

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

**PRATO
CHEIO**

2022 - 2023

Secretaria de
Desenvolvimento
Social

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

SUMÁRIO

Contextualização	3
Proposta de ações	4
Mensagens SMS	5
Cards	9
Dicas	10

CONTEXTUALIZAÇÃO

A Segurança Alimentar e Nutricional é definida pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (Lei 11.346/2006) como a realização do direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

O Brasil vem apresentando um aumento expressivo no estado de Insegurança Alimentar (IA) da população. Dados do IBGE, sobre a Pesquisa de Orçamento Familiares, mostraram que a insegurança alimentar estava presente em 36,1% dos domicílios avaliados em 2017-2018 (IBGE, 2020).

As ações da Secretaria de Desenvolvimento Social do Distrito Federal (SEDES), por meio da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUBSAN), contribuem para que o Direito Humano à Alimentação Adequada seja respeitado, protegido, promovido e provido no Distrito Federal, por meio de políticas e programas, sendo uma dessas ações o Programa Prato Cheio.

O Prato Cheio, instituído pela Lei 7.009, de 17 de dezembro de 2021, regulamentada pelo Decreto nº 42.783 de 29 de dezembro de 2021 e Portaria n.º 32 de 11 de maio de 2022, é um programa de provimento alimentar direto que consiste em um subsídio financeiro de caráter emergencial disponibilizado aos cidadãos e famílias que se encontram em insegurança alimentar no Distrito Federal.

Em 2020, o Programa “Prato Cheio” concedeu o benefício para 34.936 famílias, sendo em média 32.000 recebendo mensalmente o valor de R\$ 250,00, no valor total de R\$ 54.446.750,00. No ano de 2021, o Cartão Prato Cheio concedeu o benefício para 103.729 famílias, alcançando o total de 40.000 beneficiários por mês, no valor repassado de R\$ 117.520.750,00. Por derradeiro, no primeiro semestre de 2022, o Programa ofertou 186.662 pagamentos, totalizando o repasse de R\$ 47.565.500,00. Desta feita, em julho de 2022, o Cartão Prato Cheio passará a assistir 60.000 beneficiários em insegurança alimentar e nutricional mensalmente.

Respeitando os critérios legais estabelecidos por meio do Decreto n. 42.873, de 29 de dezembro de 2021, o qual inclui os requisitos para fazer parte do programa e a respectiva lista de priorização, o usuário que adentra ao beneficiário do programa recebe um cartão bancário com o valor de R\$ 250,00 mensais para que possa fazer a compra direta de gêneros alimentícios que compõem a cesta básica.

Esse programa é de caráter temporário e emergencial. Esse novo modelo de aquisição de alimentos permite ao usuário a escolha dos alimentos saudáveis constantes na cesta básica em local próximo a sua moradia, além de promover a economia local e, conseqüentemente, facilitar a agilidade no acesso ao alimento.

Considerando o exposto, as estratégias de EAN que serão desenvolvidas têm como objetivo a geração de autonomia na escolha dos alimentos para que os indivíduos, beneficiários do programa, estejam empoderados para a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

PROPOSTA DE AÇÕES

MENSAGENS VIA SMS

Para se atingir o objetivo desta ação foram selecionadas 25 mensagens para serem enviadas aos beneficiários do Programa Prato Cheio, abordando as seguintes temáticas: planejamento de compras, alimentos da safra de cada mês, formas de reduzir o consumo de industrializados, rotulagem nutricional, higienização, organização e sugestão de lanches.

As mensagens a serem enviadas aos beneficiários do programa foram feitas com o objetivo de levar a educação alimentar e nutricional a respeito de temas básicos e necessários, de forma simplificada. Foram necessárias adaptações quanto à linguagem para atingir o público alvo da ação, além de ajustes em relação ao número de caracteres (160 no máximo) para que as mensagens pudessem ser veiculadas via SMS ou áudio por meio da parceria com a Secretaria de Economia pelo canal 156.

A proposta apresentada tem como sugestão o envio de SMS no início de cada mês informando os alimentos da safra correspondente; bem como, envio de mensagem no final do mês com os demais temas propostos (rotulagem nutricional, higienização, organização alimentar e etc). Excepcionalmente, a proposta lançada para o mês de julho contém 3 mensagens por se tratar de apresentação inicial.

