

MANUAL DAS CANTINAS ESCOLARES SAUDÁVEIS

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

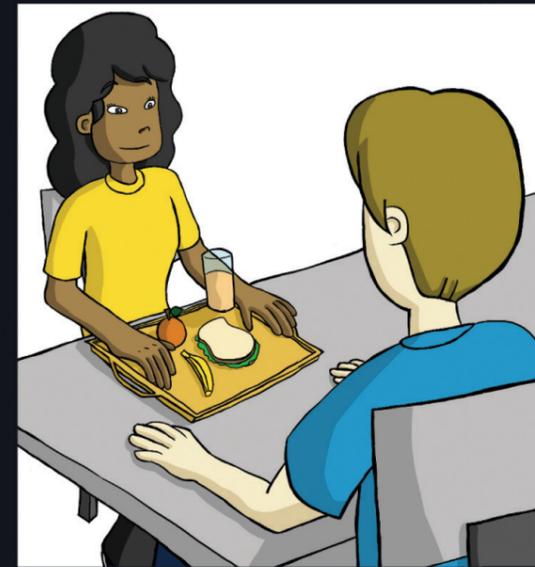
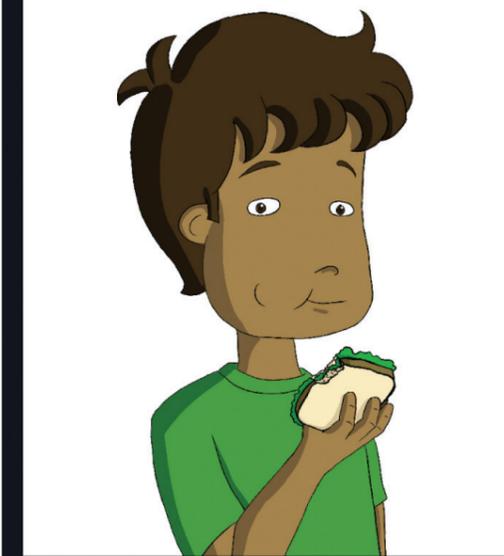


Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério da Saúde



MINISTÉRIO DA SAÚDE

Manual das Cantinas Escolares Saudáveis

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

BRASÍLIA – DF
2010

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

Manual das Cantinas Escolares Saudáveis

PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Série B. Textos Básicos de Saúde

BRASÍLIA – DF
2010

© 2010 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é de responsabilidade da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada na íntegra na Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série B. Textos Básicos de Saúde

Tiragem: 1.^a edição – 2010 – 28.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição

SAF Sul, Quadra 2 Lote 5/6, Bloco II – Sala 8 – Auditório,

Edifício Premium CEP: 70070 – 600, Brasília-DF

E-mail: cgpan@saude.gov.br

Home page: www.saude.gov.br/nutricao

Tel.: (61) 3306-8004

Fax: (61) 3306-8033

Elaboração:

Gabriela Tavares Cardoso (Consultora técnica)

Maria Ricardina Sobrinho de Almeida (Consultora pedagógica)

Nina Flávia de Almeida Amorim (Consultora técnica)

Renata Bernardon (Consultora técnica)

Apoio:

Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Elisabetta Giovanna Recine (Coordenadora do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Maria de Lourdes Ferreirinha (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Maria de Lourdes Ferreirinha (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Maria de Lourdes Ferreirinha (Pesquisadora associada do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição – NP3 – CEAM – Universidade de Brasília)

Revisão final:

Ana Beatriz Vasconcellos (Coordenadora da Política de Alimentação e Nutrição – CGPAN/DAB/SAS/MS)

Mariana Carvalho Pinheiro (Consultora técnica da CGPAN/DAB/SAS/MS)

Patrícia Chaves Gentil (Consultora técnica da CGPAN/DAB/SAS/MS)

Karem Gomes Modernell (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária – GQTSA/GGALI/ANVISA/MS)

Ana Cláudia Marquim Firmo (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária – GQTSA/GGALI/ANVISA/MS)

Rodrigo Martins Vargas (Especialista em Regulação e Vigilância Sanitária – GQTSA/GGALI/ANVISA/MS)

Editora MS

Coordenação de Gestão Editorial

SIA, trecho 4, lotes 540/610

CEP: 71200-040, Brasília - DF

Tels.: (61) 3233-1774 / 2020

Fax: (61) 3233-9558

E-mail: editora.ms@saude.gov.br

Home page: <http://www.saude.gov.br/editora>

Capa, projeto gráfico, e diagramação:

Artmix - Studio de criação

Equipe editorial:

Normalização: Delano de Aquino

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.

Manual das cantinas escolares saudáveis : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.

56 p. : il. color. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

ISBN 978-85-334-1701-4

1. Alimentação escolar. 2. Alimentação saudável. 3. Alimentação e nutrição. I. Título. II. Série.

CDU 613.2

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2010/0298

Títulos para indexação:

Em inglês: Guide of the Healthy School Cafeteria: promoting the healthy food

Em espanhol: Guía de Alimentación Saludable en las Escuelas: promoviendo la alimentación saludable

SUMÁRIO

Introdução	7
Unidade 1: Iniciando a Cantina Escolar Saudável	13
Unidade 2: O que é alimentação saudável?	17
Unidade 3: Cantina e alimentos industrializados	23
Unidade 4: Higiene dos alimentos	29
Unidade 5: Lanches saudáveis	35
Unidade 6: Cronograma das atividades e mantendo a cantina escolar saudável	41
Palavras finais	45
Para Refletir	49
Referências	53





Introdução

Iniciando a Cantina Escolar Saudável



Introdução

Prezados dono e dona de cantina!

Este Manual é um guia para todos(as) donos e donas de cantinas escolares que queiram transformar seus estabelecimentos em locais para a promoção da alimentação saudável.

O que contém?

O Manual contém informações fundamentais sobre Alimentação e Nutrição: o que é um lanche saudável e como promovê-lo; orientações sobre normas de higiene; estratégias e sugestões de um cronograma para implantar a cantina saudável, dentre outras.

Para que serve?

Este Manual tem por objetivo apoiá-lo(a) a transformar o seu estabelecimento numa cantina mais saudável, passando para você, em cada uma das suas unidades, de forma clara e simples, informações sobre a importância da alimentação e nutrição, bem como estratégias de implantação da cantina saudável.

Importantes razões para mudar...

Vamos descobrir o que é saúde?

Saúde não é apenas ausência de doença. Quer dizer um estado de bem-estar físico, mental e social. Ter saúde é também ter condições de realizar um trabalho de forma adequada, de conviver e socializar e, em caso de doença, ter condições de recuperar seu estado ideal de saúde. Com isso, para termos saúde, precisamos de um ambiente saudável, de uma alimentação adequada e de um equilíbrio emocional e físico. Note que falamos de ALIMENTAÇÃO ADEQUADA. Para que serve?

Mas como anda a saúde pelo mundo?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo está acima do peso ideal. E no Brasil, mais de 38 milhões de brasileiros (IBGE, 2004).

Atualmente, muitas crianças e adolescentes têm apresentado altas taxas de colesterol, pressão alta, diabetes e doenças do coração, doenças que até então eram caracterizadas como de adultos (OMS, 2004).

Em algumas regiões do Brasil, cerca de 15% das crianças brasileiras são obesas. E algumas cidades apresentam 30%, ou mais, de crianças e adolescentes com sobrepeso (RG NUTRI ON LINE, 2006). O consumo de frutas, legumes e verduras evita doenças como câncer, doenças do coração, etc (BRASIL, 2005).

O ser humano é mortal por seus temores e imortal por seus desejos.
(Anônimo)

Estima-se que a obesidade infanto-juvenil tenha aumentado 240% nas últimas décadas (TALAMONI, 2005).

Setenta por cento (70%) dos gastos do Sistema Único de Saúde (SUS) vão, atualmente, para o tratamento de doenças crônicas como: diabetes, hipertensão, obesidade, câncer e doenças do coração, causadas, em grande parte, por uma alimentação de má qualidade (ARAÚJO, 2006).

Estudos científicos revelam a existência de osteoporose em crianças e adolescentes, causada pelo consumo excessivo de refrigerantes (SBEM).

As ações integradas entre professores, comunidade e pais de alunos favorecem a assimilação mais rápida e duradoura de hábitos alimentares saudáveis (PELICIONI & TORRES, 1999).

Qual a conclusão que podemos chegar com as informações que trouxemos acima?

Como o trabalho da cantina saudável pode ajudar a resolver esses problemas?

O trio da alimentação saudável

A escola é uma instituição responsável pela formação de pessoas que estão em processo de desenvolvimento. Todos que estão ali (professores, funcionários, alunos, pais e donos(as) de cantina), que formam a comunidade escolar, precisam estar envolvidos com o processo educativo, porque a vida, a saúde e a preparação de um futuro melhor e mais saudável para nossas crianças e jovens é uma responsabilidade não só do Estado ou da família, mas de todos nós. A construção de uma sociedade mais justa e com mais saúde, para se evitar as situações acima citadas, é um desafio coletivo que, para ser alcançado, precisa contar com o comprometimento e a participação de todas as pessoas.

A família é o primeiro ambiente social da criança, portanto, é a principal formadora de hábitos, inclusive os alimentares. A escola tem o papel de educar a criança para que ela se torne um cidadão crítico, que saiba fazer escolhas adequadas e de forma responsável. E o serviço de saúde é a instituição responsável por atender às demandas de saúde da popula-

ção que reside próximo a ele e, principalmente, educar em saúde para que todas as pessoas possam ter domínio sobre a própria saúde.

