à alimentação?

Os **conflitos** não trazem apenas morte e destruição, mas também fome. Quando as vias de comunicação estão bloqueadas, os armazéns de alimentos são destruídos e os campos são devastados, o resultado é que, num curto espaço de tempo, muitas pessoas deixam de ter comida suficiente para viverem bem. Muitas vezes, esta situação prolonga-se mesmo após o fim dos conflitos e pode ameaçar o desenvolvimento saudável de toda uma geração de crianças.

As **alterações climáticas** são outra ameaça à segurança alimentar. Muitas atividades humanas, como a desflorestação e a pecuária intensiva, produzem gases que aquecem a Terra. Isto torna o clima variável, imprevisível e mais quente. Certas zonas podem ser mais afetadas por inundações, enquanto outras podem sofrer de secas. Por vezes, as duas situações alternam-se, o que dificulta o cultivo de legumes, a criação de animais e até a pesca, à medida que os mares ficam progressivamente mais ácidos.

A **insegurança económica**, o aumento dos preços e a pobreza generalizada são frequentemente o resultado de conflitos ou de catástrofes climáticas. É preciso ter em conta que três quartos da população pobre do mundo é constituída por agricultores, pastores ou pescadores. Produzem mais de metade da produção agrícola mundial e estão particularmente expostos ao risco de catástrofes, conflitos e fenómenos meteorológicos extremos.



Uma cadeia muito frágil

Podemos imaginar a produção alimentar como uma grande cadeia que começa na terra cultivada e no gado, continua nas empresas que transformam as matérias-primas e depois distribuem os produtos para venda, e acaba nas nossas casas. Todas estas etapas são cruciais para garantir o direito à alimentação em todo o mundo e constituem o **sistema agroalimentar**.

Cada elo desta cadeia tem efeitos no ambiente circundante. Por exemplo, as culturas intensivas e poluentes ameaçam a **biodiversidade**, a variedade de espécies presentes no mundo. Todos os organismos vivos têm uma finalidade. A vida na Terra é uma teia bem urdida que se mantém ligada através das ações combinadas de todas as espécies, plantas e animais.

O problema é que, no último século, a produção de alimentos para os seres humanos aumentou muito e enfraqueceu esta teia, utilizando fertilizantes e pesticidas perigosos, poluindo o solo, a água e o ar e contribuindo para as emissões de gases com efeito de estufa, os mesmos gases que provocam as alterações climáticas.

Por conseguinte, a grande cadeia dos sistemas agroalimentares está ameaçada pelas alterações climáticas e pela perda de biodiversidade, mas, ao mesmo tempo, tem contribuído para as provocar.

Para defender o direito de todos a uma alimentação saudável e variada, os sistemas alimentares devem ser mais **sustentáveis**, capazes de salvaguardar os recursos para o presente e para o futuro.



A fome de hoje volta amanhã: o trabalho infantil

Em todo o mundo, há cerca de 112 milhões de crianças que trabalham, maioritariamente, na agricultura. É um trabalho que tem lugar nos campos ou nas florestas para apanhar lenha, mas também na pecuária, na pesca e na aquicultura. Muitas famílias de agricultores veem-se forçadas a colocar os filhos a trabalhar para garantir alimentos para todos. Algumas tarefas agrícolas são educativas e úteis, desde que não lhes ocupem demasiado tempo e não os impeçam de estudar. Se, contudo, o trabalho for prejudicial, se for cansativo, se durar demasiadas horas por dia, a saúde e o desenvolvimento destas crianças ficarão ameaçados. Isto põe em perigo o futuro de comunidades inteiras, que continuarão a viver na pobreza e na fome. É necessário quebrar este ciclo prejudicial, oferecendo alternativas e aplicando efetivamente a legislação em matéria de trabalho.

Mas como? Existem soluções.

Os **governos** devem proteger as populações durante os períodos de crise para garantir que todos têm acesso aos recursos naturais, como a terra, a água, as florestas, a pesca e o gado. É importante que, em situações de emergência, os decisores colaborem com as organizações não governamentais e as agências humanitárias para garantir um acesso seguro e tranquilo à ajuda alimentar para as comunidades afetadas, conforme exige o direito internacional.

