



Dia do Nutricionista: Nutrição e sustentabilidade



O conceito de nutrição associado com o Direito Humano à Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar e Nutricional vai muito além da contagem dos nutrientes nos alimentos e no organismo. Temos visto e vivido a combinação perfeita da alimentação saudável e dos sistemas alimentares sustentáveis, para melhorar a qualidade, tanto da saúde quanto do meio ambiente. A Fundação Oswaldo Cruz acredita nessa combinação e para que o trabalhador a conheça melhor, trouxemos projetos e ações desenvolvidas no Campus Mangunhos que harmonizam nutrição e sustentabilidade.

Conheça essas iniciativas:

Projeto Horta na creche da Fiocruz – Creche Fiocruz (Mangunhos)

Com a coordenação e atuação das nutricionistas Maura Mello e Márcia Toledo, em parceria com a Diretoria de Administração do Campus (Dirac), o objetivo do projeto é despertar o interesse das crianças e dos adultos pelo hábito alimentar saudável no consumo de hortaliças. A iniciativa ocorre por meio da prática de plantio, inserida em atividades lúdicas de incentivo à promoção da saúde e à educação ambiental, considerados aspectos fundamentais para o desenvolvimento integral da criança.

O Projeto horta acompanha a Creche Fiocruz desde o início de sua implantação, sendo renovado e adaptado de acordo com a demanda, o planejamento das atividades pedagógicas, a mo-

dernização do espaço físico e a inserção de novos colaboradores.

As nutricionistas relatam que a ideia do projeto surgiu em parceria com toda a equipe da Creche, a partir da necessidade de manutenção do estímulo a uma alimentação equilibrada, em termos de quantidade e qualidade, composta de alimentos variados, cultivados e preparados de forma simples e natural, contribuindo para um bom

desenvolvimento físico, mental e social, desde a infância.

Elas citam ainda a participação ativa nas práticas educativas e nutricionais, trabalhadas no local, que proporcionam motivação para que meninos e meninas passem a aceitar melhor a alimentação, significando um incentivo para o melhor controle da qualidade de vida no futuro. (Continua)



Márcia e Maura são as nutricionistas da Creche

Projeto Horta na creche da Fiocruz – Creche Fiocruz (Manguinhos)

Atividades desenvolvidas no projeto são:

□ Planejamento – programação interna, inserida nas atividades pedagógicas e reunião com os colaboradores da gestão ambiental da Dirac.

□ Semeadura – O procedimento de sementeira é realizado contando com a participação das crianças e respectivas professoras, nutricionistas, pedagogos e colaboradores. No espaço da Creche é realizado o plantio das sementes, uma a uma, em sementeiras separadas e identificadas para cada turma. Estas sementeiras são hidratadas e dispostas em uma pequena estufa.

□ Plantio – Após germinadas, as mudas são transferidas para os canteiros da horta e tratadas

conforme orientação da equipe de jardinagem.

□ Colheita - A colheita é realizada de modo a obedecer ao período de maturação das hortaliças e ao calendário de atividades. As crianças têm participação efetiva no momento da colheita com supervisão da jardinagem e auxílio de professores, equipe de nutrição e pedagogia, demais membros da Creche e técnicos da Dirac.

□ Higienização - A limpeza e desinfecção das hortaliças e legumes, seguem as recomendações do Centro de Vigilância Sanitária (CVS), sendo realizada pela equipe de cozinha.

□ Preparo de receitas e degustação – Receitas pré-selecionadas pela equipe de nutrição são realizadas juntamente com as crianças, com apoio da equipe de cozinha, pedagogia, e demais colaboradores. Nessas oficinas culinárias, todos participam do processo, misturando ingredientes

da horta, observando as diferentes cores e formas de preparo, sentindo as texturas e os cheiros. Depois, é realizada, com adultos e crianças, uma mini degustação das preparações confeccionadas. Os alimentos, primeiramente, são utilizados nas oficinas culinárias referentes ao projeto da horta, assim como podem servir de ingredientes para a confecção do cardápio ou serem enviados para casa, conforme preferência das crianças.

Participam do projeto crianças e trabalhadores da creche, juntamente com os trabalhadores da Dirac, e as famílias, quando as crianças levam os alimentos para casa.

Maura Mello e Márcia Toledo relatam que estão sempre dispostas a novos planos. Recentemente, com sucesso, referem a parceria da jardinagem e dos técnicos de gestão ambiental da Dirac para aperfeiçoamento do projeto.

Projeto Revitalização da Coleta Seletiva - Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV)

Desenvolvido pelas pesquisadoras da EPSJV Adriana Maria de Assumpção, Monica Mendes Caminha Murito e nutricionista Taísa de Carvalho Souza Machado, também em parceria com a Dirac, o projeto segue os princípios dos 4 éres da reciclagem - Reduzir, Repensar, Reutilizar e Reciclar -,

e possui o objetivo de conscientizar alunos e trabalhadores que o material reciclável pode gerar emprego e renda para diversos trabalhadores.

As atividades desenvolvidas são:

□ Treinamentos e palestras com os alunos e trabalhadores, explicando os objetivos da iniciativa e como todos podem participar.

□ Nas aulas, é abordado

esse tema com os alunos, e todos os anos, os alunos do 1º ano da Habilitação Técnica de Análises Clínicas fazem visita ao Centro de Reciclagem da Fiocruz.

