

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO

**Melhor rendimento
escolar**

CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNA - DIVINÓPOLIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO

**Melhor rendimento
escolar**

Autores:

**Érika Cristina Araújo Lima
Isabella Sthefany Tavares
larissa Rodrigues Pedroso**

Supervisão:

Maria Amélia de Almeida Macedo

APRESENTAÇÃO:

Os períodos da infância e adolescência são caracterizados pelo crescimento físico e o desenvolvimento rápido, ganho de massa muscular e óssea, acarretando no aumento da necessidade de nutrientes. Os benefícios da alimentação saudável é sinônimo de mais saúde e qualidade de vida, diminuição do risco de doenças com o aumento da imunidade, aumento da energia e redução do cansaço físico e mental (BRASIL, 2013).

Os maus hábitos alimentares estão associados a diversos prejuízos à saúde, entre eles a obesidade, cujos índices têm crescido nas últimas décadas como resultado do aumento no consumo de alimentos com alta densidade calórica e redução na atividade física (ALMEIDA, 2002).

Logo, o papel da escola na adoção de hábitos saudáveis deve ser estimulado, em conjunto com a gestão escolar, o nutricionista, o educador físico e demais profissionais da educação com o apoio das políticas públicas. Dentre essas, destaca-se o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo objetivo é fornecer uma alimentação escolar saudável durante o período de permanência do aluno na escola, contemplando também ações de EAN - Educação Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2013).

Dessa forma, a alimentação escolar está instituída nas escolas públicas do Brasil pelo PNAE, criado em meados da década de 1950 com a finalidade de garantir aos alunos a oferta no mínimo de uma refeição diária, durante o seu período de permanência na escola e atualmente propõe-se a suprir parcialmente, no mínimo de 30 a 70% das necessidades nutricionais dos escolares (BRASIL, 2013).

O PNAE também surge como uma possibilidade para o redimensionamento das ações desenvolvidas na escola, podendo ter um papel estratégico para mudanças das práticas alimentares dos escolares, o mesmo tornou-se uma importante estratégia para melhorar a segurança alimentar e nutricional dos alunos através da promoção do direito humano à alimentação adequada (CUNHA, 2010).

Essa cartilha tem como objetivo orientar crianças e adolescentes, merendeiras e manipuladores, professores, pais e responsáveis, que são de extrema importância para a promoção da saúde e o rendimento escolar. Foi apresentada a faculdade UNA de Divinópolis - MG, ao curso de Nutrição como requisito parcial para aprovação na disciplina Projeto Trabalho de Conclusão de Curso.



SUMARIO

1. A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	6
2. ORIENTAÇÕES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES.....	8
3. DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	12
4. REFERÊNCIAS.....	15

A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A escola configura-se como espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, auto-estima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar: alunos, professores, pais, merendeiros, responsáveis pelo fornecimento de refeições e/ou lanches e funcionários. Exerce grande influência na formação de crianças e adolescentes e constitui, portanto, espaço de grande relevância para a promoção da saúde, principalmente na constituição do conhecimento do cidadão crítico, estimulando-o à autonomia, ao exercício dos direitos e deveres, às habilidades com opção por atitudes mais saudáveis e ao controle das suas condições de saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Considerando o ambiente escolar (e não apenas a alimentação) como indutor de práticas alimentares saudáveis e a avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médio e longo prazo, a promoção da alimentação saudável na escola trabalha com os seguintes eixos (BRASIL, 2008):



A ESCOLA COMO ESPAÇO DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ações de Educação Alimentar e Nutricional, com respeito à alimentação regional;

O estímulo à produção de hortas escolares, a partir da realização de atividades com os alunos e o uso dos alimentos produzidos na alimentação escolar;

O estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos serviços que ofertam alimentação escolar;

O monitoramento da situação nutricional dos escolares.

A restrição ao comércio de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gorduras trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes;

(BRASIL, 2008).



ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Os manipuladores de alimentos devem redobrar os cuidados com a sua higiene pessoal, com a higiene do local de trabalho e com a higiene dos alimentos;
- Ficar, no mínimo, a 1 metro de distância, se possível, dos outros funcionários;
- Usar máscara no rosto. A máscara deve ser trocada quando se tornar fonte de exposição por exemplo: cair no chão, rasgar, perfurar, estiver úmida/molhada, com sujeira aparente, danificada, dificultando a respiração ou a cada 2-3 horas;
- Manter o ambiente de trabalho sempre limpo;
- Higienizar as mãos com muita frequência (ao voltar do banheiro, tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar a boca, trocar de tarefa ou serviço ou de alimento a ser manipulado, tocar em objetos como celular, chaves, maçanetas, dinheiro ou latas de lixo, retornar ao setor de trabalho após os intervalos de descanso ou de lanche, etc.;

(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).



ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Não falar sem necessidade, não cantar, assobiar e não comer enquanto estiver preparando as refeições.
- Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte ou base;
- Manter os cabelos totalmente protegidos por toucas ou redes;
- Manter a barba e bigode aparados;
- Não usar colar, amuleto, pulseira, relógio, fita, brincos, anel, aliança, *piercing* e qualquer outro adorno que possa representar perigo de contaminação dos alimentos, de transmissão do corona vírus ou de acidentes de trabalho;
- Usar uniformes limpos, bem conservados, completos, apropriados para a sua atividade, sem bolsos acima da cintura e levados para escola protegidos em saco plástico ou outra proteção adequada;



(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).



ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Utilizar calçados totalmente fechados e antiderrapantes;
- Não carregar objetos no uniforme, exceto o crachá para sua identificação e aqueles necessários ao desenvolvimento das suas atividades. Os crachás devem ser afixados de forma a evitar o risco de acidentes e os demais objetos devem ser mantidos nos bolsos inferiores;
- Aparelhos celulares não devem ser usados nas áreas onde há manipulação de alimentos.
- Usar os uniformes somente nas dependências da escola durante a jornada de trabalho;

(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).



ORIENTACOES PARA MERENDEIRAS (OS) E MANIPULADORES

- Trocar diariamente o uniforme completo (calça, camisa, touca/rede e avental);
- Guardar os uniformes sujos em local específico, em embalagem fechada e não colocar os sapatos em contato com os uniformes;
- Nos casos emergenciais ou de contaminação acidental do uniforme, substituir prontamente e, se necessário, realizar a higienização corporal;
- No caso de espirrar ou tossir, trocar a máscara;
- Manter a frequência da higienização das mãos em intervalos de no máximo 1 hora ;

(FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020).



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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 ultra processados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

(MINISTERIO DA SAUDE, 2014).



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

6. Fazer compras em locais que ofereçam 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. Quando fora de casa, dar preferência a locais que sirvam refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

(MINISTERIO DA SAUDE, 2014).



**“Uma alimentação saudável beneficia a sua
mentalidade corporal e gera paz interior.”**

Prof. Renato Café.



REFERENCIAS

ALMEIDA, S. S. et al. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.3, jun.. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br> Acesso em: 11 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Organização pan-americana de saúde. **Escolas promotoras da saúde: experiências do Brasil**. Brasília, 2006.

BRASIL. **Resolução nº 4 de abril de 2015**, Dispõe a alteração da redação dos artigos 25 a 32 da Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013.

CUNHA, E.; SOUSA, A. A.; MACHADO, N. M. V. **A alimentação orgânica e as ações educativas na escola: diagnóstico para a educação em saúde e nutrição**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.15,n.1,p.39-49, 2010.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Recomendações para a execução do programa nacional de alimentação escolar no retorno presencial às aulas durante a pandemia da covid-19: educação alimentar e nutricional e segurança dos alimentos** . Versão 1 - Setembro de 2020.

MINISTERIO DA SAUDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª edição 1ª reimpressão. Brasília, 2014.