



ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE APOIO AO ESTUDANTE
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



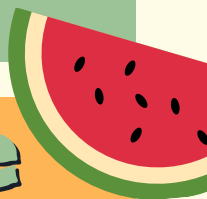
Cartilha da Alimentação Escolar

Elaborado pela Gerência de Alimentação Escolar - GEALI/SED

Florianópolis, 2021

Alimentação Escolar

A Alimentação Escolar é um direito de todos os escolares que frequentam a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público). A efetivação desse direito se dá pelo emprego da alimentação saudável e adequada, que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares, contribuam para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica!



Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE

Nesse sentido, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.



Por que consumir a alimentação escolar?

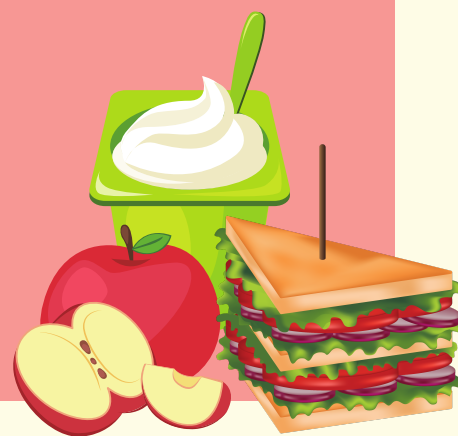
Além de saborosa e nutritiva, a alimentação ofertada na escola é elaborada levando em consideração os hábitos alimentares de cada região, a cultura local, a idade e as necessidades nutricionais dos alunos! Além disso, existem muitas pessoas envolvidas na elaboração e preparação das refeições, e consumi-las é um gesto de valorização do seu trabalho!

Lanches Saudáveis

Nos dias em que a refeição oferecida pela escola não for consumida, é importante que seja substituída por algum lanche tão saudável quanto! Aqui vão algumas dicas do que é preferível consumir e do que deve ser evitado:

Prefira consumir:

- Frutas da época e da região;
- Biscoitos integrais;
- Suco natural sem adição de açúcar;
- Sanduíche natural integral;
- Bolo integral feito em casa;
- Pão de queijo caseiro;
- Iogurte natural com frutas, aveia e mel.



Evite consumir:

- Bolacha recheada;
- Salgadinho de pacote;
- Sucos industrializados e refrigerante;
- Bala, pirulito, chiclete e chocolate;
- Bolo recheado e com cobertura;
- Frituras como pastel e coxinha.



Segurança do Alimento

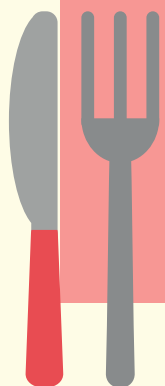
Além da qualidade nutricional dos alimentos, é preciso garantir a segurança dos mesmos, ou seja, o alimento apto para o consumo deve estar livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos. Para isso, é feito o controle higiênico-sanitário desde a seleção da matéria prima, passando pelo transporte, armazenamento, pré-preparo, preparo e distribuição das refeições.



Como podemos contribuir?

Garantir a segurança dos alimentos consumidos no ambiente escolar é responsabilidade de todos e, sendo assim, é importante reforçar hábitos como:

- Realizar a higienização frequente das mãos;
- Higienizar as frutas e os legumes antes do consumo;
- Realizar a limpeza de utensílios (garfo, faca, colher) antes do preparo e do consumo de refeições;
- Atentar-se ao prazo de validade dos alimentos;
- Observar se a embalagem do alimento está íntegra (sem furos, rasgos, presença de mofo ou insetos ou se foi armazenada aberta);
- Armazenar corretamente os alimentos, principalmente os que necessitam de refrigeração;
- Higienizar corretamente o local de consumo das refeições, entre outros.



Higienização das Mãos

Lavar as mãos é uma medida simples mas muito eficiente para evitar a contaminação dos alimentos que ingerimos, seja na escola ou em qualquer outro lugar. Além disso, manter as mãos limpas diminui as chances de transmissão de vírus e bactérias para superfícies e para outras pessoas. Em tempos de pandemia da COVID-19, a higienização das mãos se tornou um hábito mais frequente e indispensável para conter a transmissão do novo coronavírus.

Você sabe como lavar corretamente as mãos?



Enxágue as mãos



Aplique o sabonete



Ensaboe as palmas



Esfregue atrás das mãos



Por entre os dedos



Lave as pontas dos dedos



Os polegares



Esfregue as unhas



Lave os punhos e antebraço



Enxágue novamente



Seque com papel toalha

Uso de Máscara

Devido à pandemia da COVID-19, tornou-se obrigatório o uso de máscaras faciais por determinação das autoridades sanitárias, visando conter a transmissão do novo coronavírus através da disseminação de gotículas de saliva e aerossóis, que são expelidos quando uma pessoa espirra, tosse ou fala.

Como usar a máscara corretamente?

1

Higienize as mãos antes de colocar e depois de retirar a máscara;

2

Ela deve cobrir totalmente o nariz e a boca;



3

Deve ficar ajustada no rosto, evitando a entrada e saída de ar;

4

Retire a máscara pelas alças laterais, evitando tocar a parte frontal.

Fica a dica!

Incorporar estas orientações na rotina de Alimentação Escolar das unidades é fundamental para garantia da segurança dos alimentos consumidos na escola, preservando a qualidade dos mesmos e prevenindo possíveis enfermidades que possam ser transmitidas por eles. Além disso, manter hábitos de higiene traz benefícios não só para o momento das refeições, mas à saúde de maneira geral, contribuindo para o bem estar e o desenvolvimento saudável!



Referências

PNAE: Programa Nacional de Alimentação Escolar. Portal do FNDE - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/dadosabertos/organization/about/pnae>. Acesso em: 31 maio 2021.

ANVISA. Higienize as mãos: salve vidas. Higienização simples das mãos. Disponível em: https://www.anvisa.gov.br/servicosade/controle/higienizacao_simplesmao.pdf. Acesso em: 31 maio 2021.

SALLES, Lucas Riolo et al. O USO DE MÁSCARAS NA PREVENÇÃO DO NOVO CORONAVÍRUS. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/101-mascaras-e-covid-19>. Acesso em: 31 maio 2021.

BRASIL. Congresso. Senado Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013. Coleção de leis da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, p. 3, 2013.