

MUITA GENTE PENSA:
“EU COMO TODO DIA. NÃO
PASSO FOME. ENTÃO ESTÁ
TUDO CERTO.”

Mas será que isso é suficiente para ter segurança alimentar e nutricional?



Segurança alimentar não é só comer alguma coisa.

É comer bem, com qualidade, variedade e respeitando a cultura de cada povo.

Segurança alimentar e nutricional é mais do que matar a fome. É garantir vida digna, saúde, cultura e cuidado com o território.

Comer bem é um direito. E esse direito precisa fazer parte da reparação integral das pessoas atingidas.



**CÁRITAS DIOCESANA
DE GOVERNADOR VALADARES**

ASSESSORIA TÉCNICA INDEPENDENTE
TERRITÓRIOS DE GOVERNADOR VALADARES & ALPERCATA

**ESTAMOS À DISPOSIÇÃO PARA
APOIAR TODOS OS ATINGIDOS
E ATINGIDAS NA BUSCA POR
REPARAÇÃO INTEGRAL**



[atendimento.caritasgv.org](tel:08007710000)



caritasgv.org



tiraduvidas.caritasgv.org



[ati.caritasgv](https://www.instagram.com/ati.caritasgv)



Rua Vereador Euzebio Cabral, N° 319 -
Centro. Gov. Valadares

CARTILHAS DO ANEXO 6 -
PARTICIPAÇÃO SOCIAL
NOVO ACORDO DO RIO DOCE

SEGURANÇA ALIMENTAR e Nutricional



**COMER BEM
É UM DIREITO!**

O QUE É SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL?

Segurança alimentar e nutricional é quando todas as pessoas têm acesso regular a alimentos: em quantidade suficiente; com qualidade e variedade; que façam bem à saúde; respeitando a cultura alimentar de cada povo; sem prejudicar outras necessidades, como moradia e saúde.

Comer bem é parte da dignidade humana.

Não basta encher o prato. Comida sem nutrientes, ultraprocessada e repetitiva também adoece.

Alimentação é cultura! Comer não é só matar a fome. É partilhar, cuidar e manter vivas as tradições.

A mandioca, o feijão, o peixe, o milho, os modos de cozinhar, temperar e comer fazem parte da identidade dos povos.

Quando uma comunidade perde acesso aos seus alimentos tradicionais, isso também é insegurança alimentar.



A fome não é culpa de quem sente fome.

Ela é um problema social e responsabilidade do Estado.

No Brasil, essa luta tem história!

Hoje, o Brasil reconhece a alimentação como um direito humano fundamental. A alimentação virou direito garantido em lei no Brasil em 2006, com a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN).

Insegurança alimentar não é só fome.



Comer sempre a mesma coisa, comida ruim ou sem nutrientes também é violação de direitos.

Alimentação envolve saúde, cultura, território e dignidade.

Comer bem é um direito humano, não um favor.

O QUE É INSEGURANÇA ALIMENTAR?

A insegurança alimentar acontece quando as pessoas: ficam preocupadas se a comida vai acabar; passam a comer alimentos mais baratos e menos nutritivos; reduzem a quantidade ou pulam refeições; chegam à fome.

Ela pode ser:

- Leve: preocupação e aperto no orçamento;
- Moderada: queda na qualidade da alimentação;
- Grave: falta de comida e fome;
- Também existe a insegurança alimentar cultural, quando o alimento tradicional deixa de existir ou fica inacessível.

Projetos de segurança alimentar podem ser:

- Hortas comunitárias;
- Quintais produtivos;
- Cozinhas solidárias;
- Banco de alimentos;
- Feiras de alimentos saudáveis;
- Apoio à pesca artesanal;
- Formação em alimentação saudável.

EXEMPLO NA PRÁTICA