□ A empresa que presta o serviço de Bandeirão para os alunos da Escola que separam o lixo orgânico produzido e o óleo de cozinha. Diariamente, uma equipe da Dirac vai até à Escola Politécnica para coletar o lixo orgânico, que é encaminhado para o Centro de Compostagem da Fiocruz, e o óleo de cozinha, que é enviado para reciclagem em cooperativas que produzem sabão a partir do óleo usado. A equipe também separa as embalagens recicláveis de produtos utilizados na preparação dos alimentos.

□ Também em parceria com o Bandeirão, é realizada a promoção da educação alimentar entre os estudantes.



Equipe da Escola Politécnica

Projeto Revitalização da Coleta Seletiva - Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV)

A nutricionista Taísa Machado nos conta que a aceitação é ótima entre os alunos e trabalhadores e relata os planos para o futuro. “Como parte do projeto, também serão realizadas oficinas com os alunos. Uma delas será para a construção de uma horta suspensa, com a utilização de garrafas PET para o plantio das mudas. Será uma horta de temperos e chás, que, inicialmente, serão utilizados pelo bandeirão”, afirma.

Além disso, os alunos irão confeccionar lixeiras novas para as salas de aula, com a separação por cores de acordo com o tipo de material reciclável, utilizando caixas de papelão.

Outra ação do projeto é estimular, principalmente entre os trabalhadores, a separação do lixo de material de escritório, pois a Dirac encaminha esse material para reciclagem.



PARTICIPE DA NOSSA PROMOÇÃO DO DIA DO NUTRICIONISTA

Pensando que cada trabalhador é um multiplicador de boas informações e ações, no mês de setembro estamos em parcerias com o SRHs das unidades do *Campus Manguinhos* para a campanha em alusão ao dia do nutricionista.

A ação funciona da seguinte forma: o trabalhador escreve uma frase sobre sua percepção em relação à alimentação saudável e sustentabilidade. Essas frases poderão ser trocadas por sementes nos SRHs das unidades do *Campus*.

Para mais informações, entre em contato com o SRH de sua unidade ou conosco pelo e-mail: nutricaoonust@fiocruz.br



De olho na Mídia



O Ministério da Saúde publicou em julho de 2016 no Diário Oficial da União a portaria Nº 1.274, que prevê a adoção do princípio da alimentação adequada e saudável no ambiente de trabalho e em todos os eventos promovidos pelo órgão e entidades vinculadas. O objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores, contribuindo para a diminuição das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e dos seus fatores de risco.

Segundo a portaria, os restaurantes, as lanchonetes e demais serviços de alimentação, inclusive em eventos, deverão observar as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que foi elaborado pelo próprio Ministério da Saúde.

Confira a portaria na íntegra no link abaixo:

<http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=1&pagina=30&data=08/07/2016>

Expediente

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (Nust) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da Direh. Equipe de Nutrição: nutricionistas Wanessa Natividade, Débora Oliveira e Juliana Meckelburg; estagiária de nutrição Lorhane Meloni. Editado na Assessoria de Comunicação. Caso você não queira mais receber este informativo, envie um e-mail com a palavra EXCLUIR no campo assunto. Contato: nutricaoonust@fiocruz.br. Fotos e ilustrações: internet, blog dicas de nutrição, sxc.hu e iconspedia.



SEMÁFORO DOS ALIMENTOS

O semáforo dos alimentos consiste em avaliar rótulos de alimentos que normalmente estão no nosso dia, a fim de auxiliar o trabalhador em suas escolhas alimentares.

Nesta edição analisamos o rótulo do suco de uva casal piccoli, a uva é uma ótima fonte de resveratrol, este tem função de eliminar as toxinas, diminuir as inflamações, entre outras. Vamos conferir agora o rótulo do suco de uva integral casal piccoli.



SUCO DE UVA CASAL PICCOLI

Avaliando os ingredientes:

De acordo com os ingredientes realmente não encontramos nada que seja suspeito, segundo o rótulo é utilizado apenas 1 ingrediente o que é ótimo.

O que vale lembrar é que o suco de uva é naturalmente bem calórico, então alertamos o trabalhador a ter cuidado com as doses exageradas, uma dica para não exagerar na dose é diluir em água.

Não tem nenhum aditivo ou conservantes

Cantinho saudável

Ingredientes

1 ovo
 1 xícara de farinha de trigo integral (pode ser também farinha de arroz, farinha de aveia)
 ½ xícara de açúcar demerara
 1 colher de sopa de manteiga
 100ml de leite (poder ser também o leite de soja, amendoas, arroz, coco)
 1 colher de sobremesa de fermento
 1 colher de café de canela
 1 banana

Modo de Preparo

Em uma tigela misturar o ovo, manteiga e leite até ficar homogêneo. Em seguida acrescentar os outros ingredientes e seguir misturando delicadamente.

Colocar em forminhas e em forno previamente aquecido, em temperatura média, deixar por 10 minutos ou até que fique dourado. Após pronto, fica uma delícia polvilhar com canela

BOLINHO DE CHUVA ASSADO

Na edição do Dia do Nutricionista (31/8), nós da equipe de Nutrição do Nust/CST fomos para a cozinha e fizemos uma preparação que a maioria das pessoas gostam e ficou uma delícia. Confira a receita.

