

**Pensando a SAN: Segurança
Alimentar e Nutricional**



É importante compreendermos o que é Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e de que forma o espaço em que vivemos interfere na nossa qualidade de vida.

Nisso têm implicação fatores como a moradia, o emprego, o salário e a educação, dentre outros.

Afinal, o que é mesmo a SAN?

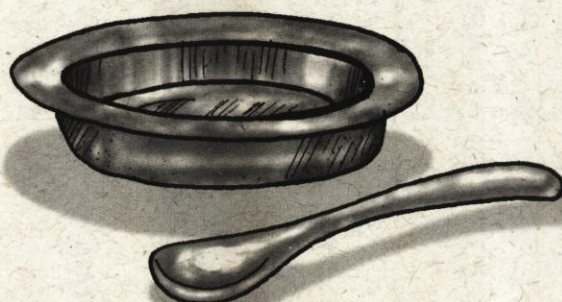


Vamos engrossar o caldo da cidadania?

A SAN é um direito garantido por lei - a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - LOSAN, que diz: (Reproduzir o conceito de SAN, pág. 13 da Cartilha).

"A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos 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 da saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis." (Art. 3º)

E o que é a insegurança alimentar?



"Saco vazio não se põe em pé."

Insegurança alimentar é a falta de alimento, que pode ser consequência da falta de dinheiro (acesso), mas também é a alimentação inadequada, porque muitas vezes deixamos os alimentos saudáveis para consumir alimentos não nutritivos.

A insegurança alimentar pode ainda ter causas mais gerais, como, por exemplo, a falta de efetivação de políticas públicas de SAN para todos, a falta de acesso ao crédito bancário, a terra e tecnologia.

Compreensão da SAN na comunidade



**"O animal devora, o homem come
e o inteligente saboreia."**

O que comemos e como comemos?

São vários os fatores que contribuem para a forma como nos alimentamos. Alguns são determinados pelos hábitos e costumes familiares; outros, pela disponibilidade e acesso aos alimentos.

**De que preciso para trabalhar
a SAN na comunidade?**



"Quem não tem cão caça com gato"

Seguem algumas formas e materiais para se trabalhar com a SAN na comunidade:

- Preparar receitas regionais;**
- Montar cartilhas com recortes de jornais e Revistas;**
- Identificar locais de vendas e preços de alimentos aptos ao consumo;**
- Identificar alimentos de fácil acesso à comunidade e alimentos sazonais;**
- Resgate.**

Estratégias para organização da comunidade



“Com a faca e o queijo na mão”

A comunidade organizada e unida ganha mais força na luta pela concretização dos seus direitos. Isto é a participação social. São espaços para essa participação:

- . Associações de moradores;**
- . Conselhos;**
- . Fóruns;**
- . Conferências;**
- . Redes sociais.**

O direito à alimentação e a SAN



"Quem come só, só se aconselha."

A alimentação é um direito básico, e a garantia deste direito deve-se dar sem prejuízo do respeito aos demais direitos: saúde, educação e lazer.

A comunidade precisa se organizar para reivindicar o cumprimento de todos os seus direitos.

**A segurança alimentar
é requisito para a saúde**



"Não devemos comer com os olhos."

**Para assegurar a saúde para todos, é
necessário promover a garantia da
SAN, na forma descrita na LOSAN.**

Como a SAN pode ser medida na comunidade



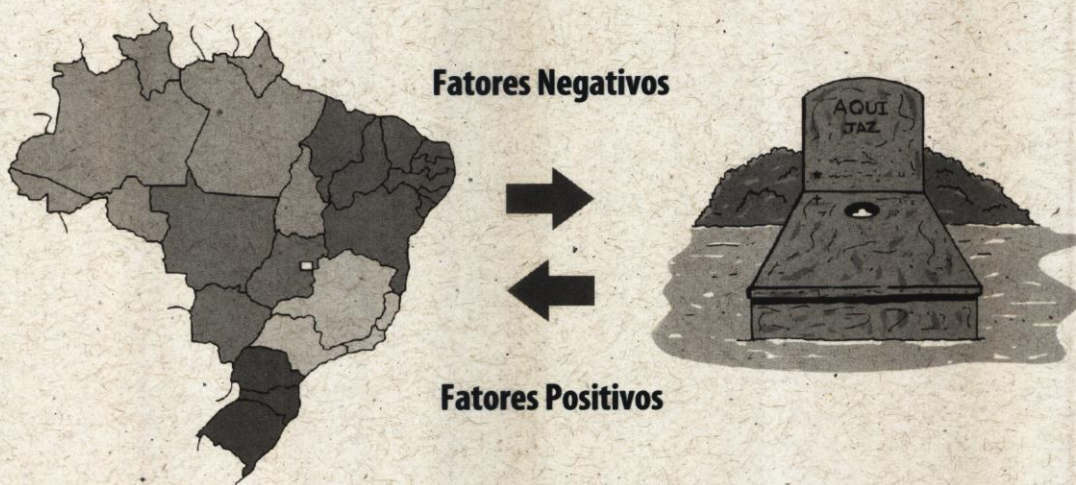
"Isso são favas contadas."

Uma maneira muito simples é identificarmos:

- . Quantas pessoas têm comida suficiente todos os dias;**
- . Quantas deixam de comer ou não comem o suficiente todos os dias;**
- . Quantas desperdiçam alimentos.**

Dessa forma podemos identificar quantas pessoas vivem em insegurança alimentar na comunidade e quais fatores estão relacionados à ausência de SAN.

E todos os brasileiros, têm SAN?

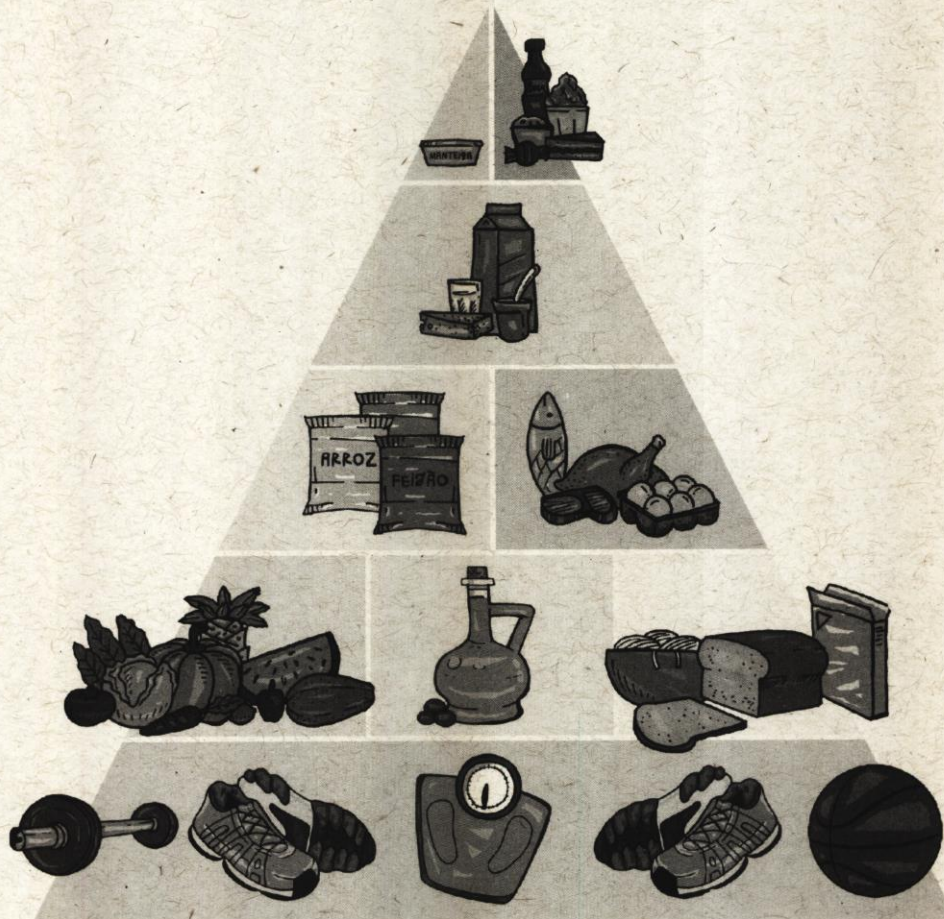


"O que aconteceu, tomaram chá de sumiço?"

Embora o Brasil produza alimentos suficientemente para atender a população, os indicadores mostram que milhões de brasileiros vivem em condições de insegurança alimentar. Isso decorre de várias causas, dentre as quais:

- . Baixa renda;**
- . Hábitos alimentares inadequados.**

A SAN se traduz na família por meio da alimentação saudável



“De grão em grão a galinha enche o papo.”

Nosso corpo tem necessidade de alimentos que devem ser satisfeitas para termos saúde.

Alimentação saudável é aquela que atende de forma adequada todas essas necessidades.

**Para cada idade uma
alimentação própria**



“Não devemos comer gato por lebre.”

**Nossas necessidades modificam-se
de acordo com o nosso ciclo de vida.
O que se considera alimentação
saudável para as crianças não o é
para os adolescentes. Já os idosos
têm necessidades especiais,
diferentes daquelas da idade adulta.**

Construindo a SAN com a arte popular

Minha Boneca de Lata...



Tacou a testa no chão!



Nós só temos 30 minutos...



Prá fazer a operação!



Demassa aqui...



Demassa aqui...



Prá ficar boa!



"Juntar a fome com a vontade de comer."

**Aprendemos com nossos pais e avós
muitas coisas. Esse aprendizado se
reflete em:**

- . Como somos;**
- . No que acreditamos;**
- . O que comemos;**
- . Como preparamos nossos alimentos;**
- . Como fazemos nossas escolhas**