Mas nem tudo são emergências. Também são necessárias ações para o futuro. É por isso que quem tem o poder de decidir deve apoiar a investigação científica e os projetos que ajudam os agricultores a produzir mais e melhor sem danificar o ambiente e o planeta.

São necessárias leis e regulamentos para proteger o solo da sobre-exploração, limitar as emissões de gases que aquecem a atmosfera, proteger a biodiversidade e as águas. Acima de tudo, estas leis devem ser objetivamente aplicadas. É também necessário um controlo rigoroso dos produtos que são vendidos. Os governos devem aplicar leis que garantam a segurança sanitária e uma comunicação clara sobre a composição dos alimentos. Também devem existir leis que limitem o teor de gordura, açúcar e sal nos produtos transformados.

As **empresas privadas** podem e devem fazer muito. Em primeiro lugar, têm de investir na agricultura sustentável, partilhando métodos e tecnologias eficazes, especialmente nos países onde o direito à alimentação está mais ameaçado. Devem comprometer-se a reduzir o desperdício alimentar em todas as fases da cadeia do sistema alimentar. As que transformam alimentos devem trabalhar tendo a saúde pública como uma prioridade, produzindo alimentos saudáveis e evitando anúncios enganosos para os consumidores.



Antes de leres as informações da página 14, observa bem a imagem e vê se encontras os ícones escondidos dos Quatro Melhores da FAO.





As Nações Unidas

As Nações Unidas definiram 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) para serem alcançados até 2030. O que significa desenvolvimento sustentável? Sustentar quer dizer apoiar e desenvolvimento significa crescer. Estes objetivos globais visam abordar o impacto que o crescimento da comunidade e as práticas de vida têm tido na natureza. Precisamos de aprender a apoiar e a crescer de uma forma que não lese o ambiente. Por essa razão, 193 Estados do mundo uniram esforços para diminuir o impacto das nossas ações no planeta. Os 17 objetivos abrangem todos os aspetos da vida na Terra e a FAO está empenhada em muitos deles. O direito à alimentação está relacionado com muitos ODS porque, num futuro próximo, teremos de garantir uma vida digna e saudável a todas as pessoas sem prejudicar o planeta.



O direito à alimentação está estreitamente ligado com:



Erradicar a pobreza



Erradicar a fome



Reduzir as desigualdades



Ação climática



Paz, justiça e instituições eficazes

A FAO está empenhada em quatro linhas de ação principais:



- **Melhor produção:** Transformar os sistemas agroalimentares para os tornar mais sustentáveis, mais resistentes às crises e reduzir o desperdício.



- **Melhor nutrição:** Garantir que as comunidades disponham dos meios para se alimentarem de forma saudável e suficiente.



- **Melhor ambiente:** Trabalhar para garantir que o direito à alimentação em todo o mundo seja respeitado sem efeitos negativos sobre o ambiente e o clima.



- **Melhor vida:** Prestar assistência às comunidades mais vulneráveis, desenvolvendo a sua capacidade de combater a fome e a subnutrição, melhorando assim a vida de todos.

Algumas ações da FAO

Orientações para uma alimentação saudável. Em 2004, a FAO elaborou uma lista de sugestões para os cidadãos e recomendações específicas para os governos sobre como implementar na prática os princípios do direito à alimentação através de programas políticos e leis. Também mostram como o direito à alimentação está ligado ao acesso aos recursos naturais, como a terra ou a água, à educação, aos mercados e à assistência durante as crises.

www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines

One Health. O programa *One Health* visa proteger a saúde de todos os seres vivos no planeta. A vida na Terra está interligada, é uma teia em que cada elemento é importante. A segurança alimentar também faz parte desta teia. Por exemplo, a FAO está a trabalhar com os governos para estudar como combater a contaminação bacteriana dos alimentos de uma forma inteligente, sem destruir outras formas de vida e evitando a criação de novas bactérias resistentes aos antibióticos.

Conflitos, catástrofes naturais, emergências. A FAO ajuda as populações afetadas a reconstruir os seus meios de subsistência e trabalha em comunidades que acolhem pessoas deslocadas para promover a inclusão e reforçar os laços entre as pessoas.

Campanhas de informação. Através de uma série coordenada de mensagens e comunicações, a FAO e os governos divulgam dados verificados sobre alimentação e nutrição a nível mundial, os desafios a enfrentar e propõem possíveis soluções.

