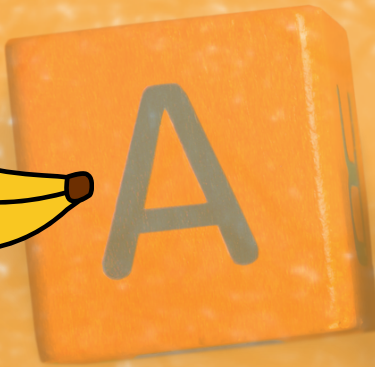
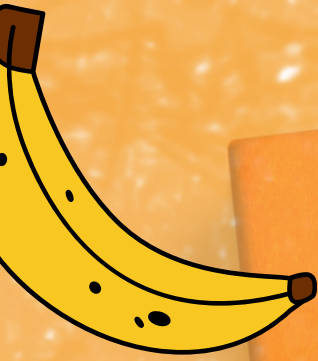
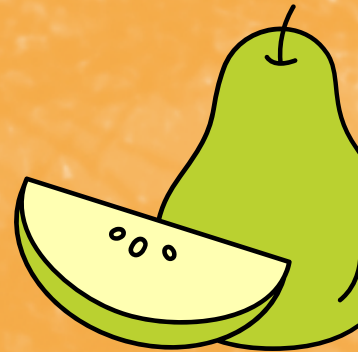
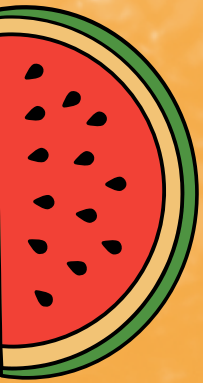


VISANATAL

VIGILÂNCIA SANITÁRIA - COVISA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA COMUNIDADE ESCOLAR



ELABORAÇÃO E COLABORADORES

ELABORAÇÃO

Adriano Carlos de Souza Junior, estagiário do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Ana Carolina de Melo Mizumoto, estagiária do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Sônia Maria F. de Costa Souza, Nutricionista Chefe do Núcleo de Controle de Alimentos da Vigilância Sanitária de Natal, RN.

Vivianne Barbalho G. Pereira, Nutricionista do Núcleo de Controle de Alimentos da Vigilância Sanitária de Natal, RN.

COLABORADORES

Amana Santana de Jesus
Francisco de Assis G. de Oliveira
Leopoldina Maria de M. Batista
Maria do céu de Lima
Paula Gabriela M. de Oliveira
Rozângela Barreto A. dos Santos
Sidraci dos Santos Queiroz

SUMÁRIO

1

INTRODUÇÃO

2

**BOAS PRÁTICAS EM
ALIMENTAÇÃO**

5

**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E SAUDÁVEL**

13

REFERÊNCIAS

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil migrou de um contexto de intensa desnutrição e deficiências de micronutrientes em crianças, para um perfil preocupante de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que atinge especialmente as crianças e adolescentes;

Desta forma, uma alimentação saudável e adequada detém um papel importante na promoção da saúde da população brasileira.

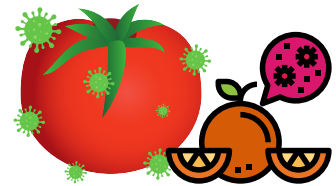


Considerando o caráter intersetorial da promoção da saúde, a escola é um espaço propício à formação de hábitos saudáveis, podendo colaborar para a melhorar os padrões de alimentação e nutrição das crianças e jovens, e com isso, e contribuir para a promoção da saúde.

BOAS PRÁTICAS EM ALIMENTAÇÃO

As escolas devem estar adequadas quanto às boas práticas para os serviços de alimentação, conforme definido nos regulamentos, como forma de garantir a segurança higiênico-sanitária dos alimentos e das refeições.

- Reduzir os riscos de proliferação microbiana
- Evitar contaminação cruzada



Por isso, a VISA, juntamente com estudantes da UFRN, estão elaborando um Checklist para apoiar as escolas na implementação da promoção da alimentação adequada e saudável.

Área externa livre de focos de insalubridade, ausência de lixo e objetos em desuso, livre de focos de vetores e pragas urbanas e animais domésticos.