Será encaminhada mensalmente a lista com os contatos dos beneficiários ativos por meio de processo SEI previamente estabelecido, solicitando o envio da mensagem referente ao mês correspondente.

As mensagens selecionadas se encontram no quadro abaixo com a proposta de envio mensal aos beneficiários do programa:

Data: Julho/2022

Temas: Apresentação, safra do mês e rotulagem.

Mensagem 1: Vai fazer as compras com o cartão Prato Cheio? Fique atento aos alimentos da safra de cada mês, são mais baratos e costumam ser mais saborosos!

Mensagem 2: Kiwi, laranja-lima, mexerica, espinafre, mandioca, pepino, palmito e mandioquinha são os alimentos da safra do mês de julho!

Mensagem 3: Será que o produto “sem açúcar” é sem açúcar mesmo? Veja os outros nomes usados pela indústria: maltodextrina, sacarose, xarope. Fique atento à lista de ingredientes!

Data: Agosto/2022

Temas: apresentação, safra do mês e organização.

Mensagem 2: maçã, caju, pera, mexerica, morango, laranja, cenoura, mandioca, pimentão e couve são os alimentos da safra do mês. Aproveite!

Mensagem 3: Chegou o dia de fazer as compras? Faça uma lista do que precisa ser comprado. Procure comprar frutas e verduras da época p/ economizar e variar a alimentação!

Data: Setembro/2022

Temas: Safra do mês e rotina.

Mensagem 1: Abacaxi, banana, caju, mexerica, couve-flor e rabanete são os alimentos da safra do mês. Aproveite para variar!

Mensagem 2: A rotina corrida dificulta manter uma alimentação equilibrada, né? Tire 1 dia da semana e deixe prontos alimentos como arroz/feijão e congelar para outros dias!

Data: Outubro/2022

Temas: Safra do mês e saúde (mastigação)

Mensagem 1: Jabuticaba, manga, caju, abacaxi, tomate, espinafre, beterraba e pepino são os alimentos dessa safra. Aproveite!

Mensagem 2: A digestão começa com a mastigação. Caso mastigue rápido, maiores são as chances de gases, estufamento e azia. Descanse os talheres entre uma ‘garfada’ e outra.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA
BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO



Data: Novembro/2022

Temas: safra do mês e saúde (constipação).

Mensagem 1: côco, melão, melancia, pêssego, brócolis, cebolinha, caqui, mandioca, cenoura, espinafre e tomate são os alimentos do mês. Aproveite!

Mensagem 2: Para que seu intestino funcione bem, evite industrializados, farinhas e frituras! Prefira sempre alimentos in natura. Frutas como ameixa e mamão podem ajudar

Data: Dezembro/2022

Temas: Safra do mês e saúde

Mensagem 1: Ameixa, cereja, lichia, manga, melancia, melão, rúcula, pimentão, salsa e salsão são os alimentos para o fim de ano. Aproveite!

Mensagem 2: Obesidade, diabetes, hipertensão e câncer são consequências vindas de uma alimentação rica em açúcar, gordura e industrializados. Evite sempre que puder!

Data: Janeiro/2023

Temas: Safra do mês e prato de almoço

Mensagem 1: Abacaxi, laranja, mamão, abóbora, alface, beterraba, abobrinha, pepino, tomate e couve são os alimentos da safra de janeiro. Aproveite!

Mensagem 2: Veja se seu prato do almoço e do jantar tem, pelo menos, 3 cores diferentes. Quanto mais colorido, mais nutrientes você está dando para o seu corpo!

Data: Fevereiro/2023

Temas: safra do mês e opções de lanches.

Mensagem 1: Goiaba, maçã, pera, ameixa, milho, quiabo, repolho, tomate, e cebolinha são os alimentos da safra de fevereiro!

Mensagem 2: Um lanche no meio da tarde é importante para evitar a fome muito grande à noite. Iogurte, frutas, vitaminas, castanhas e sucos naturais são ótimas opções!

Data: Março/2023

Temas: Safra do mês e combinações.

Mensagem 1: Abacate, abacaxi, banana, limão, berinjela, chuchu, coentro, repolho, rúcula e quiabo são os alimentos da safra de março!