Programas de educação alimentar. A FAO colabora com governos, escolas e universidades para ensinar os princípios de uma alimentação saudável. Lança programas para ensinar a cultivar hortas na escola e em casa, dando a crianças e adultos os meios necessários para se alimentarem.

Cantinas escolares. Uma atividade importante e muito eficaz é a organização de cantinas nas escolas das comunidades agrícolas. A FAO, com o acordo dos governos locais, cria uma rede de colaboração entre as escolas e os agricultores locais para garantir uma refeição nutritiva às crianças todos os dias, criando empregos e, assim, meios de subsistência para muitas famílias.



O que podemos fazer?

Erguer a nossa voz

Também nós podemos contribuir, sensibilizando as pessoas. Podemos unir-nos para exercer pressão sobre os governos. Podemos escrever, partilhar informação, falar com as pessoas para construir um futuro em que o direito a uma alimentação saudável e adequada seja garantido a todos.

Escolher alimentos locais e da época

Sendo possível, opta por comer diariamente muitas frutas e legumes frescos e da época e esforça-te por adicionar mais leguminosas, frutos de casca rija e cereais integrais à tua alimentação. As leguminosas e os frutos de casca rija são excelentes fontes de proteínas vegetais. Além disso, são mais amigos do nosso planeta, porque a sua produção requer menos água.

Adotar hábitos saudáveis

Os nossos hábitos podem ser contagiosos! Se comermos de forma nutritiva, encorajamos os outros a fazer o mesmo. Mesmo que seja apenas pelo exemplo, podemos aumentar a sensibilização e contribuir para o bem-estar dos indivíduos e para a melhoria geral da saúde pública.

Defender a biodiversidade

Podemos variar a nossa alimentação adicionando alimentos tradicionais, cultivados localmente e da época para apoiar a biodiversidade. Existem muitas receitas nutritivas e saborosas para confeccionar refeições utilizando estes ingredientes.

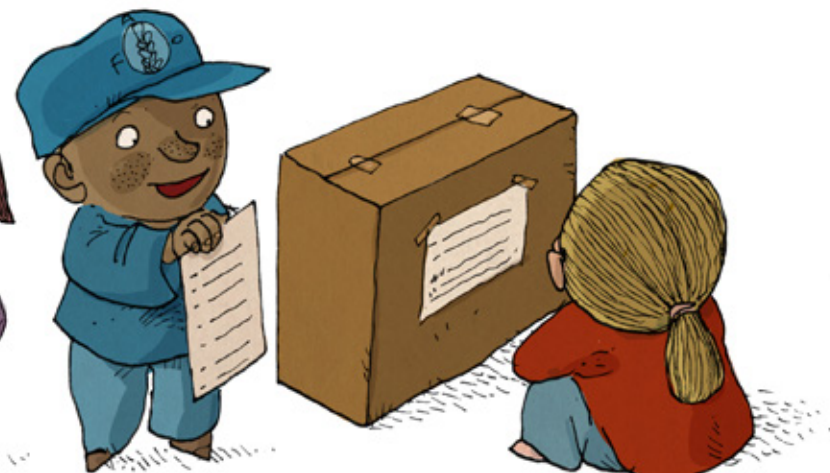


Conhecer as orientações da FAO para o nosso país

As orientações para uma alimentação saudável fornecem conselhos sobre os nutrientes necessários para evitar doenças crónicas. A FAO ajuda os governos dos países a implementar estas sugestões, que também são utilizadas para estabelecer programas educativos e tomar decisões políticas sobre alimentação.

Aprender a ler os rótulos

Os rótulos dos alimentos ajudam-nos a escolher alimentos nutritivos e diferentes, fornecendo informações sobre a energia (normalmente calorias) e substâncias como o sal, o açúcar e as gorduras. Através dos rótulos, também percebemos se os nossos alimentos são seguros para comer. Se o rótulo disser “Consumir de preferência antes de...”, o alimento ainda pode ser consumido durante alguns dias após essa data, enquanto “Data-limite de consumo...” significa que o alimento se torna perigoso após a data indicada.