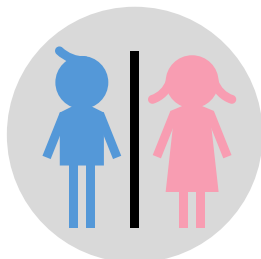


É imprescindível que seja feito o controle integrado a fim de prevenir o surgimento de vetores e pragas urbanas.

As instalações, equipamentos, móveis e utensílios devem ser mantidos em condições higiênico sanitárias apropriadas.



Banheiros para alunos, funcionários/professores e adaptados para portadores de necessidades especiais, separados por sexo.



Vasos sanitários e lavatórios íntegros;

Material para higienização e secagem das mãos (sabonete antiséptico inodoro e papel toalha);

Lixeiras com tampa e pedal (sem contato manual);



Os colaradores devem estar aparentemente saudáveis, sem sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênico sanitária dos alimentos.



Capacitados periodicamente em **Higiene Pessoal e Manipulação Higiênica de Alimentos.**

Cantinas, cozinhas e refeitórios

Matérias- primas bem selecionadas



Armazenadas em local adequado, (sobre paletes, e ou prateleiras equipamentos de refrigeração/ congelamento)

- Tratamento térmico - mínimo 70°C
- Refrigeração (Inferior a 5°C)



A água utilizada no abastecimento deve ter potabilidade atestada e ser corrente, apresentando um reservatório limpo, íntegro, higienizado periodicamente (preferencialmente a cada 6 meses).

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

Realizar atividades educativas com os funcionários e alunos sobre o tema.



Executar essas atividades em parcerias com empresas, universidades, ONG'S.



Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

Inserir o tema da promoção da alimentação saudável nos componentes curriculares



Utilizar e divulgar o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo

Promover atividades e encontros entre pais e mestres para discutir a promoção da alimentação saudável.



Utilizar meios de comunicação (site e revistas escolares) para divulgar a importância da alimentação saudável

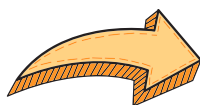


É importante que a escola possua registro atualizado de todas as atividades realizadas.




Os profissionais envolvidos com a alimentação na escola devem ser capacitados com base nas normas vigentes.


Nutricionista



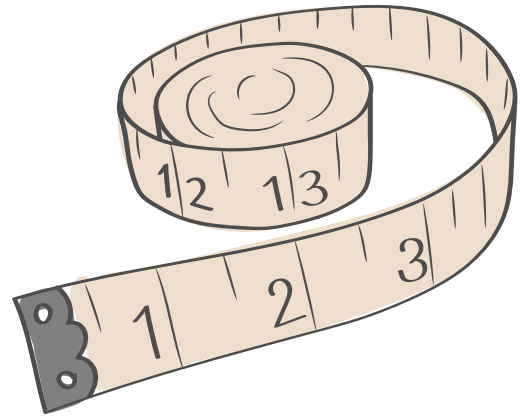
Educação continuada e permanente dos profissionais envolvidos com a alimentação.

A escola também deve...

- 
- Restringir a publicidade de alimentos não saudáveis.
 - Disponibilizar a composição nutricional dos alimentos e preparações oferecidos na escola
 - Proibir a comercialização de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

- 
- Existir opções para comercialização de frutas, saladas de frutas, salada de vegetais, sanduíches integrais, sucos de frutas, entre outros.
 - Comercializar alimentos com baixo teor de gorduras, açúcares e sal.

Realizar o monitoramento do estado nutricional dos escolares



- ▶ Avaliação nutricional dos estudantes.
- ▶ Registrar dados sobre o perfil nutricional dos escolares (baixo peso, peso adequado, sobrepeso, obesidade, alergias e intolerâncias alimentares).

Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares.

Ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.



Dicas de programas



Semana da alimentação saudável, Dia da fruta, Dia do Piquenique.

Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

CANTINA SAUDÁVEL



- ▶ Ofertar lanches mais saudáveis e atrativos evitando a utilização de alimentos industrializados.

Ex: Salada de frutas, sanduíches naturais.

- ▶ Não comercializar alimentos industrializados

Ex: Biscoito recheado, salgadinhos, pizza.



Hortas e pomares no ambiente escolar.

- Estruturar uma horta na instituição para estimular o conhecimento e consumo de frutas e vegetais.
- Estimular a prática do plantio e colheita realizando parcerias com outras instituições.

Oficinas culinárias com degustação e/ou livro de receitas.

- Despertar o prazer na prática de preparo do próprio alimento.
- Elaborar receitas saudáveis e práticas junto aos alunos.



LabNutrir

Não conhece o LabNutrir?

Acesse:

www.nutrir.com.vc/blog



Ao final da cartilha estarão disponíveis algumas dicas de receitas práticas e saudáveis para execução no ambiente escolar.

LINKS ÚTEIS

Folder - Escolhas Saudáveis nas escolas

l1nq.com/0ZqYf



Cartilha - Aprender,cozinhar e amar os alimentos saudáveis

l1nq.com/tKRjv



DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

► Sanduíche Natural

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 80g de frango desfiado
- 1 folha de alface
- 3 rodelas de tomate
- 1 fatia de queijo ligh



Modo de preparo: Higienize bem a folha de alface, coloque a alface sobre uma das fatias de pão, acrescente o frango desfiado, o tomate e a fatia de queijo. Coloque a segunda fatia fechando o sanduíche.

► Tapioca de frango com requeijão

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 50g de Peito de frango desfiado
- 1 fatia de peito de peru
- 1 colher de sobremesa de requeijão cremoso light
- Tomate
- Alface lisa



Modo de preparo: Higienize bem a folha de alface e o tomate. Misture o requeijão cremoso light com o peito de frango para formar um patê. Adicione a goma de tapioca em uma frigideira para preparar a tapioca. Adicione o patê, o peito de peru, o alface e o tomate.

DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

► Bolo de Banana

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 claras de ovo
- 120g de banana prata
- 120g de farinha de trigo integral
- 20g de cacau em pó 70%
- 10g de fermento químico em pó



Modo de preparo: Pré aqueça o forno a 200°C. Em um liquidificador adicione os ovos, as claras e as banana e bata até misturar bem. Adicione a mistura em um recipiente com a farinha de trigo integral, o fermento, o cacau e misture. Despeje a massa final em uma forma de pão e leve ao forno por 40 minutos.

► Muffins Fit

Ingredientes

- 1 ovo
- 60g de aveia
- 30g de farinha de trigo integral
- 15g de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 200ml de leite
- 1 colher de chá de fermento
- Adoçante stévia



Modo de preparo: Pré aqueça o forno a 200°C. Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Despeje a massa final em uma forma de muffins de 6 espaços, dividindo igualmente a massa até a metade de cada divisória e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS

► Suco de Cenoura, maçã e laranja

Ingredientes

- 2 cenouras
- 1 maçã
- 2 laranjas



Modo de preparo: Higienize a maçã, as laranjas e as cenouras. Após isso, retire a casca das cenouras. Esprema o suco de laranja e despeje em um liquidificador junto com as cenouras e a maçã e bata tudo. Se ficar muito grosso, acrescentar um pouco de água.

► Suco de laranja e beterraba

Ingredientes

- 4 unidades de laranjas lima
- 1 unidade de beterraba pequena



Modo de preparo: Higienize as laranjas e a beterraba. Esprema as laranjas cortadas ao meio para extrair o suco da fruta. Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos. Bata no liquidificador o suco das laranjas junto com os pedaços da beterraba.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria Interministerial n ° 1.010, de 8 de Maio de 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. RESOLUÇÃO N° 216, DE 15 DE SETEMBRO DE 2004 n° 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. [S. l.], 15 set. 2004.

MAIS INFORMAÇÕES

A Anvisa disponibiliza em seu portal sua página de legislações e mais informações que podem melhor esclarecer.

Acessar: www.gov.br/anvisa

Setor de vigilância sanitária
Núcleo de controle de alimentos (NCA) - Natal/RN
(84) 3232-8609
E-mail: ncavisanatal@gmail.com