Mensagem 2: Caso use preparações industrializadas, combine com alimentos in natura também: macarrão + carne moída + brócolis, iogurte + frutas, pão de forma + queijo.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA
BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO



Data: Abril/2023

Temas: Safra do mês e formas de preparo.

Mensagem 1: Caqui, abacate, kiwi, maçã, pera, jaca, abóbora, banana maçã, alface, beterraba, chuchu, inhame e repolho são os alimentos deste mês. Aproveite a safra!

Mensagem 2: Varie as formas de consumir vegetais e legumes! Assar, cozinhar, refogar, em purê, suflê... São muitas possibilidades p/ deixar sua refeição mais leve e saborosa.

Data: Maio/2023

Temas: Safra do mês e formas de preparo.

Mensagem 1: Mexerica, kiwi, banana-maçã, maçã, jaca, cenoura, batata doce, mandioca, chuchu, abóbora e abobrinha estão na safra de maio. Aproveite!

Mensagem 2: Já experimentou testar outras formas de consumir as frutas que vc menos gosta? Dá p/ usar em vitaminas, congelar e fazer sorvete.. O importante é variar o consumo.

Data: Junho/2023

Temas: Safra do mês e rotulagem.

Mensagem 1: Kiwi, laranja-lima, mexerica, batata doce, brócolis, cenoura, ervilha, inhame, mandioca, milho, mandioquinha são os alimentos da safra deste mês.

Mensagem 2: Você sabe escolher os melhores produtos no mercado? Comece sempre olhando a lista de ingredientes! Quanto menor a lista de ingredientes, melhor!

PROPOSTA DE AÇÕES

MENSAGENS VIA CARDS

Além das mensagens que serão enviadas via SMS ou áudio, também foram elaborados Cards e materiais gráficos com ilustrações e fotos, com o intuito de exemplificar refeições saudáveis e ilustrar as recomendações para uma alimentação adequada de acordo com as mensagens de SMS elaboradas e o Guia Alimentar para a população brasileira.

A proposta é que este guia seja divulgado amplamente nas redes sociais da Secretaria de Desenvolvimento Social (Instagram, site), bem como, seja adicionado ao aplicativo e-gdf como orientação consciente aos usuários que fazem parte do programa.

Seguem abaixo os conceitos elaborados:

Ideias para um almoço saudável

IDEIAS DE ALMOÇO COM BASE EM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



ALFACE, TOMATE, FEIJÃO, FARINHA DE MANDIOCA, PEIXE E COCADA



ARROZ, FEIJÃO, COXA DE FRANGO ASSADO, BETERRABA E POLENTE COM QUEIJO



ARROZ, FEIJÃO, OMELETE E MILHO REFOGADO



ALFACE E TOMATE, ARROZ, FEIJÃO, BERINJELA E SUCO DE CUPUAÇU



SALADA DE TOMATE, ARROZ, FEIJÃO, BIFE GRELHADO E SALADA DE FRUTAS



FEIJOADINHA, ARROZ, VINAGRETE DE CEBOLA E TOMATE, FAROFA, COUVE REFOGADA E LARANJA

TENTE VARIAR NAS VERDURAS E LEGUMES E DIMINUA O CONSUMO DE FRITURAS

Ideias para um jantar saudável

EXEMPLOS DE JANTAR COM BASE EM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



ARROZ, FEIJÃO, FÍGADO BOVINO E ABOBRINHA REFOGADA



SALADA DE FOLHAS, MACARRÃO E GALETO



ARROZ, FEIJÃO E CARNE MOÍDA COM LEGUMES



ALFACE, TOMATE, ARROZ, FEIJÃO, OMELETE E MANDIOCA ASSADA



ARROZ, FEIJÃO, COXA DE FRANGO, REPOLHO, MORANGA E LARANJA



SALADA DE FOLHAS, ARROZ, FEIJÃO, OVO E MAÇÃ

- SE POSSÍVEL, VARIE AS VERDURAS E LEGUMES
- EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Dicas para os lanches intermediários

DICAS PARA AS PEQUENAS REFEIÇÕES

- AUXILIAM NO CONTROLE DA SACIEDADE
- EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS
- ALTERNATIVAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS:



CASTANHAS



IOGURTE COM FRUTAS



FRUTAS SECAS



SALADA DE FRUTAS



LEITE BATIDO COM FRUTAS

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO





DICAS PARA APROVEITAR BEM O PROGRAMA PRATO CHEIO



Secretaria de
Desenvolvimento
Social

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**



PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Modere o consumo



Prefira temperos naturais e frescos como pimentas, manjeriço, orégano, açafrão, canela, salsinha, cebolinha.