Praticar a segurança alimentar

Devemos lavar as mãos com água e sabão antes de manusear qualquer alimento. Esta simples medida ajuda a evitar a propagação de bactérias nocivas e reduz o risco de doenças de origem alimentar. Alimentos como aves de capoeira, carne, ovos e leite não pasteurizado devem ser bem cozinhados para matar quaisquer bactérias ou outros agentes patogênicos. A carne, o peixe ou as aves de capoeira congelados devem ser descongelados no frigorífico antes de serem cozinhados. A carne crua, as aves de capoeira e o marisco devem ser mantidos afastados de outros alimentos para evitar a contaminação cruzada e a propagação de bactérias nocivas. Ao preparar os alimentos, devemos utilizar uma tábua ou prato de corte para carne crua, aves de capoeira e marisco e uma tábua ou prato de corte separado para outros alimentos que não serão cozinhados.

Reduzir o desperdício alimentar

Com medidas simples, podemos respeitar a natureza, os agricultores e os nossos sistemas agroalimentares, planeando cuidadosamente as nossas refeições, escolhendo receitas criativas para minimizar o desperdício alimentar e fazendo compostagem de matéria orgânica em vez de a deitarmos em aterros.

Apoiar os heróis da alimentação locais

Os heróis da alimentação são pessoas identificadas pela FAO que trabalham ao longo dos sistemas agroalimentares, fornecendo alimentos às pessoas, mesmo em circunstâncias difíceis. Também podemos ser heróis da alimentação à nossa maneira, se divulgarmos informações e falarmos sobre o direito à alimentação na escola, com a família e os amigos.

Ajudar quem precisa

Se pudermos, fazemos um donativo ou oferecemos o nosso tempo para apoiar as pessoas necessitadas durante as crises humanitárias. Contribuindo com fundos, fazendo voluntariado em abrigos ou fornecendo bens essenciais, as nossas ações podem proporcionar ajuda e conforto a quem enfrenta uma crise.



Histórias

O meu nome é **Maimuna** e vivo no Estado de Borno, na Nigéria. Em 2014, tive de fugir de Gambaru Ngala depois de um terrível ataque dos rebeldes, para me refugiar em Zabarmari. Estava sozinha com oito filhos e era difícil alimentá-los todos os dias. Depois, participei num programa da FAO e aprendi a preparar “Tom Brown”, uma papa tradicional à base de painço, soja, amendoim e peixe fumado que ajuda a combater a malnutrição das crianças e das mulheres lactantes. A FAO distribui-a gratuitamente às pessoas deslocadas, mas como é muito boa, muitos querem comprá-la. Agora trabalho com outras mulheres e posso imaginar um futuro para mim e para os meus filhos.



Chamo-me **Irene** e trabalho na Universidade do Pacífico Sul em Suva, nas Ilhas Fiji. No meu país, muitos jovens adoecem e por vezes morrem devido a uma nutrição deficiente. Há muitos anos, o regime alimentar dos fijianos era maioritariamente composto por tubérculos e banana pão, mas agora consomem-se demasiadas gorduras, açúcares e sal. A FAO introduziu juntamente com o governo do meu país a aplicação My Kana (“comida” na minha língua) para divulgar informações sobre a composição dos alimentos, as hortas caseiras e os alimentos saudáveis. O meu trabalho consiste em melhorar esta aplicação. Agrada-me a ideia de estar a contribuir para resolver um problema complexo.



Chamo-me **Jerry** e sou o presidente da cooperativa de agricultores das aldeias indígenas de Redi Doti e Pierre Kondre, no Suriname. Na nossa zona, cultivamos muitas variedades de ananás com sistemas tradicionais que não prejudicam o solo e não envenenam o ambiente. Estes métodos passam de geração em geração e o resultado é delicioso! O problema é que, com estes sistemas, nem sempre conseguimos produzir uma colheita suficiente. Recentemente, a FAO, juntamente com outras agências da ONU, trabalhou para transformar todo o sistema agroalimentar da zona, permitindo-nos produzir ananases mais biológicos e sustentáveis, reduzindo o desperdício e proporcionando uma vida melhor a toda a comunidade.

Olá, o meu nome é **Anatolii** e vivo na Ucrânia. Faço a gestão de projetos da FAO para a distribuição de materiais, sementes e tudo o que é necessário para relançar o trabalho de pequenas empresas agrícolas afetadas pelo conflito. Também ajudo a encontrar soluções específicas para vários problemas, consoante os danos causados pelos bombardeamentos. Por detrás de cada empresa que recomeça a trabalhar, há famílias que voltam a viver quase normalmente. O meu papel é organizacional, mas gosto de manter um contacto pessoal com as pessoas que recebem apoio. Inspirar confiança no futuro é o que adoro no meu trabalho.



Agora é a tua vez!

1. De onde vêm a Maimuna, a Irene, o Anatolii e o Jerry? Desenha uma seta ligando a personagem principal de cada história ao seu país de origem.



Maimuna



Irene



Anatolii



Jerry

2. Quais eram os hábitos alimentares no teu país há muitos anos? Pergunta a uma pessoa idosa que saiba. O que comia quando era pequena? O que mudou? Compara as respostas com as obtidas pelos teus colegas de turma:

3. O *Pinóquio* está sempre à procura de comida; Hansel e Gretel é um conto de fadas sobre a fome e a abundância; Anansi e o pote de feijão é sobre a ganância. Lembras-te de outras histórias, poemas, filmes ou canções do teu país ou região que tratem, ainda que parcialmente, do tema da alimentação? Faz uma lista de títulos.



Gostarias de ver com os teus próprios olhos a quantidade de açúcar que os refrigerantes contêm? Com a ajuda de um adulto, ferve 200 ml de refrigerante num tacho pequeno. Passados cerca de dez minutos, a água começa a evaporar-se

e o açúcar a caramelizar. Deixa a água evaporar-se toda e, de seguida, transfere o açúcar caramelizado para uma folha de papel vegetal e deixa-o arrefecer. Terás feito um doce que sabe ao teu refrigerante preferido.

Experiências

Para que uma alimentação seja saudável deve incluir a quantidade correta de diferentes grupos de alimentos. Estes grupos principais são compostos por muitos alimentos que podem variar consoante o país ou a zona do mundo em que vivemos. Quais são os que costumamos comer?

Desenha exemplos para cada grupo. Para saberes mais sobre os diferentes grupos de alimentos, lê o Livro de Atividades:

Importa ter uma alimentação saudável

Cereais



Leguminosas



Frutos e legumes



Tubérculos e bananas



Laticínios



Carne, peixe e ovos



Óleos e gorduras

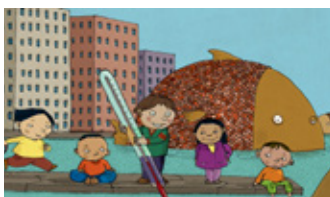


Coleção de Livros de Atividades

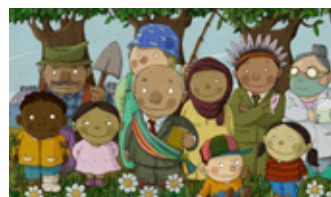
Pode descarregar a coleção de Livros de Atividades da FAO e preparar atividades ou aulas sobre questões globais importantes no âmbito do trabalho da FAO: <https://doi.org/10.4060/cd0947pt>



▶ A água dá vida,
a água nutre



▶ A história da Maria.
Ação climática



▶ Não deixar ninguém
para trás



▶ As nossas ações
são o nosso futuro



▶ Mudar o futuro
da migração



▶ Construindo a
geração Fome Zero



▶ O clima está a mudar



▶ Heróis da Alimentação



▶ Plantas saudáveis,
planeta saudável



▶ Importa ter uma
alimentação saudável



▶ O seu guia da FAO



Contacte-nos:

world-food-day@fao.org
www.fao.org

**Organização das Nações
Unidas para a Alimentação
e a Agricultura**

Itália, Roma

Visitas de Grupo à FAO

A sede da FAO fica em Roma, Itália, mas a Organização trabalha em mais de 130 países no mundo inteiro! Gostava de saber mais sobre a história da FAO, os seus projetos e os locais onde os líderes mundiais se reúnem? Convidamo-lo a conhecer o nosso sítio Web sobre as Visitas de Grupo, onde pode ficar a conhecer a FAO por dentro e saber mais sobre o nosso trabalho.

Para mais informações, consulte:
www.fao.org/about/visit-us

ISBN 978-92-5-138945-4



9 789251 389454

CD1197PT/1/07.24