GUIA PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NAS COZINHAS SOLIDÁRIAS

PROGRAMA cozinha solidária
O Governo Federal abraça esta iniciativa

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO



MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

MINISTRO
José Wellington Barroso de Araújo Dias

SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
Lilian os Santos Rahal

DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Patrícia Chaves Gentil

PROGRAMA COZINHA SOLIDÁRIA
Ana Carolina Silva e Souza
Rafael Dias Toitio
Renata Florentino
Ana Cristina Bento de Almeida
Ana Paula Cerca
Anne Marques da Silva
Artur Sinimbu Silva
Bianca da Rocha Frota
Camila Faeda Vilela de Souza
Elenice Alves de Araújo
Helio Silva Pontes
Jane Lene de Oliveira Santos
Juliano Mattos Rodrigues
Kelly Karine Lopes Barroso
Ludmilla Barros Freitas da Silva
Luiza Kobelus de Sousa
Marília Bohnen de Barros
Miriam Isabel Engel
Paula Bernardes Machado
Rebeca Moura Silva
Thaís Alves de Araújo
Yuri Silva Clemente

AUTORAS
Ana Cristina Bento de Almeida
Bianca da Rocha Frota
Camila Faeda Vilela de Souza
Marília Bohnen de Barros
Paula Bernardes Machado

REVISÃO TÉCNICA
Ana Carolina Silva e Souza
Bruna Pitasi Arguelhes
Clarita Guimarães Rickli
Cláudia Roberta Bocca Santos
Felipe Silva Neves
Gisele Ane Bortolini
Karla Lisboa Ramos
Mariana Zogbi Jardim
Rafael Dias Toitio

DIAGRAMAÇÃO
Camila Faeda Vilela de Souza

FOTOGRAFIA
Yako Guerra/MDS
Lyon Santos/MDS

ILUSTRAÇÕES
Geradas por inteligência artificial

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

MINISTRO
José Wellington Barroso de Araújo Dias

SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
Lilian dos Santos Rahal

DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Patrícia Chaves Gentil

PROGRAMA COZINHA SOLIDÁRIA

Ana Carolina Silva e Souza
Agnes Aparecida Santos
Alécio Carmo Silva
Ana Cristina Bento de Almeida
Ana Paula Cerca
André Costantin Felix de Souza
Anne Marques da Silva
Artur Sinimbu Silva
Bianca da Rocha Frota
Camila Faeda Vilela de Souza
Cheila Fonseca Maciel
Elenice Alves de Araújo
Felipe Rodrigues Brito
Helio Silva Pontes
Igor da Silva Moreno
Jane Lene de Oliveira Santos
Juliano Mattos Rodrigues
Kelly Karine Lopes Barroso
Ludmilla Barros Freitas da Silva
Luiza Kobelus de Sousa
Maria Victoria Venancio Romero
Marília Bohnen de Barros
Miriam Isabel Engel
Niala Bering Cunha
Paula Bernardes Machado
Rafael Dias Toitio
Rebeca Moura Silva
Thaís Alves de Araújo
Yuri Silva Clemente

SUMÁRIO

Apresentação 2

Sobre o Programa Cozinha Solidária 3

Apresentando o Guia Alimentar para a População Brasileira 4

O que é uma alimentação adequada e saudável 5

O papel do território 6

Sistemas Alimentares 7

Ambientes Alimentares 10

Tipos de alimentos de acordo com o grau de processamento 11

O Decreto 11.936/2024 e a cesta básica de alimentos 13

Tipos de alimentos de acordo com o grupo alimentar 15

Higiene pessoal, dos alimentos e do ambiente 18

Armazenamento e conservação dos alimentos 20

Aproveitamento integral dos alimentos 23

Planejamento e organização 24

Cultura Alimentar e Alimentação Adequada e Saudável nas Cozinhas Solidárias 25

Referências 26

cozinha solidária
O Governo Federal alimenta esta iniciativa

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

GOVERNO DO BRASIL
DO LADO DO POVO BRASILEIRO



APRESENTAÇÃO

O Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS), por meio do Programa Cozinha Solidária, apresenta o **Guia para Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Cozinhas Solidárias.**

A alimentação adequada e saudável é um direito garantido em lei. Ainda assim, para muitos brasileiros, esse direito ainda não se concretiza no dia a dia. Diferentes fatores interferem nesse cenário, como as condições de vida, o território onde se vive e as possibilidades reais de acesso a alimentos.

As cozinhas solidárias têm um papel fundamental nesse processo. Presentes em diferentes regiões, muitas vezes onde o acesso à alimentação adequada e saudável é mais limitado, essas iniciativas atuam diretamente na oferta de refeições e no cuidado com a alimentação de pessoas em situação de vulnerabilidade. Sua presença permite alcançar realidades diversas e contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

A partir dessa atuação, também é importante olhar com atenção para a forma como a alimentação é preparada, considerando os desafios, as condições de realização das atividades e as diferentes formas de organização de cada cozinha.

Este guia faz parte desse esforço e reúne orientações que dialogam com a prática e com os desafios vividos pelas cozinhas solidárias em cada território.

O material apresenta temas que ajudam a compreender a alimentação adequada e saudável na prática, assim como ambientes alimentares, tipos de alimentos, estratégias para a redução de perdas e desperdícios e a organização das atividades na cozinha.

Com linguagem clara e apoio de ilustrações, o conteúdo busca facilitar a compreensão e ampliar o acesso à informação, respeitando diferentes formas de leitura e aprendizado.

A proposta é contribuir para o fortalecimento de práticas possíveis na realidade das Cozinhas Solidárias, apoiando o cuidado com a alimentação oferecida a partir das condições de cada território.

Sobre o **PROGRAMA COZINHA SOLIDÁRIA**

O **Programa Cozinha Solidária** é uma **iniciativa do Governo Federal** criada para apoiar quem já faz a diferença no dia a dia: as cozinhas solidárias espalhadas pelo Brasil.

O **objetivo do programa** é fortalecer esse trabalho, ajudando a **levar refeições gratuitas e de qualidade** para pessoas em situação de vulnerabilidade e insegurança alimentar.

Hoje, centenas de cozinhas estão habilitadas no programa, formando **redes de solidariedade e cuidado em diferentes territórios.**



COZINHA SOLIDÁRIA MUDANDO VIDAS
João Pessoa - PA

Ao lado de outras iniciativas, **as cozinhas solidárias contribuem para a segurança alimentar e nutricional** em todo território nacional. Isso significa **garantir que as pessoas tenham, no dia a dia, acesso a alimentação suficiente, com qualidade, segurança, e respeitando seus costumes.**

Pensar na alimentação vai além de oferecer refeições. Também envolve olhar para a forma como elas são preparadas, os alimentos utilizados e o significado que têm na vida das pessoas. A alimentação também carrega hábitos, histórias, tradições e formas de cuidado que fazem parte da cultura de cada território. Por isso, cada escolha feita na cozinha contribui para fortalecer vínculos, valorizar saberes e tornar esse trabalho ainda mais significativo.

Apresentando o **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, é um documento oficial que reúne orientações sobre a **promoção de saúde e alimentação adequada para a sociedade.**
Ele foi **construído a partir da realidade do Brasil**, considerando as variações na forma como as pessoas vivem, se alimentam e acessam os alimentos. Por isso, não fala só sobre nutrientes, mas sobre os **hábitos, a cultura e o jeito de comer da população.**
Entre seus conteúdos, estão os **Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável**, que reúnem de forma simples e fácil as orientações que o Guia traz e ajudam a entender o que significa ter uma alimentação adequada e saudável no dia a dia.

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
3. Limitar o consumo de alimentos processados
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

O que é uma **ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL?**

É quando a alimentação **atende as necessidades** do nosso corpo e da nossa vida, **respeitando nossa cultura, rotina e preferências.**
Ela envolve ter **acesso regular à comida**, com **qualidade, segurança, e em quantidade suficiente**, de forma justa para todas as pessoas.
Também inclui **variedade, equilíbrio e prazer** ao comer, além de considerar a forma de produção dos alimentos e o **impacto desse processo no meio ambiente.**

E na realidade das **COZINHAS SOLIDÁRIAS?**

Oferecer uma alimentação adequada e saudável nas Cozinhas Solidárias depende muito das condições de cada lugar.
Os alimentos disponíveis, o espaço da cozinha, a equipe, os equipamentos e os costumes influenciam a produção de refeições. Por isso, cada cozinha precisa organizar suas atividades de acordo com sua realidade.
Além disso, o acesso a uma alimentação mais adequada **também envolve onde a pessoa mora, o que existe ao redor e as condições do território.**

O papel do **TERRITÓRIO**

A alimentação também é influenciada pelo território onde a cozinha está inserida. O que existe ao redor da comunidade interfere diretamente nos alimentos que chegam até a cozinha e nas refeições que podem ser preparadas no dia a dia.

Por isso, pensar a alimentação vai além do preparo das refeições. Também é importante observar as condições do território, a disponibilidade de alimentos e os recursos existentes na região.

Para compreender melhor essa realidade, podemos observar alguns pontos:

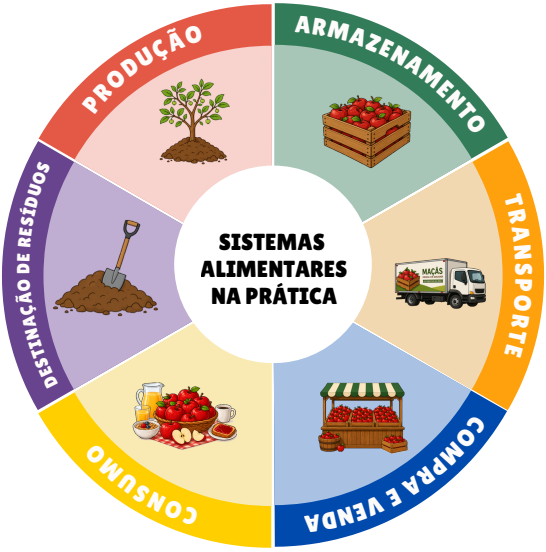
1. **Origem:** De onde vem o que comemos?
2. **Acesso:** Como esse alimento chega até a nossa cozinha?
3. **Variedade:** Quais tipos de alimentos são fáceis de encontrar na região?
4. **Recursos locais:** A comunidade possui hortas próximas, bancos de alimentos ou feiras?

De onde vêm os **ALIMENTOS QUE CHEGAM ATÉ A COZINHA?**

Antes de chegar à cozinha, os alimentos fazem parte de um processo que envolve diferentes etapas, como a **produção, o armazenamento, o transporte, a compra e venda, o consumo, o preparo e o descarte,** incluindo também **a destinação de resíduos**.

Tudo isso se relaciona de forma complexa no dia a dia, e é o que chamamos de **sistemas alimentares.**

SISTEMAS ALIMENTARES



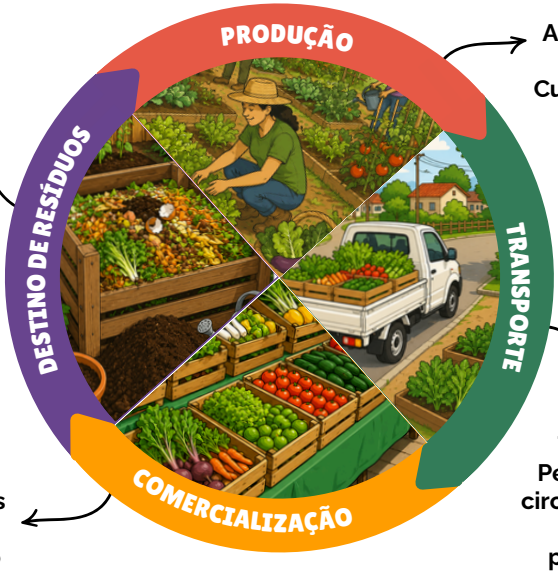
Compreender como os sistemas alimentares funcionam e de que maneira influenciam a vida da população é um passo importante para fortalecer práticas mais sustentáveis e promover uma alimentação adequada e saudável. Isso porque **a forma como os alimentos são produzidos, distribuídos, comercializados e consumidos afeta diretamente o acesso da população à comida de qualidade, além de impactar a saúde, a cultura alimentar e o meio ambiente.**

Não existe um único tipo de sistema alimentar. A maneira como os alimentos são produzidos, distribuídos e consumidos varia conforme o sistema político, o território, a cultura e quem está envolvido nesse processo. Em alguns casos, os alimentos vêm da agricultura familiar e chegam diretamente às feiras e mercados locais. Em outros, percorrem caminhos mais longos, passando por etapas de processamento, transporte a longas distâncias e comercialização em larga escala até chegar ao prato.

Tipos de
SISTEMAS ALIMENTARES

SISTEMAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Compostagem e reaproveitamento; Resíduos orgânicos usados como adubo; Redução do desperdício de alimentos.



Produção diversificada; Agricultura familiar e trabalho local; Cultivo de diferentes alimentos.

Feiras e comércio local; Oferta de alimentos frescos; Maior aproximação entre produtor e consumidor.

Transporte local; Pequenos veículos e circulação no território; Alimentos mais próximos de quem consome.

São formas de produzir alimentos com mais cuidado com as pessoas, com o meio ambiente e com o território. **Valorizam a produção local, a variedade de alimentos e condições de trabalho mais justas.** Exemplos são a **agricultura familiar, a agroecologia e as hortas comunitárias.** Esses sistemas ajudam a fortalecer a alimentação no dia a dia, com mais qualidade, diversidade e respeito à realidade de cada lugar.

Tipos de
SISTEMAS ALIMENTARES

SISTEMAS ALIMENTARES INTENSIVOS OU EXPLORATÓRIOS

São modelos que produzem **grandes quantidades de alimentos**, geralmente em **larga escala e com foco no lucro**. Costumam usar grandes áreas com um único tipo de plantação, além de muitos produtos químicos e máquinas.

Podem gerar impactos como poluição, perda da diversidade de alimentos, desperdício e condições de trabalho mais difíceis.



PRODUÇÃO

Grandes plantações de um único alimento;
Uso intensivo de máquinas;
Desgaste do solo e desmatamento.



TRANSPORTE

Transporte em longas distâncias;
Distribuição em larga escala;
Maior consumo de combustível e poluição;
Mais perdas e desperdícios durante o transporte.



COMERCIALIZAÇÃO

Venda em grandes mercados;
Maior presença de produtos embalados;
Relação mais distante entre produtor e consumidor;
Grande uso de embalagens descartáveis.



DESTINO DOS RESÍDUOS

Grande geração de lixo;
Descarte de embalagens e restos de alimentos;
Maior poluição do solo, da água e do ambiente.

O que são
AMBIENTES ALIMENTARES



Os sistemas alimentares se relacionam com outro aspecto importante da alimentação: **os ambientes alimentares.**

Esses ambientes **são os lugares e situações onde os alimentos estão disponíveis para as pessoas,** como a nossa casa, o trabalho, a escola, o mercado, a padaria, a rua, o aplicativo de delivery e até as propagandas que vemos no dia a dia. Assim, os ambientes alimentares influenciam o que a gente come, considerando, por exemplo, o tipo de alimento disponível, seu preço e a facilidade ou dificuldade de acesso a esses locais.



Pântanos Alimentares

São lugares onde até existem opções de alimentos *in natura*, mas **há mais opções de ultraprocessados e *fast foods***, que acabam sendo mais consumidos no dia a dia.

Desertos Alimentares

São lugares com poucos comércios, onde é difícil encontrar alimentos de maneira geral. Nesses locais, **as poucas opções acabam sendo de produtos ultraprocessados,** como refrigerantes, biscoitos recheados e salgadinhos de pacote**.**



Tipos de alimento de acordo com o **GRAU DE PROCESSAMENTO**

Os alimentos encontrados nos diferentes ambientes alimentares podem ser classificados, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, de acordo com o **grau de processamento.**



Alimentos *in natura* ou minimamente processados: São alimentos que vêm direto da natureza ou passaram por pequenas mudanças, como lavar, cortar ou congelar, sem adição de sal, açúcar ou outros ingredientes. Exemplos: frutas, verduras, legumes, ovos, carnes, arroz e feijão.

Alimentos processados: São alimentos que receberam sal, açúcar ou óleo para durar mais ou ficar mais saborosos, como queijos, pães e conservas. Eles ainda lembram o alimento original.

Alimentos ultraprocessados: São produtos feitos pela indústria com muitos ingredientes e aditivos, como refrigerantes, biscoitos recheados e salgadinhos. Geralmente passam por várias etapas de fabricação e mudam bastante em relação ao alimento original.

Grau de processamento **NA PRÁTICA**

MILHO



IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Enlatado ou em conserva (salmoura ou vinagre).

MILHO ENLATADO



PROCESSADO

Moído, cozido e industrializado (com açúcar, sal e aditivos).

CEREAL DE MILHO



ULTRAPROCESSADO

BATATA



IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Enlatado ou em conserva (salmoura ou vinagre).

BATATA EM CONSERVA



PROCESSADO

Frita e industrializada (com óleos, sal e aditivos).

BATATA CHIPS



ULTRAPROCESSADO

O Decreto 11.936/2024 e a **CESTA BÁSICA DE ALIMENTOS**

O Decreto nº 11.936, de 2024, fala sobre os alimentos que fazem parte da cesta básica no Brasil.

Ele **incentiva uma alimentação mais variada**, com alimentos *in natura* e minimamente processados, **respeitando os hábitos alimentares, a cultura e os alimentos disponíveis em cada região.**

O decreto também **apoia ações e programas relacionados à produção, à distribuição e ao consumo de alimentos,** ajudando a fortalecer a alimentação adequada e saudável no dia a dia da população.



O Decreto 11.936/2024 e a **CESTA BÁSICA DE ALIMENTOS**



De acordo com o Decreto, a composição da cesta básica pode ser adaptada à realidade de cada região, considerando os hábitos alimentares, os alimentos da época e o que é produzido localmente. Sempre que possível, será dada prioridade a alimentos da agricultura familiar, produzidos perto da comunidade, incluindo alimentos agroecológicos e da sociobiodiversidade.

Tipos de alimento de acordo com o **GRUPO ALIMENTAR**

O Decreto nº 11.936, de 2024, organiza os alimentos em 10 grupos alimentares. Essa divisão considera orientações sobre alimentação adequada e saudável, respeita os hábitos alimentares de cada região e **incentiva refeições mais variadas, com diferentes tipos de nutrientes**.

FEIJÕES (LEGUMINOSAS)

São **grãos que se desenvolvem em vagens.** Exemplos: feijão, ervilha, soja, grão-de-bico, lentilha, tremoço e fava



CEREAIS



Alimentos formados por **grãos e sementes comestíveis.** Exemplos: arroz, trigo, milho, aveia, cevada e centeio.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

Vegetais que se desenvolvem abaixo da terra. São **fontes de energia.** Exemplos: batata, mandioca, cenoura, beterraba e cará.



LEGUMES E VERDURAS



São alimentos de origem vegetal **fontes de fibras, vitaminas e minerais.** Exemplos: brócolis, alface, chicória, rúcula e couve-flor.

Tipos de alimento de acordo com o **GRUPO ALIMENTAR**



FRUTAS

Ajudam a fornecer energia e também são **fontes de fibras e vitaminas.** Exemplos: maçã, goiaba, banana, morango e manga.

CASTANHAS E NOZES (OLEAGINOSAS)

Sementes e frutos ricos em gorduras. **Ajudam a fornecer energia e possuem vitaminas e minerais**. Exemplos: castanha, amendoim, noz e amêndoa.





CARNES E OVOS

Alimentos de origem animal **fontes de proteína, ferro e vitaminas**. Exemplos: carne, frango, peixe e ovos.

LEITES E QUEIJOS

Alimentos feitos a partir do leite. São **fontes de proteínas, cálcio e outros nutrientes importantes para o corpo.** Exemplos: leite, queijo e requeijão.





CAFÉ, CHÁ, MATE E ESPECIARIAS

Podem ser consumidos como bebidas ou usados para dar **sabor, cheiro e cor aos alimentos.** Ajudam a valorizar o preparo das refeições, podendo **reduzir o uso de sal e outros temperos prontos**. Exemplos: alho, cebola, pimenta e erva-mate.

Mas afinal, o que você vai **COLOCAR NA SUA PANELA?**

Sempre que possível, prepare as refeições com alimentos *in natura*, evitando produtos com muitos ingredientes artificiais. **Valorize os hábitos e as formas de preparo já presentes na comunidade, respeitando a cultura alimentar de cada território**. Pequenas mudanças na rotina da cozinha já fazem diferença e podem melhorar a qualidade das refeições oferecidas.



Óleos, gorduras, **SAL E AÇÚCAR**

Esses ingredientes são usados no preparo das refeições para **dar sabor e ajudar no cozimento.**

Eles vêm de alimentos ou da natureza, como os óleos vegetais, a manteiga, o sal e o açúcar, e fazem parte do dia a dia da cozinha.

Quando **usados em pequenas quantidades**, ajudam a deixar a comida mais gostosa e variada, sem prejudicar a qualidade da alimentação e a saúde.

O importante é lembrar que eles **não substituem os alimentos, mas acompanham o preparo.** Por isso, o ideal é usar com moderação.

Higiene pessoal, dos **ALIMENTOS E DO AMBIENTE**

Antes de iniciar o preparo das refeições, é essencial adotar práticas que reduzam riscos e protejam a segurança dos alimentos que serão oferecidos.

A **higiene na alimentação** reúne esse **conjunto de ações, voltadas à prevenção de contaminações e de doenças, garantindo a segurança das refeições.**

Higiene Pessoal

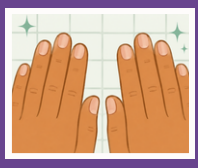
Para cozinhar, é fundamental manter hábitos de higiene adequados:



tomar banho diariamente.



manter o rosto sem barba.



manter as unhas curtas e sem esmalte.



usar roupas e calçados limpos.

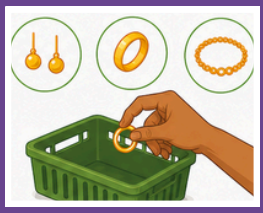
Na cozinha, é importante:



manter as mãos sempre limpas, principalmente antes de preparar os alimentos, após usar o banheiro e após mexer no celular.



manter os cabelos presos, de preferência dentro de toucas.



retirar acessórios, como brincos, anéis e pulseiras.

Higiene do Ambiente

A higiene do ambiente também é fundamental para a segurança dos alimentos.

O espaço da cozinha deve permanecer limpo e organizado. Superfícies que entram em contato com os alimentos, como tábuas de corte, bancadas e mesas, precisam estar sempre limpas.

A limpeza deve ser realizada em todos os momentos do trabalho: **antes, durante e após as atividades na cozinha**.

Higiene dos Alimentos

A higiene dos alimentos é essencial para evitar contaminações e garantir refeições seguras.

Frutas, verduras e hortaliças devem ser higienizadas corretamente, com uso de solução adequada. No caso das **carnes, o cozimento completo é importante para eliminar micro-organismos prejudiciais à saúde.**

Também é necessário **evitar o contato entre alimentos crus e cozidos**, assim como garantir a limpeza dos utensílios utilizados no preparo antes de seu uso em outros alimentos.

Para higienizar frutas, verduras e legumes, é recomendado usar **água sanitária própria para esse uso.** Ela ajuda a **eliminar micro-organismos que podem causar doenças.**

Vinagre, limão ou só água não fazem essa limpeza completa e não são suficientes para esse cuidado.

Para higienizar: **Coloque 1 litro de água em uma vasilha limpa e adicione 1 colher de sopa de água sanitária.**

Leia o rótulo: a água sanitária deve ter apenas hipoclorito de sódio (2% a 2,5%) e água. Algumas têm perfume ou outras substâncias, como soda cáustica, e não devem ser usadas para higienizar alimentos.

Higiene dos Alimentos

Para higienizar alimentos como frutas, verduras e legumes corretamente siga os seguintes passos:

1



Retire as folhas, partes e unidades estragadas dos alimentos.

2



Lave em água corrente:
- vegetais folhosos, folha por folha;
- frutas e legumes, um a um.

3



Coloque 1 litro de água em um recipiente limpo. Adicione 1 colher de sopa de água sanitária adequada (consulte a página 19).

4



Coloque os alimentos na mistura de água com água sanitária adequada (consulte a página 19), deixando-os bem cobertos. Espere 15 minutos.

5



Enxágue bem os alimentos em água própria para consumo. Seque bem e guarde em local adequado, para manter a qualidade e ajudar na conservação.

Armazenamento e **CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Armazenar e conservar os alimentos de forma adequada é importante para **manter sua qualidade e garantir refeições seguras**. Além disso, **ajuda a reduzir o desperdício** e a organizar melhor o preparo na cozinha. Alguns utensílios facilitam esse cuidado, como sacos plásticos, potes de vidro, potes plásticos e papel filme.

Além disso, existem **métodos de conservação que ajudam a aumentar o tempo de uso dos alimentos**, evitando perdas e facilitando o preparo das refeições.

Armazenamento e **CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Congelamento

O congelamento é um método que ajuda a conservar os alimentos por mais tempo. Pode ser **utilizado para alimentos crus e também para preparações já prontas.**



Mantenha os alimentos bem embalados e fechados, evitando o contato direto com o congelador. Identifique o produto e a data de preparo ou congelamento.



Evite congelar novamente alimentos que já foram descongelados. Para facilitar o uso, congele em porções menores.



Se precisar congelar as folhas, prefira usar em preparações cozidas, como refogados, pois podem murchar após o descongelamento.

Armazenamento e **CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Branqueamento

O branqueamento é um processo rápido feito **antes do congelamento, indicado principalmente para legumes, verduras e alguns alimentos de origem vegetal.**

Ele ajuda a preservar a cor, o sabor e a qualidade dos alimentos.

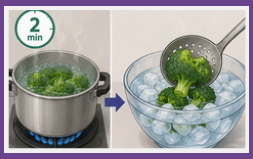
É feito colocando os alimentos em água quente por pouco tempo e depois em água fria.



Coloque uma panela com água para ferver. Enquanto isso, higienize bem os alimentos que serão branqueados.



Adicione um tipo de alimento por vez na água fervente e aguarde até que a água volte a ferver.



Após 2 minutos, desligue o fogo e transfira imediatamente os alimentos para um recipiente com água gelada e gelo.



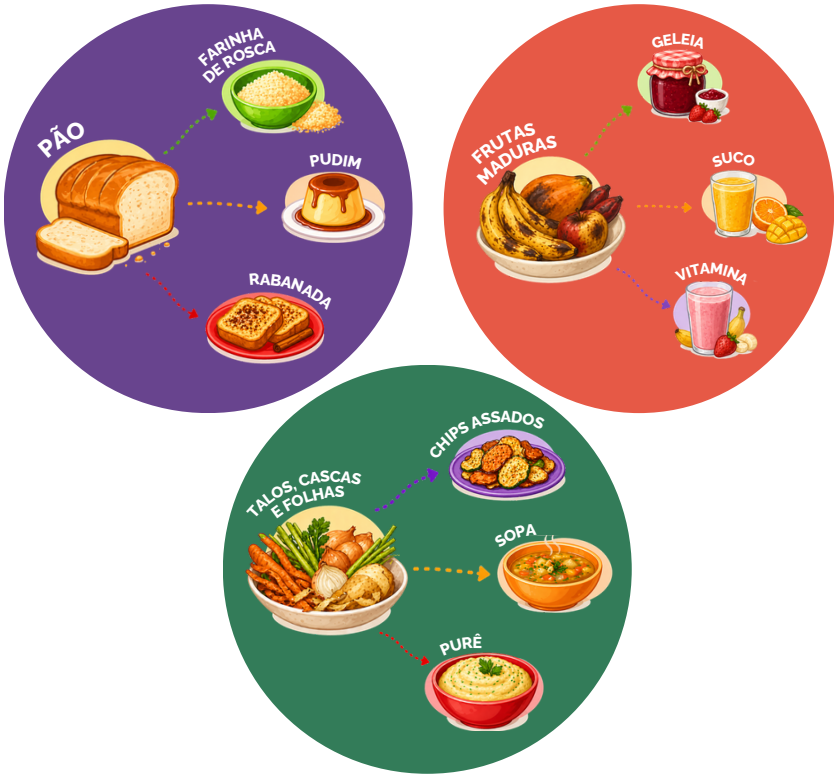
Deixe por 2 minutos na água gelada, escorra bem e coloque em uma vasilha plástica fechada. Depois, leve ao congelador.

Aproveitamento integral **DOS ALIMENTOS**

O aproveitamento integral dos alimentos significa **utilizar diferentes partes** dos ingredientes no preparo das refeições, como **cascas, talos e folhas**, sempre que possível.

Essa prática ajuda a **reduzir o desperdício, aproveitar melhor os nutrientes dos alimentos e aumentar o rendimento das preparações** na cozinha.

Aproveitamento integral **NA PRÁTICA**



Planejamento e **ORGANIZAÇÃO**

Organizar o recebimento de doações, as compras, o controle de estoque e o planejamento do que será preparado ajuda a **usar melhor os recursos e a garantir refeições adequadas e saudáveis.**

Fazer uma lista de compras com base no que está faltando evita comprar itens que não são necessários.

Também é importante **dar preferência a alimentos da época, que costumam ter melhor preço e qualidade.** Sempre que possível, procure comprar de agricultores familiares.

Ao organizar a despensa, **verifique os produtos que estão perto do vencimento e deixe-os na frente da prateleira.** Isso ajuda a usar primeiro o que precisa ser consumido mais rápido e evita desperdícios.

Diálogo com **DOADORES**

Sempre que possível, mantenha diálogo com doadores e fornecedores frequentes, indicando quais alimentos são mais necessários. Dê preferência a alimentos *in natura* e minimamente processados.

Mostre para os doadores e fornecedores que **a qualidade dos alimentos também determina uma boa ação de solidariedade.**

Cultura alimentar e a **ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NAS COZINHAS SOLIDÁRIAS**

As Cozinhas Solidárias são espaços de cuidado, convivência e construção coletiva. Mais do que oferecer refeições, esses espaços fortalecem vínculos comunitários, promovem dignidade e contribuem para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Também exercem um papel importante na valorização da cultura alimentar. Os ingredientes utilizados, os modos de preparo, os temperos, os hábitos e as refeições compartilhadas fazem parte da história e da identidade de cada comunidade. São saberes construídos no dia a dia, que carregam memórias, formas de cuidado e maneiras próprias de se relacionar com a alimentação.

A proximidade com a realidade das pessoas permite que as cozinhas compreendam os desafios relacionados ao acesso aos alimentos, às condições locais e às diferentes formas de organização comunitária. Isso favorece a construção de práticas alimentares mais conectadas com as necessidades da população e com os modos de comer de cada lugar.

Ao valorizar alimentos *in natura* e minimamente processados, aproveitar melhor os ingredientes e reduzir perdas e desperdícios, essas ações fortalecem práticas de alimentação adequada e saudável de forma possível e acessível no cotidiano.

Este guia busca apoiar essa atuação, reunindo orientações que podem ser adaptadas às diferentes realidades e condições de funcionamento encontradas em cada contexto.

Cada refeição preparada envolve cuidado, conhecimento e compromisso com o outro. Fortalecer essas iniciativas também significa valorizar a cultura alimentar, os saberes compartilhados e o direito à alimentação adequada e saudável em cada território.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Brasília, DF: ANVISA, 2004.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. Diário Oficial da União, Brasília, DF: ANVISA, 2002.

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Decreto nº 11.936, de 5 de março de 2024. Dispõe sobre a composição da cesta básica de alimentos no âmbito da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar. Brasília, DF: Presidência da República, 2024.

BRASIL. Decreto nº 11.937, de 5 de março de 2024. Regulamenta o Programa Cozinha Solidária. Brasília, DF: Presidência da República, 2024.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2006.

BRASIL. Lei nº 14.628, de 20 de julho de 2023. Institui o Programa de Aquisição de Alimentos e dispõe sobre o Programa Cozinha Solidária. Brasília, DF: Presidência da República, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Marco de referência de sistemas alimentares e clima para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS, 2024.