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR: USE EM PEQUENAS QUANTIDADES, APENAS PARA DAR SABOR À PREPARAÇÃO. CASO A COMIDA FIQUE SEM GRAÇA, ADICIONE TEMPEROS NATURAIS E FRESCOS!

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO



Secretaria de
Desenvolvimento
Social

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**



Carne seca com mandioca



Salada de alface com milho e ervilha enlatados



Macarrão com queijo

USE ALIMENTOS PROCESSADOS SEMPRE EM COMBINAÇÃO COM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS!



LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS (SÃO ALIMENTOS SIMPLES, MAS SÃO ADICIONADOS DE SAL OU AÇÚCAR OU ÓLEO OU VINAGRE)

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO

12

Secretaria de
Desenvolvimento
Social

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**



O consumo diário de sal, por pessoa, não deve ultrapassar 1 colher de chá cheia

O consumo diário de açúcar livre (açúcar de mesa, mel, xarope, suco de fruta concentrado), por pessoa, não deve ultrapassar 2 colheres de sopa por dia.



LEMBRE-SE: SAL E AÇÚCAR SÃO INGREDIENTES CULINÁRIOS DE GRANDE DURAÇÃO. O CONSUMO DEVE SER CONTROLADO.



Biscoitos recheados e salgadinhos "de pacote"



Macarrão instantâneo



Refrigerantes

EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS! SÃO ALIMENTOS COM VÁRIOS INGREDIENTES QUE GERALMENTE NÃO EXISTEM NA SUA COZINHA!

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO

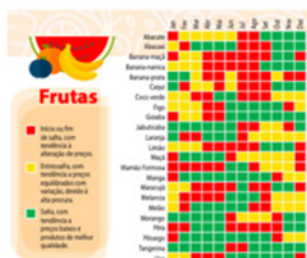
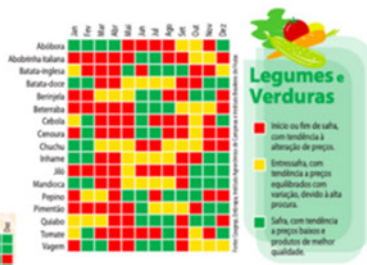


Secretaria de
Desenvolvimento
Social

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**



Faça uma lista de compras e procure comprar apenas o que está nela.



Mas se surgir uma fruta, verdura ou legume que estiver mais barato e com maior qualidade, faça trocas! Prefira frutas e vegetais da estação!

PLANEJE SUAS COMPRAS!



ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS FAVORECEM A SAÚDE! DEIXANDO AS PESSOAS MAIS FORTES AO ENFRENTAREM DOENÇAS!



Alimentos ultraprocessados geralmente não são produzidos por pequenos produtores.
Prefira consumir do pequeno produtor!

Alimentos ultraprocessados são ricos em gordura, açúcar e sal! Em excesso contribuem para:

- Colesterol alto
- Problemas de coração
- Diabetes
- Hipertensão
- vários tipos de Câncer



POR QUE EVITAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA BENEFICIÁRIOS DO PROGRAMA PRATO CHEIO

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei 11.346 de 15 de setembro de 2006. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

KHANDPUR, N., QUINTA, F.P. & JAIME, P.C. A quantitative test of the face validity of behavior-change messages based on the Brazilian Dietary Guidelines. *Nutr J* 20, 10 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00668-7>.

MELO GR, CORREA LIMA S, DOS SANTOS CHAGAS C, NAKANO EY, TORAL N. Tailored smartphone intervention to promote healthy eating among Brazilian adolescents: a randomised controlled trial protocol. *BMJ Open* [Internet]. 2020;10(10). Available from: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/10/e038896>.

SEDES. Manual Operacional para o Gestor do Prato Cheio. Brasília, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf