



## **PREFEITURA DE NITERÓI**

**PROCURADORIA GERAL DO MUNICÍPIO  
BIBLIOTECA**

**Expediente Omitido no D.O. de 23 de agosto de 2012.  
Publicado em 29 de agosto de 2012**

**Lei nº 2981 de 22 de agosto de 2012.**

**Dispõe sobre a obrigatoriedade da afixação de cartaz com os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, estabelecidos pelo Ministério da Saúde, em restaurantes e lanchonetes situados em Niterói.**

**A Câmara Municipal de Niterói Decreta e eu sanciono a seguinte Lei:**

Art. 1º Fica estabelecida à obrigatoriedade da afixação de cartaz com os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, estabelecidos pelo Ministério da Saúde, em restaurantes e lanchonetes situados em Niterói.

Parágrafo único. O cartaz deverá ser afixado em local de fácil visibilidade para os clientes.

Art. 2º Os “Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, a serem divulgados no cartaz, conforme estabelecido pelo Ministério da Saúde, são:

I - faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia;

II - inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais;

III - coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras e 3 porções ou mais de frutas;

IV - coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana;

V - consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, para tornar esses alimentos mais saudáveis;



**PREFEITURA DE NITERÓI**  
**PROCURADORIA GERAL DO MUNICÍPIO**  
**BIBLIOTECA**

VI - consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina;

VII - evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação;

VIII - diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos;

IX - beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia;

X - Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias, não fume e evite as bebidas alcoólicas. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Art. 3º O descumprimento do disposto na presente Lei implicará ao infrator às seguintes sanções administrativas:

I – advertência;

II – multa no valor equivalente à referência M2, constante do anexo I, do Código Tributário Municipal;

III – multa equivalente ao dobro do valor da anterior, em segunda reincidência;

IV - suspensão da permissão de funcionamento do estabelecimento até que se faça sanar a infração.

Art. 4º O Poder Executivo regulamentará esta Lei.

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

**Prefeitura Municipal de Niterói, 22 de agosto de 2012.**

**Jorge Roberto Silveira**  
**Prefeito**  
**(PROJETO DE LEI Nº. 064/2012 - Autor: Waldeck Carneiro)**