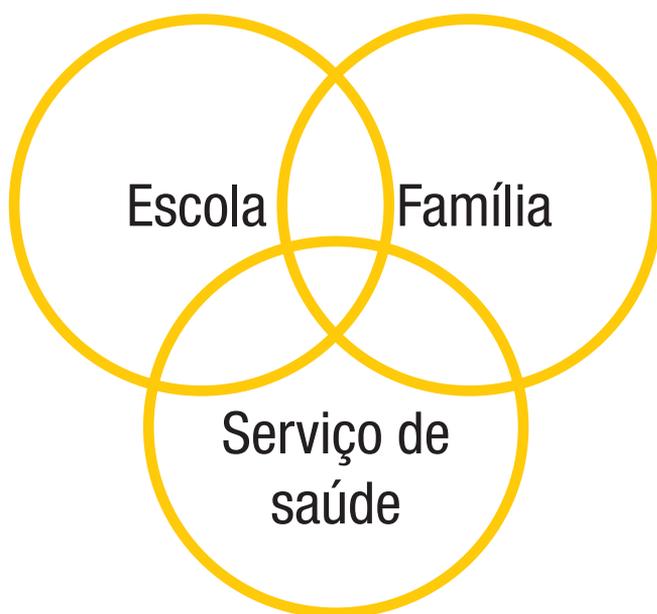
É neste ambiente de educação que também se encontra a Cantina Escolar, a quem cabe também um papel ATIVO muito importante como estimuladora de hábitos alimentares saudáveis e influenciadora na formação do indivíduo, dentro do ambiente escolar.

A união da família, escola e do serviço de saúde certamente trará resultados bem melhores, mais rápidos e duradouros, para a aquisição de hábitos de alimentação saudável. Estes três atores: família, escola e serviço de saúde formam...

10

Veja, no desenho a seguir, como a união desse Trio faz a força dos hábitos alimentares saudáveis!

Hábitos alimentares saudáveis



Mas a cantina saudável é mesmo um bom negócio?

O Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília realizou um estudo com crianças de 4ª a 7ª séries em uma das escolas participantes do projeto A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis, nas quais houve a transformação da cantina em cantina saudável. Os resultados mostraram que 98% dos entrevistados gostaram do novo tipo de cantina e 33% dos alunos relataram aumento de consumo de alimentos saudáveis depois das mudanças implantadas. Um outro estudo, realizado pelo mesmo Projeto, verificou que 66,7% das lanchonetes escolares que estimularam e ofereceram oportunidade de consumo de lanches saudáveis, agregaram valor ao negócio, aumentando seu lucro numa faixa de 30% a 50%.

Portanto, com lanches saudáveis, sua cantina pode ter uma ótima aceitação e uma excelente margem de lucros!!!

O que preciso saber para mudar?

Este Manual pode lhe trazer algumas respostas. E, com sua CRIATIVIDADE e EXPERIÊNCIA, você poderá desenvolver estratégias para implementar, com muito êxito, sua cantina de forma saudável. Nele serão abordados os seguintes assuntos:



Mas lembre-se: SUA PARTICIPAÇÃO é tão importante quanto o conhecimento dos assuntos abordados neste Manual. Agindo de forma ativa e integrada com os outros atores da escola – professores, alunos e pais –, você estará contribuindo para que o hábito de alimentar-se de forma saudável seja valorizado e se torne permanente no ambiente escolar.



Unidade 1:

Iniciando a Cantina Escolar Saudável



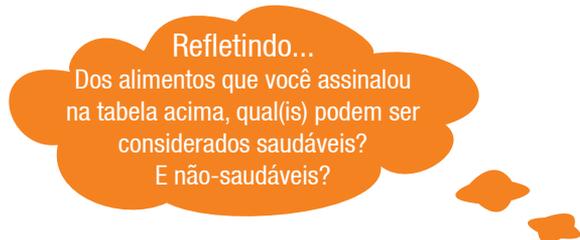
	O produto é vendido na cantina?	Possui propaganda desse alimento (cartaz, folheto, banner, promoção especial etc)?
Bebidas		
Achocolatado		
Água de coco (natural e caixa)		
Bebida alcoólica		
Chá		
Refrigerante		
Suco natural		
Suco artificial*		
Suco de fruta em polpa		
Suco de fresqueira		
Suco de fruta em caixinha		
Vitaminas		
Outros (especificar):		

Fonte: Projeto A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis – Universidade de Brasília.

* Suco artificial é todo o suco que tenha nos seus ingredientes corantes e/ou sabores artificiais. Caso ele tenha um ou outro ou os dois, ele é considerado suco artificial. Leia mais sobre isso no capítulo de Rotulagem Nutricional.

14

Como podemos observar, a cantina possui muitos produtos para serem vendidos, mas... Uns saem com mais facilidade do que outros, não é? Por que isso acontece?



Fatores que influenciam o modo como nos alimentamos



O estabelecimento da Cantina Escolar Saudável passa pelo entendimento da relação de todos os fatores como influenciadores na escolha das pessoas que compram na cantina escolar (funcionários, alunos e pais, por exemplo). Mas como então vender alimentos mais saudáveis na cantina, considerando que são muitos os fatores que influenciam o nosso modo de alimentação?

Integração

Lembre-se de que falamos sobre o **Trio da alimentação saudável**. Aqui, reafirmamos mais uma importância da união da família, escola e serviço de saúde para a promoção da alimentação saudável na escola. Estudos científicos mostram que a promoção da alimentação saudável dentro do ambiente escolar necessariamente precisa envolver todas as pessoas deste ambiente. Isso está de acordo com a frase: **“a união faz a força!!!”**

Veja algumas dicas a seguir para estimular essa integração:

- ☞ Entre em contato com a escola e mostre a sua intenção de mudar a sua cantina para um estabelecimento mais saudável, considerando a importância dessa iniciativa para prevenção e controle do altos índices de obesidades encontrados atualmente nas crianças (veja os quadros da página 9)
- ☞ Mostre para a escola que é uma vantagem promover uma alimentação saudável aos alunos, pois qual pai que não gostaria de ter uma ajuda para orientar de forma adequada a alimentação do seu filho?
- ☞ Mantenha sempre contato com a escola, não apenas no momento do pagamento do aluguel. Outros momentos podem ser favoráveis para tentar aprofundar o assunto da cantina saudável.
- ☞ Estude com a escola uma forma de comunicar aos pais sobre as mudanças desejadas pela cantina.

Divulgação

Reveja novamente o quadro da página 11, onde você listou todos os alimentos vendidos na sua cantina. Observe se os alimentos mais vendidos no seu estabelecimento são aqueles que têm uma maior divulgação na sua cantina ou nos meios de comunicação. Normalmente sim, não é? E os alimentos mais vendidos, será que são os mais saudáveis?

O que concluímos hoje é que as propagandas têm exercido uma forte influência sobre a escolha dos alimentos entre crianças, adolescentes e adultos. Além da grande oferta de alimentos, existe uma falta de informações sobre os mesmos, abrindo espaço para que os anúncios transmitidos pelos meios de comunicação direcionem nossas escolhas alimentares, e, por conseqüência, influenciem os nossos hábitos alimentares.

Assim, percebemos que o que escolhemos para comer é influenciado não só pelos nossos gostos, mas também pelo que a propaganda nos mostra e nos oferece. Seria ótimo vermos propagandas que nos estimulassem a comer de forma saudável, mas isso não acontece com freqüência. Alimentos com muita gordura, açúcar e sal (aqueles do são anunciados em grande quantidade e várias vezes ao dia, não sobrando espaço para aqueles que precisam ser mais consumidos por nós (como as frutas, verduras e legumes).

Por isso, precisamos ficar atentos ao que está sendo anunciado, pois nem sempre é o melhor para o nosso corpo. Mesmo com todos os encantos da propaganda, é importante pararmos para pensar na nossa saúde. Lembre-se que a cantina também é um importante promotor de saúde no ambiente escolar!

A cantina escolar tem um compromisso social na saúde da comunidade escolar na qual ela se insere, pois os lanches e produtos que comercializa têm importante impacto na nossa saúde. À primeira vista, a influência na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes parece um trabalho difícil, mas é uma ação de grande importância em longo prazo, pois colabora para o desenvolvimento de uma vida mais saudável. Além disso, uma cantina que se preocupa com a saúde da comunidade escolar, a partir da oferta de alimentos adequados e saudáveis, desenvolve a confiança nos pais e alunos.

Assim, uma forma que pode nos ajudar a alcançar este objetivo seria retirar as propagandas de alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, afixadas na cantina ou em outros murais da escola, que podem ter sido listadas na tabela do início desta Unidade. Além disso, você pode substituir as propagandas desses alimentos por propagandas de lanches saudáveis.

Se a propaganda é um meio tão eficaz para promover hábitos alimentares, você precisa REFORÇÁ-LA na promoção dos lanches saudáveis da sua cantina, para que eles tenham uma boa saída.

É fundamental também iniciar a divulgação de informações sobre alimentação saudável e saúde e iniciar a mudança na organização da cantina. Você pode começar deixando os lanches mais saudáveis mais expostos, ou seja, pode dar destaque a eles na estufa ou no balcão refrigerado.

Veja outras dicas a seguir.

Valorizando meus clientes e minha cantina

Para promover os lanches gostosos e saudáveis, é FUNDAMENTAL que você valorize estes produtos:

- Coloque figuras e fotografias de alimentos saudáveis na sua cantina;
- Desenvolva receitas ou novas formas de utilizar os alimentos e faça a divulgação na cantina ou na escola;
- Procure fazer cartazes sobre os alimentos saudáveis e a importância do seu consumo, com informações bem diretas, como, por exemplo:

Coma frutas! O prazer e a saúde perto de você! Aqui temos lanches gostosos e saudáveis. Experimente!!!

Avalie se é possível desenvolver esta atividade em parceria com a escola ou com algum professor.

- Deixe os alimentos mais saudáveis (salgados assados, sucos de frutas, frutas, etc. Veja mais na Unidade 5) bem à vista dos seus clientes e coloque os alimentos menos saudáveis em local menos visível.
- De forma agradável, procure conversar com seus clientes, no ato da compra, sobre as vantagens de se consumir alimentos mais saudáveis.
- Você pode confeccionar um cartaz ou um banner sobre as frutas da sua região e seus benefícios. Por exemplo, se a fruta for mangaba, no final do cartaz divulgue: **AQUI TEM SUCO NATURAL** de “mangaba” e de outras deliciosas frutas!!!
- Peça aos seus fornecedores de frutas, de polpas ou de barras de cereais, para colocarem propagandas na sua cantina. Retire as propagandas de alimentos não saudáveis. Procure também mudar os cartazes periodicamente, caso seja possível. Mas, cuidado com a poluição visual! Por isso, selecione e priorize o que vai ser divulgado durante um certo período.

Importante

Nessa Unidade, falamos de coisas como alimentação e lanches saudáveis, mudança na organização da cantina, integração com a escola, família, alunos, professores. No decorrer de todo o Manual, estaremos esclarecendo melhor esses termos e expondo situações bem práticas para que você consiga desenvolvê-las.

Continue a leitura!



Unidade 2

O que é alimentação saudável?



Unidade 2

O que é alimentação saudável?

Antes de continuar a leitura, de acordo com a sua experiência de vida, lembre o seu conceito de alimentação saudável. Após lembrar, prossiga a leitura.

A alimentação saudável precisa ter como enfoque principal o resgate de hábitos alimentares regionais, estimulando o consumo de alimentos *in natura*, produzidos em nível local, integrados à cultura da região e de alto valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, além de ser fundamental a higiene na sua produção, da produção ao consumo.

Assim, uma alimentação saudável é constituída por alimentos com alta concentração de grãos (arroz, milho e trigo), que precisam ser consumidos em maior quantidade durante todo o dia, frutas, legumes e verduras (veja a diferença entre legumes e verduras a seguir) e alimentos como cereais integrais, leguminosas, sementes e castanhas, que são fontes de proteína. Além disso, temos os alimentos de origem animal (carne vermelha, branca, ovos, leite e derivados) que precisam ser consumidos em menor quantidade, de preferência com baixos teores de gordura.

Podemos concluir então que a alimentação saudável é fonte de prazer e saúde!!!

Em relação ao conceito que trouxemos acima, houve alguma diferença sobre o conceito que você tinha sobre alimentação saudável? Quais as diferenças?

Para ficar mais claro o conceito trabalhado, apresentaremos os grupos de alimentos e os principais nutrientes de cada grupo.

Grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca

Este grupo é composto por cereais em geral (arroz, trigo, cevada, centeio, aveia), raízes e tubérculos (batata, mandioca, cará inhame), milho, derivados destes alimentos como biscoitos salgados, macarrão etc. São alimentos que fornecem um nutriente chamado carboidrato complexo. Devem ser consumidos em maior quantidade, diariamente, pois oferecem a energia necessária para o corpo desempenhar as atividades do dia a dia, como correr, andar, falar, estudar e trabalhar.

Grupo das frutas, legumes e verduras

Frutas (maçã, banana, mamão, laranja, etc), legumes e verduras (cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola, acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, brócolis, etc), os alimentos desse grupo são importantes fontes de fibras, vitaminas e minerais. São alimentos que também devem ser consumidos em grande quantidade durante o dia. As fibras regulam o intestino e as vitaminas, e minerais são fundamentais para manter o corpo saudável e funcionando adequadamente.

Grupo dos feijões

Este grupo é composto pelos feijões, lentilhas, ervilhas, soja e grão de bico. São alimentos ricos em proteína de origem vegetal, ferro e fibras e, por isso, fundamentais à saúde.

Grupo das carnes (frango, peixe e carne vermelha) e ovos

Os alimentos desse grupo são ricos em proteína. Este nutriente faz parte da composição do corpo, sendo fundamental no crescimento e manutenção da pele, dos ossos, do cabelo, das unhas, etc. As carnes também são ricas em ferro, mineral que evita a anemia e é essencial ao crescimento humano.

Grupo dos leites, queijos e iogurtes

Aqui temos os alimentos ricos em cálcio e proteína que são encontrados nos leites, queijos e iogurtes. O cálcio é um nutriente muito importante para a formação e fortalecimento dos ossos e dentes.

Grupos dos açúcares e doces e dos óleos e gorduras

Os chocolates e doces em geral: sorvetes, balas, chicletes e refrigerantes são ricos em açúcar, também chamado de carboidrato simples. Este grupo também contém os alimentos que são fontes de gorduras, como a margarina, a manteiga, os óleos vegetais, as frituras, o requeijão, a maionese. Os alimentos ricos em açúcares e gorduras devem ser consumidos em muito menor quantidade que os alimentos dos outros grupos, pois, em excesso, contribuem para o aparecimento da obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes. Os alimentos industrializados como molhos prontos, salgadinhos, sopas industrializadas, temperos prontos possuem uma grande quantidade de sal e, por isso, devem ser consumidos em menor quantidade. O excesso de sal pode causar hipertensão.

Legenda:

Se fizermos uma comparação com um semáforo, os grupos de alimento acima, com suas respectivas cores, terão a seguinte correspondência:

Verde: alimentos que podem ser consumidos em maior quantidade.

Amarelo: alimentos que exigem atenção quando forem consumidos.

Vermelho: alimentos diante dos quais precisamos parar para pensar quando formos consumir.

E a água?

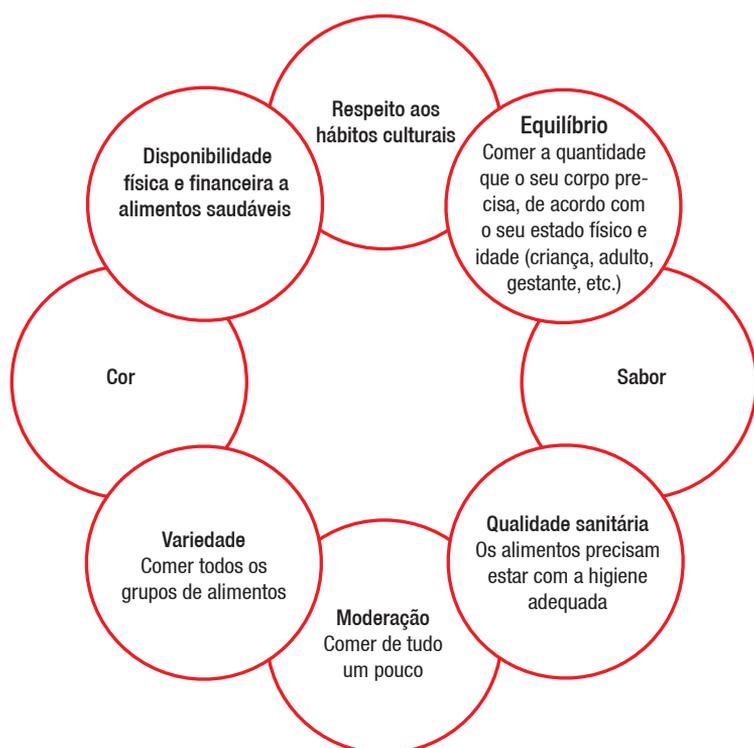
A água é um nutriente indispensável ao funcionamento adequado do organismo. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo a sua ingestão diária crucial para a vida humana. Ela desempenha papel fundamental na regulação da temperatura do corpo, participa no transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas ou não mais utilizadas pelo organismo, dos processos digestivo, respiratórios, circulatórios, cardiovasculares e renal.

Mas, para que a água seja benéfica para nós, é importante que toda a água a ser consumida ou ser utilizada para fazer os alimentos seja filtrada ou fervida.

Mas por que a alimentação saudável é importante?

A alimentação saudável contribui também para a proteção contra doenças como diabetes, hipertensão, derrames cerebrais, doenças do coração e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, são as principais causas de incapacidade e morte no Brasil e em vários outros países. Além disso, ela estimula o prazer, valoriza a cultura alimentar e promove a saúde do corpo. Uma alimentação saudável e adequada também é direito e, por isso, deve ser promovida de forma a favorecer a saúde de todos os indivíduos.

Depois das informações acima, podemos deduzir alguns princípios para a alimentação saudável:



Como aplicar os atributos da alimentação saudável nas cantinas escolares?

Variedade

A variedade é o princípio mais fácil de ser seguido. Ela sugere que as cantinas, para promoverem lanches saudáveis, devem sempre oferecer alimentos diversificados.

Procure trabalhar a variedade da seguinte maneira:

- Ofereça frutas diferentes, mantendo sempre aquela que tem tido maior saída. A promoção semanal de uma fruta diferente estimula e cria o hábito saudável de consumo desse alimento.

Atenção: Os sucos não substituem as frutas, pois possuem uma menor quantidade de polpa e estão adicionados de açúcar. Cuidado! Muitas vezes a indústria de alimentos vende a idéia de que é possível essa substituição.

- Os salgados precisam ter recheios variados: de frango, milho, espinafre, carne moída, queijo e legumes e verduras, por exemplo. Sua criatividade e imaginação serão fontes de sucesso para sua cantina!
- Faça kits de lanches com cores variadas: combine suco de abacaxi com esfirra de milho e uma goiaba. Lanche colorido é sinônimo de lanche mais atrativo! Consulte outras sugestões na unidade *Lanche Saudável*.
- Sucos mistos? Mais nutrição e muito mais sabor! Combine abacaxi com hortelã, mamão com laranja e maracujá com acerola, por exemplo.
- Portanto, lembre-se, sempre:
 - Alimento saudável não é alimento sem sabor. Muito pelo contrário!!!
 - A variedade atrai a atenção das pessoas e ... o sucesso para sua cantina!

Equilíbrio

Cada criança, adolescente ou adulto tem necessidade de determinados nutrientes e em quantidades adequadas, nas diferentes fases da sua vida. O princípio do Equilíbrio assegura o respeito a essa necessidade. Por isso, na cantina, deve-se:

- Oferecer lanches de acordo com a idade da criança. Veja na unidade *Lanches saudáveis*, as opções de kits de alimentos de acordo com a idade.
- Os lanches oferecidos precisam conter o máximo de grupos de alimentos (veja acima). Assim, um lanche equilibrado contém, pelo menos, um alimento do grupo dos cereais, um do grupo das frutas, legumes e verduras e um do grupo dos leites, queijos e iogurtes.
- Se a escola possuir um(a) nutricionista, consulte-a(o) para obter maiores esclarecimentos. Ele(a) é um(a)

- 👉 profissional que pode ajudá-lo a deixar seus lanches mais apropriados à faixa etária de sua clientela.

Moderação

A moderação é um princípio muito importante; no entanto, não é muito observado nas cantinas. Infelizmente, a hora do lanche tem sido, muitas vezes, momento de abuso no consumo de alimentos gordurosos e calóricos. Ajude nossas crianças e adolescentes a serem mais saudáveis, valorizando e promovendo a Moderação:

- 👉 Vender alimentos gordurosos (frituras, salgadinhos de pacote, chocolates)? De preferência, não!
- 👉 Ofertas? Sempre ofereça a preços mais baixos alimentos do grupo dos carboidratos complexos (sanduíches simples frios e quentes, hambúrguer assado, pipocas, milho, alimentos regionais como cuscuz, tapioca). Assim, as crianças comerão mais alimentos desse grupo, evitando os do grupo dos açúcares e gorduras.
- 👉 Os alimentos vendidos na cantina são, em sua maioria, lanches, e não podem ultrapassar 15% das necessidades diárias da criança. Para isso, você precisa padronizar os salgados vendidos, pois um salgado assado pode ter tantas calorias quanto um frito, dependendo da forma como foi preparado (você pode obter mais informações sobre este item na Unidade 5 – *Lanches Saudáveis*).
- 👉 Siga as orientações da Unidade *Lanches Saudáveis*. Todas as informações contidas naquela unidade sugerem lanches moderados para as crianças.

Assim como a variedade, a moderação, o equilíbrio, a cultura, o prazer em se alimentar e a higiene precisam ser trabalhados dentro da cantina.

- 👉 Estimule a venda de alimentos típicos da cultura alimentar da cidade ou região onde está localizada a escola de sua cantina. Procure orientações com as professoras. Elas podem até sugerir este trabalho dos próprios alunos.
- 👉 Garanta o direito a uma alimentação saudável e adequada, preservando a qualidade do que os alunos consomem em sua cantina. Esse cuidado inclui: atendimento às orientações e às legislações sobre a higiene dos alimentos (veja mais na Unidade *Higiene*, deste manual – Unidade 4).
- 👉 Transforme a sua lanchonete num lugar prazeroso de estar e de se alimentar
- 👉 Ao contrário do que se pensa, uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. Comprando-se alimentos de fornecedores perto de sua cantina, sairá muito mais barato para você e mais saudável para a sua clientela!

O excelente negócio dos alimentos saudáveis!

Produzir e vender lanches saudáveis é uma ótima oportunidade para se fazerem excelentes negócios, especialmente agora que as pessoas estão percebendo os prejuízos à saúde de uma dieta não saudável e estão resgatando os hábitos de uma alimentação saudável. Doenças como a obesidade e a diabetes estão modificando nossos costumes alimentares e representam riscos à nossa saúde e às nossas vidas. Com isso, quanto mais cedo sua cantina passar a vender alimentos saudáveis, mais tempo você terá para trabalhar a receptividade da clientela, mais fácil será a incorporação de novos hábitos alimentares e, com certeza, maiores serão os lucros do seu negócio!

Valorizando meus clientes e minha cantina

- 👉 Comunique aos pais, por meio de informativos curtos, as mudanças que você está fazendo na sua cantina. Veja se você pode participar da reunião de pais.
- 👉 Convide-os para visitar sua cantina e degustar os novos lanches. Você pode fazer o convite sob o formato de bilhetezinho. Veja o exemplo que apresentamos abaixo.
- 👉 Valorize as conversas de “pé de ouvido”, no balcão de atendimento, incentivando a clientela a comer os alimentos mais saudáveis e da sua cultura alimentar.
- 👉 Comece a retirar (discretamente) os alimentos considerados menos saudáveis, como salgadinhos industrializados e frituras.
- 👉 Para saber sobre nutrientes e grupos de alimentos, você pode consultar o Guia Alimentar para a População Brasileira. Você pode acessá-lo e imprimir ou solicitar pelo site www.saude.gov.br/nutricao.
- 👉 Coloque cartazes com a logomarca ou o nome da cantina, na área onde as crianças lancham, falando da importância de se manter o ambiente limpo, jogando os restos de papeis, copos e alimentos no lixo. Não se esqueça de retirar as propagandas dos alimentos não saudáveis!
- 👉 Monte um mural na sua cantina para divulgar notícias sobre alimentação saudável. Veja se é possível fazer essa atividade em parceria com a escola, ou com algum(a) professor(a) ou, caso haja um nutricionista na escola, peça ajuda para ele também! O TRABALHO EM EQUIPE É SEMPRE MAIS PRODUTIVO!
- 👉 Procure identificar os hábitos alimentares dos alunos e professores da escola onde sua cantina está instalada. Veja se há nordestinos, mineiros, nortistas, estrangeiros ou outras culturas.
- 👉 Você pode mostrar que conhece e respeita esses hábitos, afixando, na parte visível da cantina, uma frase,

- 👉 uma imagem que expresse o valor e o reconhecimento desses hábitos.
- 👉 Por ocasião das festas culturais da escola (Festa Junina, Dia do Índio, Dia das Mães, Dia da Família) chame a atenção para os alimentos mais característicos destas datas comemorativas.
- 👉 Dê destaque em seu mural para algumas curiosidades

relativas à alimentação nesses dias festivos.

- 👉 Você pode ainda dar dicas ou elaborar um folheto sobre como se alimentar nesses dias de festas. Por exemplo, você pode dizer: “Cuscuz é muito bom, mas precisa ser comido com moderação”. Você pode substituir cuscuz por outro alimento. Entregue o folheto aos clientes no momento do pagamento do lanche.

Para ajudar no seu trabalho, disponibilizamos para você um modelo de convite aos pais:

Prezados pais ou responsáveis,

Nossa cantina escolar está oferecendo lanches mais saudáveis para cuidar melhor da saúde do seu filho e de sua filha. Venha conhecer e degustar, na semana de 15 a 20 de maio deste ano, os novos lanches, feitos com todo o carinho e cuidado, especialmente para eles e elas.

Atenciosamente,
Antônio da Silva
Dono da Cantina Saudável da Escola Canto dos Araçás.

22

Veja a seguir uma sugestão para o mural da sua cantina:

Mural da cantina

Olá, amigos e amigas! Saibam mais sobre alimentação saudável e sobre o prazer de se alimentar.

Notícias sobre saúde
Este espaço pode ser usado para divulgar informações sobre saúde retiradas de revistas e jornais e notícias sobre como anda a saúde da população e doenças relacionadas à alimentação.

Dicas para uma alimentação saudável
Você pode apresentar aqui informações sobre como ter uma alimentação saudável. Para sugestões, consulte as Unidades 1 e 2 deste Manual.

Deixe aqui sua opinião e sugestões!
Espaço em branco para que as pessoas possam opinar sobre o seu mural e escrever sugestões de novos temas para serem tratados nele. Estimule a sua clientela a escrever neste espaço! Não se esqueça de disponibilizar uma caneta.

Como ter saúde e ter prazer em se alimentar?
Podem ser apresentadas informações sobre a importância dos hábitos e alimentos regionais, sobre as propriedades nutricionais desses alimentos e como eles podem ser consumidos. Se precisar, peça a ajuda de um(a) nutricionista.

Observação: O mural da cantina precisa ser sempre atualizado. Além dos tópicos listados acima, você pode variar colocando outros, como dicas de higiene, o cardápio da cantina, as ações que a cantina tem desenvolvido, fotografias, trabalhos desenvolvidos pelos alunos em sala de aula

sobre alimentação saudável, dentre muitos outros. Convide os professores mais motivados com o tema da alimentação saudável para apresentarem sugestões de assuntos para o mural.



Unidade 3

Cantina e alimentos industrializados



Unidade 3

Cantina e alimentos industrializados

Antes de iniciar esta unidade, analise os alimentos que você vende na cantina, de acordo com as listas apresentadas na Unidade 1, página 13. Observe a quantidade de alimentos industrializados que você vende. Esses alimentos têm uma participação importante nas vendas da cantina, não é mesmo?

Vamos conhecê-los um pouco mais?

Os rótulos dos alimentos são uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. Eles contêm informações importantes sobre a composição do produto, como a lista de ingredientes e as informações nutricionais. A tabela de informações nutricionais informa quais nutrientes determinado alimento possui (lembra de que falamos sobre nutrientes na Unidade anterior?).

Como entender e utilizar a informação que eles trazem?

A informação nutricional contida no rótulo é muito importante, pois, ao conhecer a composição do alimento quanto à quantidade de gordura, carboidrato e proteína, dentre outros nutrientes, podemos fazer escolhas mais saudáveis. Observe o modelo de informação nutricional a seguir:

Informação nutricional bolo de côco/porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	156kcal = 657KJ	8
Carboidratos	23g	8
Proteínas	2,3g	3
Gorduras totais	6,1g	11
Gorduras saturadas	2,1g	10
Gorduras trans	0,9g	"VD não estabelecido"
Fibra	0,8g	3
Sódio	110mg	5

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ (quilojoule). Os valores diários de uma pessoa podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ingredientes: Farinha de trigo, açúcar refinado, água, ovo, gordura vegetal hidrogenada, coco ralado e fermento em pó.

"Você vê coisas e diz: Por quê? Mas eu sonho coisas que nunca existiram e digo: Por que não?"
(George Bernard Shaw, dramaturgo irlandês)

O que preciso observar no rótulo?

Porção do alimento: a primeira informação é a indicada pela palavra "porção". PORÇÃO é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável. No caso do rótulo ao lado, a porção é de 60g, ou seja, 1 fatia. Geralmente, ela é apresentada em gramas (g) ou mililitros (ml), acompanhada da medida caseira correspondente. Por exemplo, no caso que apresentamos, a medida caseira correspondente seria "uma fatia média".

ATENÇÃO!!! Normalmente, o tamanho da porção é diferente do peso total que está escrito na embalagem. Por exemplo: imagine um pacote de biscoito recheado que tenha 100g de peso total. A porção desse alimento, que está descrita no rótulo, corresponde a 20g, com um valor calórico, por porção, de 50 kcal. Portanto, o pacote de 100g tem 5 vezes a porção de 20g (50kcal), correspondendo a 250kcal no total (5 x 50kcal = 250kcal). Se você comer o pacote todo, você consumirá 250 kcal.

Informação nutricional: A informação nutricional deve conter a quantidade de energia que aquela porção contém e a quantidade em gramas ou miligramas dos seguintes nutrientes: carboidrato, proteína, gordura total, gordura saturada, gorduras trans, fibra alimentar e sódio. Caso o fabricante queira, é permitido adicionar informações sobre outros nutrientes.

Valores diários de referência: ao lado da quantidade de calorias e gramas de nutrientes, há a informação do percentual de VALOR DIÁRIO (%VD), que é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Observação: O VD é apenas uma indicação, não sendo uma recomendação. Apesar disso, seria bom que as pessoas consumissem alimentos com percentual zero de VD de gorduras saturadas e sódio, ou com índices bem baixos desses nutrientes.

Escolhendo os alimentos pelo rótulo

Passo 1 – Calorias: Se as calorias do alimento excederem a 300 Kcal por porção, esse alimento pode ser considerado inadequado para o consumo no lanche, porque, normalmente, nessa refeição consumimos uma bebida e uma comida, o que corresponde a 300 kcal. Mas tudo depende da faixa etária (Para obter outras informações, consulte a Unidade 5 – Lanches Saudáveis).

Informação nutricional bolo de coco/porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	156kcal = 657KJ	8
Carboidratos	23g	8
Proteínas	2,3g	3
Gorduras totais	6,1g	11
Gorduras saturadas	2,1g	10
Gorduras trans	0,9g	"VD não estabelecido"
Fibra	0,8g	3
Sódio	110mg	5

Passo 3 – Sal: Aprovada a quantidade de gordura e gordura saturada, observe se quantidade de sal (ou sódio) varia entre 10% VD e 20% VD. Uma “porção” de determinado alimento deve ter, no máximo, 400mg de sódio. Valores acima disso são abusivos. O excesso de consumo de sal faz o organismo reter mais líquido, pode aumentar a pressão do sangue, causando hipertensão e prejudicando o funcionamento dos rins.

Informação nutricional bolo de coco/porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	156kcal = 657KJ	8
Carboidratos	23g	8
Proteínas	2,3g	3
Gorduras totais	6,1g	11
Gorduras saturadas	2,1g	10
Gorduras trans	0,9g	"VD não estabelecido"
Fibra	0,8g	3
Sódio	110mg	5

Passo 2 – Gorduras: Para isso, observe o percentual de VD. A quantidade de gordura saturada precisa ser tão observada quanto a de gordura total. Lembre-se: quanto menor o percentual de VD para gordura saturada, melhor. A respeito da gordura trans, não existe percentual (%) de VD, pois não é recomendado o seu consumo. Portanto, evite ofertar alimentos na sua cantina saudável que contenham esse tipo de gordura.

ATENÇÃO!!! O consumo excessivo de gordura pode causar obesidade, aumentar o nível das gorduras do sangue, que pode levar a doenças do coração como o entupimento dos vasos sanguíneos e infarto, dentre outras doenças.

Observação: As gorduras trans são gorduras formadas durante o processo de hidrogenação industrial que transforma, na temperatura ambiente, óleos vegetais líquidos em gordura sólida. São utilizadas para melhorar a consistência dos alimentos e também aumentar a vida de prateleira de alguns produtos. O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras trans pode causar: (1) Aumento do colesterol total e ainda do colesterol ruim (LDL– colesterol). (2) Redução dos níveis de colesterol bom (HDL– colesterol.). Elas estão presentes, principalmente, nos alimentos industrializados como sorvetes, biscoitos, margarinas, salgadinhos, bolos, chocolates e pipoca de microondas, por exemplo.

Passo 4 – Outros nutrientes: Para os nutrientes como fibra, cálcio e ferro (estes quando apresentados), quanto maior o VD, melhor, pois são nutrientes que protegem a saúde. Relembre os grupos de alimentos, na Unidade 2.

Passo 5 – Lista de ingredientes: Os ingredientes são listados, no rótulo, em ordem decrescente do peso, ou seja, aquele com maior quantidade no produto é o primeiro a ser citado. Procure ler sempre o rótulo dos produtos que você adquire e evite alimentos que tenham como ingredientes principais a gordura e o açúcar. Evite também alimentos com grande quantidade de sal, pois é um nutriente que, em excesso, que pode prejudicar a saúde.

Passo 6 – Data de validade: A data de validade deve estar clara e visível. O essencial é sempre escolher alimentos em perfeito estado de conservação e dentro do prazo de validade para que a saúde não corra riscos. A validade se encontra na embalagem do produto. Cuidado com a promoção de supermercados!!! O prazo pode estar bem perto de acabar.

Valorizando meus clientes e minha cantina

- ☞ Consulte sempre os rótulos e selecione os alimentos mais saudáveis. Entre em contato com os fornecedores dos alimentos que você deseja introduzir na sua cantina e peça bonificações, facilidades de pagamento, contrapartidas para divulgar e vender esses alimentos etc. **ATENÇÃO:** Cuidado com as promoções de alimentos não saudáveis.
- ☞ Incremente a promoção dos alimentos saudáveis, como sucos, sanduíches e promova a degustação dos alimentos novos.
- ☞ Aniversários! Ofereça descontos para alunos, professores e funcionários aniversariantes.
- ☞ Troque idéias com outros(as) donos/donas de cantina sobre a cantina saudável. Levante com os seus colegas informações interessantes que possam constar nesse Manual.
- ☞ Divulgue a sua cantina dentro do ambiente escolar, por meio de cartazes, folhetos, informes nos bancos da escola, etc.
- ☞ Continue a retirar os alimentos considerados menos saudáveis, como chocolates, biscoitos e sucos industrializados.
- ☞ Troque idéias com alguns professores para que eles trabalhem rótulos (quantidade, percentagem, etc), por exemplo, nas aulas de Matemática, Ciências, transformação das gorduras e processos industriais, por exemplo. Veja com eles outros assuntos que podem ser explorados nas aulas. Integre-se com a escola para cooperar com ela na promoção de atividades de alimentação saudável.



Unidade 4

Higiene dos alimentos



Unidade 4

Higiene dos alimentos

Quer conquistar novos clientes?

Um rigoroso padrão de higiene é uma ótima estratégia de marketing para fidelizar clientes. Quem é que não gosta de comer em um local bem cuidado?

Mas, antes de tudo, a higiene deve ser sempre um requisito básico e fundamental para se trabalhar com os alimentos.

Manipulação é...

... o ato de manusear alimentos. É uma atividade que está presente na compra, produção, preparação, processamento, armazenagem, embalagem, transporte, distribuição e venda de alimentos. Por isso, está intensamente relacionada com a HIGIENE.

Manipuladores!!!

Sua missão é preparar com higiene alimentos nutritivos e gostosos e mantê-los seguros, ou seja, livres de contaminação, até o consumo...

Por que você precisa se preocupar com a higiene?

A higiene é fundamental para prevenir muitas doenças.

A higiene dos alimentos, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), compreende “todas as medidas necessárias para garantir a inocuidade sanitária dos alimentos, mantendo as qualidades que lhes são próprias e com especial atenção para o conteúdo nutricional”. Isso significa cuidar da saúde do cliente.

Você sabia?

Muitas doenças são transmitidas por meio dos alimentos e isso constitui um dos principais problemas de Saúde Pública de muitos países, incluindo o Brasil. O órgão de Vigilância Sanitária é responsável pelo controle dos fatores de risco, que podem levar à transmissão de doenças, e pela execução de ações que possam eliminar, diminuir ou prevenir riscos de higiene. Ela garante a aplicação das leis relacionadas à higiene em locais como as cantinas. Em caso de dúvidas, esclarecimentos ou denúncias referentes às Boas Práticas de manipulação de alimentos, você poderá procurar o serviço de vigilância sanitária de sua cidade ou estado.

Pensando na proteção da saúde da população, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) criou uma cartilha sobre Boas Práticas especialmente para manipuladores de alimentos. Esta cartilha auxilia os comerciantes e os manipuladores a preparem, armazenarem, e venderem os alimentos de forma adequada, higiênica e segura, com o objetivo de oferecer alimentos saudáveis e seguros. Este material pode ser acessado no site da Agência (www.anvisa.gov.br).

*“Ninguém é tão grande que não possa aprender, nem tão pequeno que não possa ensinar”
(Píndaro, poeta romano)*

Cuidado!!! A falta de higiene pode resultar em prejuízo para a cantina, provocando perda de produtos, multas, prejuízos para a imagem do seu negócio junto aos pais e outros consumidores, além de custos com processos, indenizações ou com despesas hospitalares.

Mas como posso garantir a higiene dos alimentos que vendo na cantina?

Cuide de três aspectos principais:



Primeiro, vamos discutir a higiene dos funcionários.

Os funcionários devem:

- ☞ Tomar banhos diários e se apresentar limpos para manipular os alimentos;
- ☞ Homens: retirar a barba, o bigode e colares, pulseiras, anéis e aliança;
- ☞ Mulheres: não utilizar, durante o trabalho, brincos, pulseiras, anéis, colares, alianças e unhas pintadas e longas;
- ☞ Forneça uniforme e toucas para os seus funcionários. Os uniformes e toucas devem ser lavados periodicamente;
- ☞ Lavagem das mãos: Deve ser constante!!! Lavar as mãos sempre que for ao banheiro, chegar da rua ou quando trocar de atividade. Depois de lavar as mãos com água e sabão, é importante passar álcool a 70% (veja, na página 32, como fazê-lo);
- ☞ Funcionário que pega em dinheiro não pega em alimento;
- ☞ O funcionário não deve ficar batendo papo ou cantando enquanto manipula os alimentos. Não deve espirrar ou tossir sobre os alimentos e deve estar em boas condições de saúde. Se estiver resfriado, com diarreia, com ferimento nas mãos não deve manusear os alimentos, pois esse contato é fonte de contaminação.

Agora, vamos falar da higiene do ambiente.

Com a higiene das instalações (parede, teto, chão, luminárias, ralos), equipamentos, utensílios, por meio do processo chamado HIGIENIZAÇÃO, ficamos livres de fungos, vírus e bactérias.

Higienização = Limpeza + Desinfecção

Limpeza é o ato de retirar os restos de comidas e sujeiras em geral, utilizando água, sabão e bucha/escova.

Desinfecção é o ato de aplicar um produto (solução de cloro ou álcool a 70%) para finalizar a Higienização. Essa etapa mata as bactérias.

Os dois processos sempre devem ocorrer, pois a limpeza tira a sujeira e parte dos microorganismos e a desinfecção vai eliminar aqueles que são resistentes aos sabões e detergentes.

Resumindo: além de lavar as louças, o chão e limpar as bancadas e os equipamentos, você deve também passar álcool a 70% ou solução de água sanitária ou de cloro. O que é mais correto ou mais eficiente para a desinfecção: álcool, solução de água sanitária ou cloro?

Normalmente, se utiliza o álcool a 70% para as partes internas dos equipamentos e utensílios e a solução de cloro ou água sanitária para as partes externas dos equipamentos e instalações.

COMO FAZER?

Solução de água sanitária a 200 ppm. Dilua 10ml de água sanitária (uma seringa) em 1 litro de água. Para a desinfecção, aplique e deixe agir por 15 minutos.

Álcool a 70%?

Num recipiente limpo, coloque uma medida (ou um copo, uma xícara, um litro, qualquer medida que seja melhor para a sua necessidade) de água filtrada ou fervida e 3 medidas (utilizar a mesma medida que foi utilizada para a água) de álcool a 92,8%. Misture e estará pronto o álcool a 70%! Importante: o álcool a 70% tem a validade de 24 horas.

Pragas, como se livrar delas?

Além do cuidado com a limpeza e a desinfecção, é importante manter a cantina livre de animais e insetos, mantendo o lixo sempre tampado, e telas em portas e janelas. Deve-se ter sempre em mente que o local onde se produz os alimentos precisa ser bem protegido e isolado do local da venda dos alimentos e da área externa da cantina. A área onde se mexe com os alimentos deve ser como uma caixinha fechada, mas

com uma boa circulação de ar. Por isso, precisa ter paredes, telas e portas fechadas, para evitar a entrada das pragas (moscas, baratas, formigas e ratos, por exemplo).

As pragas são uma terrível fonte de contaminação. Proteja sua cantina! Tenha um esquema permanente de dedetização para mantê-las bem longe!!! Lembre-se de que a primeira etapa de um bom controle é a limpeza! Lugares limpos são menos atrativos para pragas!

Agora, vamos falar do terceiro aspecto: a higiene dos alimentos.

A higiene dos alimentos deve estar presente desde o recebimento, o armazenamento, o pré-preparo (cortar, fatiar, descascar) e o preparo (cozinhar um alimento ou preparar um sanduíche).

Então, como receber e armazenar os alimentos?

- Escolha sempre um bom fornecedor que tenha produtos de qualidade e em excelente estado de higiene. Os alimentos podem ser contaminados antes de chegar na sua cantina, por excesso de agrotóxicos, resíduos de produtos veterinários, fungos ou outros contaminantes.
- Fique atento ao seu fornecedor!
- Limpe sempre as embalagens antes de guardá-las. Guarde, em primeiro lugar, os refrigerados, depois os congelados e, por último, os alimentos que estão em temperatura ambiente.

Quais os cuidados que se deve ter com o pré-preparo e o preparo dos alimentos?

Higiene adequada das mãos dos funcionários (para evitar a contaminação).

O alimento preparado deve sempre ficar no QUENTE (estufa ou fogão) ou no FRIO (geladeira/freezer), NUNCA na temperatura ambiente (esta é ideal para o crescimento de bactérias).

O prazo máximo de consumo de um alimento que esteja na geladeira deve ser de, no máximo, 4 dias, numa temperatura de 5°C.

Após o alimento estar preparado, deve ficar numa temperatura de 60°C por, no máximo, 6 horas.

A manipulação na temperatura ambiente deve ser feita, no máximo, em 30 minutos.

Como higienizar os alimentos?

Frutas, Verduras e Legumes: lavar em água corrente até tirar toda a sujeira e deixar em solução de água clorada de 100 ppm. Para fazer a solução, utilize 5ml de água clorada (correspondente a uma seringa) em 1 litro de água. Deixe as verduras e legumes na solução por 15 minutos.

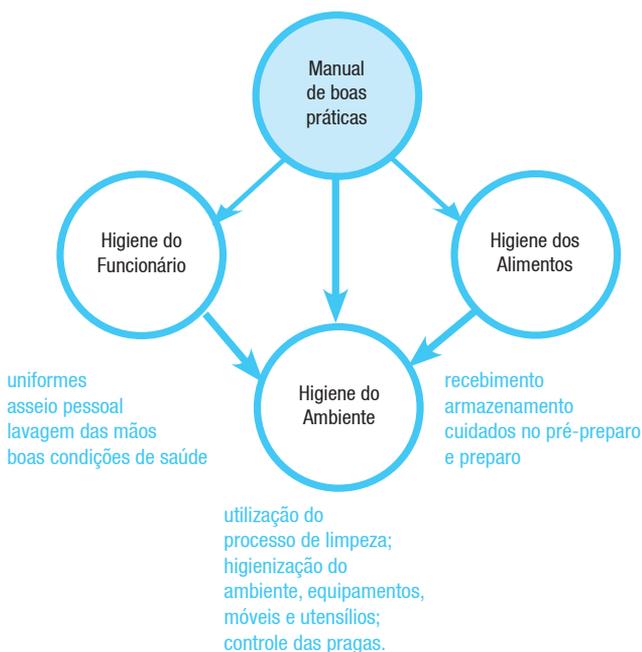
Embalagens: devem ser limpas antes de serem abertas e guardadas no estoque ou geladeira/ freezer.

A temperatura acima de 100°C mata as bactérias; a temperatura ambiente permite sua multiplicação e a temperatura de geladeira ou do freezer inibe seu crescimento, impedindo que se multipliquem. Mas lembre-se: a temperatura de geladeira e a do freezer não elimina as bactérias!!!

Legislação sanitária

A Resolução RDC ANVISA nº 216, de Setembro de 2004, estabelece Boas Práticas para Serviços de Alimentação como as cantinas escolares. Segundo esse instrumento legal, toda cantina deverá elaborar o seu Manual de Boas Práticas e, caso não o faça, poderá ser multada. Você pode ter acesso a essa resolução no site da ANVISA (www.anvisa.gov.br) ou na unidade da Vigilância Sanitária mais próxima. O Manual de Boas Práticas é elaborado por profissionais capacitados, como por exemplo, um(a) nutricionista.

Vamos fazer um resumo?



Valorizando meus clientes e minha cantina

- Treine constantemente os funcionários da lanchonete sobre a higiene pessoal, ambiental e alimentar.
- Lembre-se: a tendência dos funcionários é sempre seguir o chefe. Por isso, estimule-os sempre a ter uma postura correta sobre a higiene do estabelecimento, mas, antes de tudo, dê o exemplo.
- Mantenha a retirada gradual de outros alimentos considerados menos saudáveis, como refrigerantes, balas e doces em geral.
- O SEBRAE desenvolve um programa de treinamento sobre Boas Práticas para manipuladores de alimentos. Caso haja interesse, é só entrar em contato com a unidade mais próxima ou acessar o site: www.sebrae.com.br
- Procure visitar na sua cidade cantinas que sejam consideradas saudáveis.
- Participe das feiras e eventos ocorridos na escola, monte um stand e divulgue as ações da sua cantina.
- Busque formas de ter a ajuda de uma nutricionista para tirar dúvidas, auxiliá-lo(a) na elaboração de novos lanches e no cuidado da parte da higiene da sua cantina. Entre em contato com Faculdades de Nutrição, Secretaria de Saúde de sua cidade, região ou Estado, para obter essa ajuda.



Unidade 5

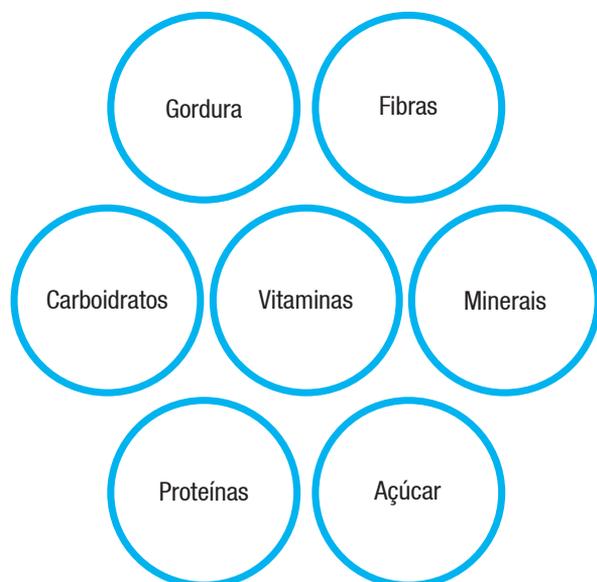
Lanches saudáveis



Unidade 5

Lanches saudáveis

São alimentos bonitos, coloridos, gostosos, prazerosos, nutritivos, equilibrados e feitos com higiene. Precisam conter doses equilibradas de:



ATENÇÃO!!! O lanche deve corresponder entre 10% a 15% das necessidades calóricas diárias da criança e do adolescente:

- ☞ 250 a 300 calorias para crianças de 4 a 6 anos;
- ☞ 300 a 350 calorias para crianças entre 6 e 9 anos;
- ☞ 350 a 450 calorias para os adolescentes (12 a 18 anos).

Você sabia? Lanches com excesso de calorias tiram o apetite e favorecem a obesidade.

*Viver é acreditar e realizar o impossível.
(Roberto Shinyashiki,
psiquiatra brasileiro)*

COMPARE!

Suco + salgado assado = 300 kcal
Coxinha frita + refrigerante = 650 kcal!
(Uau! Mais do dobro de calorias!!!)

Para onde vai esse excesso? Vai se transformar em gorduras, causando a obesidade e todas as doenças que ela pode provocar.

Fazendo a coisa certa

- ☞ Siga a receita certa dos alimentos, rigorosamente.
- ☞ Calcule quantas calorias tem o alimento para saber para qual faixa etária ele é mais recomendável, de acordo com o que é apresentado na tabela a seguir. Se precisar, peça a ajuda de um(a) nutricionista para auxiliá-lo(a) nessa tarefa.

Adequar os lanches que você vende na sua lanchonete é bom para a “saúde” do bolso também, pois, padronizando os seus alimentos, você terá melhor controle dos custos!!!

Olha o seu negócio dando certo com você fazendo os lanches mais saudáveis da sua cidade ou região!

Consulte no cardápio de lanches a seguir a quantidade de calorias recomendadas para o horário do lanche para cada faixa etária.

Lanches sugeridos	4 a 6 anos 250 a 300 kcal	6 a 9 anos 300 a 350 kcal	10 a 19 anos 350 a 450 kcal
Pão de queijo Vitamina de fruta	5 unidades pequenas (10g cada) 1 copo pequeno (200ml)	7 unidades pequenas (10g cada) 1 copo pequeno (200ml)	1 unidade grande (100g) 1 copo pequeno (200ml)
Bolo simples Salada de frutas	1 fatia média (50g) 1 pote de 200g	1 fatia média (70g) 1 pote de 200g	1 fatia grande (100g) 1 pote de 200g
Esfirra de frango Suco de frutas	1 unidade pequena (50g) 1 copo de 200ml	1 unidade pequena (70g) 1 copo de 200ml	1 unidade grande (100g) 1 copo de 200ml
Sanduíche natural Chá mate	1 mini unidade (70g) 1 copo de requeijão (250ml)	1 unidade (90g) 1 copo de requeijão (250ml)	1 unidade média (150g) 1 copo de requeijão (250ml)
Suco de fruta Pão francês pequeno com queijo	1 copo pequeno (200ml) 1 unidade 25g de pão e 20g de queijo 1 copo pequeno (50g)	1 copo pequeno (200ml) 1 unidade 25g de pão e 40g de queijo 1 copo pequeno (50g)	1 copo pequeno (200ml) 1 unidade 50g de pão e 40g de queijo 1 copo pequeno (50g)
Suco de laranja Bolo de cenoura	1 copo pequeno (200ml) 1 fatia pequena (40g)	1 copo pequeno (200ml) 1 fatia média (60g)	1 copo pequeno (200ml) 1 fatia grande (80g)
Enroladinho de queijo Água de coco	1 unidade média (80g) 1 copo pequeno (200ml)	1 unidade média (80g) 1 copo pequeno (200ml)	1 unidade grande (100g) 1 copo pequeno (200ml)
Pizza de mussarela Suco de frutas	1 fatia pequena (80g) 1 copo pequeno (150ml)	1 fatia pequena (80g) 1 copo pequeno (200ml)	1 fatia grande (120g) 1 copo pequeno (200ml)

Lanches sugeridos	4 a 6 anos 250 a 300 kcal	6 a 9 anos 300 a 350 kcal	10 a 19 anos 350 a 450 kcal
Vitamina de frutas Biscoito de polvilho	1 copo pequeno (200ml) 1 pacote pequeno (30g)	1 copo pequeno (200ml) 1 pacote pequeno (40g)	1 copo pequeno (200ml) 2 pacotes pequenos (70g)
Barra de cereais sem chocolate Leite com achocolatado em pó	1 unidade 1 copo de 150ml	1 unidade 1 copo de 150ml	2 unidades 1 copo de 150ml
Iogurte Pipoca caseira Fruta	1 pote 200g 1 Saco médio (20g) 1 copo pequeno (50g)	1 pote 200g 1 Saco grande (30g) 1 copo pequeno (50g)	1 pote 200g 2 Sacos grandes (60g) 1 copo pequeno (50g)
Cereal matinal Iogurte de frutas Banana	Porção de 30g 1 pote de 120g 1 unidade média (80g)	Porção de 30g 1 pote de 120g 1 unidade média (80g)	Porção de 50g 1 pote de 120g 1 unidade grande (100g)

Nota: O peso apresentado corresponde àquele dos alimentos depois de prontos.

Os alimentos da minha cantina.

Escolha, nos grupos de alimentos, o que você vai oferecer na sua cantina.

Alimentos		
Grupo de alimentos	Sugestões de alimentos	Observações
Grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca	<ul style="list-style-type: none"> - Pães (pão de batata, pão de forma, pão francês, pão de cachorro quente, pão de frutas cristalizadas, pão árabe, pão sírio) - Bolos em geral (bolo de coco, de cenoura, de beterraba, bolo de milho, bolo de banana, bolo de laranja, bolo de baunilha, bolo comum, entre outros) - Salgados assados (enroladinho de salsicha, pão de queijo, pão pizza, enroladinho de banana, esfirra de carne, esfirra de frango); - Tortas salgadas, pão com queijo, pão com ovo, crepes; - Granola; - Aveia; - Sanduíche natural; - Risoto; - Pipoca de panela; - Barra de cereal; - Milho verde, curau, mini pamonha; - Canjica, arroz doce; - Pizza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prepare os pães com pouco óleo, sal ou açúcar; - Prepare os bolos com pouco óleo e açúcar. Não coloque cobertura; - Prepare os salgados assados e as tortas salgadas com pouco óleo e pouco sal; - A granola pode ser utilizada no iogurte e no açaí; - A aveia pode ser utilizada na massa do pão ou do bolo; - O risoto pode ser servido em pequenas porções, com pouco óleo e sal; - Faça a pipoca com pouco sal e óleo; - Acrescente verduras nas massas (cenoura e beterraba, por exemplo) - Faça pizzas com base de mussarela e com vegetais ou embutidos magros.
Grupo das frutas	<ul style="list-style-type: none"> - Salada de frutas; - Frutas in natura - Kit de frutas na bandeja de isopor, envolvida em papel filme; - Vitaminas de frutas; - Açaí; - Frutas passas ou desidratadas; - Picolé de frutas; - Dindin de frutas; - Polpa líquida que não contenha corantes artificiais e aromas artificiais e que não apresente adição de açúcar; 	<ul style="list-style-type: none"> - Procure utilize todas as frutas, dando preferência para as frutas da época e da região; - Não se esqueça de fazer a higiene das frutas com solução de água sanitária a 100ppm; - Utilize apenas água filtrada ou fervida para fazer, sucos, picolés, dindins ou outros alimentos; - Evite adicionar muito açúcar nos picolés, cremes, sucos e dindins. Algumas bebidas à base de frutas como de laranja nem sempre precisam de açúcar extra.
Grupo das verduras e legumes	<ul style="list-style-type: none"> - As verduras (cenoura, beterraba, espinafre etc) podem ser colocadas na massa e no recheio dos salgados assados, das massas e dos risotos, por exemplo; - Peça ao seu fornecedor de massas que acrescente verduras sempre que possível; - Procure variar as opções de suco. Faça suco de frutas com cenoura, beterraba e outros; - Você pode também fazer saladas e colocar torradinhas (croutons) e pedaços de queijo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não se esqueça de, quando utilizar verduras, fazer a higiene com solução de cloro ou de água sanitária a 100ppm.

Alimentos		
Grupo de alimentos	Sugestões de alimentos	Observações
Grupo dos feijões	<ul style="list-style-type: none"> - Como opção, você pode acrescentar a soja no recheio dos salgados assados, junto com outros ingredientes; - A soja também pode ser vendida torrada e temperada em saquinhos, porcionada; - Outra importante opção desse grupo são as bebidas à base de soja que não contenham nos seus ingredientes corantes e sabores artificiais. 	Para que você tenha um bom rendimento, deixe a soja de molho na água, antes de utilizá-la.
Grupo das carnes e ovos	<ul style="list-style-type: none"> - As carnes podem ser acrescentadas no recheio dos salgados assados. Utilize também o presunto magro no misto quente; - Pode-se utilizar o hambúrguer com pão de hambúrguer e salada de alface com tomate; 	Cuidado no armazenamento do produto (mantenha na geladeira ou no balcão refrigerado). Não deixe nunca à temperatura ambiente!
Grupo dos leites, queijos e iogurtes	<ul style="list-style-type: none"> - Iogurtes - Vitaminas de frutas - Queijo quente 	Cuidado no armazenamento do produto (manter na geladeira ou no balcão refrigerado). Não deixe à temperatura ambiente!
Grupo dos açúcares, gordura e sal	<ul style="list-style-type: none"> - Evite ofertar os alimentos desse grupo (sorvetes, doces em geral, chicletes, chocolates, bombons, pirulitos, salgadinhos em pacote, refrigerantes, sucos artificiais, frituras em geral, alimentos embutidos) - Também não disponibilize catchup, mostarda e maionese, alimentos que fazem parte desse grupo. 	Armazene os alimentos de forma correta, sempre em prateleiras, nunca no chão, observando sempre a temperatura adequada de armazenamento que está descrita na embalagem.

Valorizando meus clientes e minha cantina

Resumindo, para a promoção da alimentação saudável de crianças, adolescentes e clientes em geral, é necessário que a cantina promova mudanças em:

-  Sua estrutura: Mantenha equipamentos, utensílios, bancadas, pisos e paredes sempre limpos e de acordo com a legislação que trata dos aspectos higiênico-sanitários (RDC nº 216). Sempre que possível, faça modificações no ambiente de sua cantina, ressaltando os lanches saudáveis e retirando as propagandas dos alimentos industrializados e ricos em gordura e açúcar.
-  Seu conteúdo: O conteúdo mais importante de uma cantina são os alimentos que ela oferece. É preciso trocar salgados fritos por assados, refrigerantes por sucos naturais e os demais

lanches não saudáveis por alimentos saborosos e nutritivos. Trabalhar a divulgação desses alimentos é fundamental.



Sua clientela: A clientela, no caso, as crianças, adolescentes, professores e funcionários, precisa ser sensibilizada para trocar seus lanches antigos por lanches saudáveis e, assim, passar a ter mais qualidade de vida. Desenvolva atividades educativas como gincanas, sorteios e brindes. Mobilizar os pais para essa mudança também é imprescindível. Eles têm forte influência na alimentação das crianças, além do papel fundamental que a escola também desempenha nesse processo.

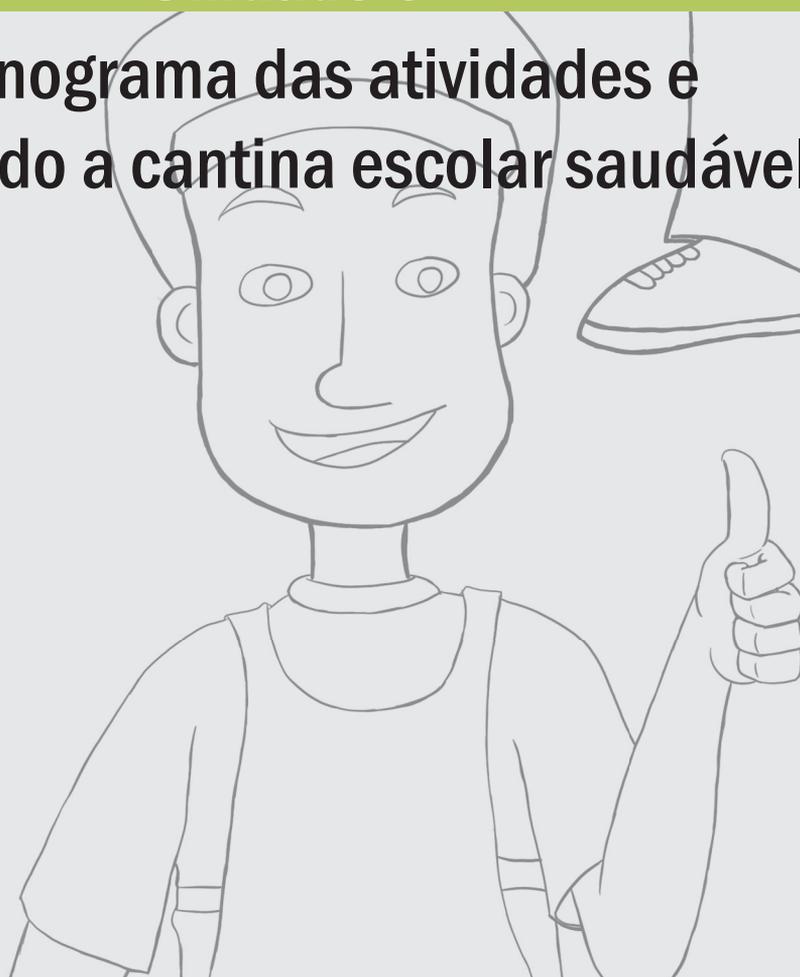


Seus funcionários: Conquiste o apoio dos seus funcionários para que eles também se envolvam na promoção de alimentos saudáveis com todos os cuidados de higiene que isso requer. Sentindo necessidade, procure a ajuda de um (a) nutricionista para realizar as mudanças em sua cantina.



Unidade 6

**Cronograma das atividades e
mantendo a cantina escolar saudável**



Unidade 6

Cronograma de atividades e como manter a sua cantina saudável

Depois de receber as orientações necessárias para a implantação de sua cantina de lanches saudáveis e seguros, sugerimos um cronograma de ações que você pode seguir para tornar seu estabelecimento um local que venda e promova lanches saudáveis. O prazo previsto para a trans-

formação de sua cantina em uma cantina saudável é de, aproximadamente, 6 meses (isso irá depender do seu tempo e envolvimento com o processo). Seguindo as ações propostas, você conseguirá ter uma cantina promotora da saúde e ainda obter muitos lucros com isso.

Cronograma de atividades

1º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Leia atentamente este Manual. 2º) Converse com seus funcionários sobre as mudanças que a cantina sofrerá para que possa oferecer lanches saudáveis. Estimule a colaboração de todos. 3º) Comunique a equipe da escola sobre suas mudanças e peça a colaboração de todos para o seu trabalho. 4º) Procure a assessoria de um(a) nutricionista para adequar o local e os lanches da sua cantina. 5º) Oriente os seus funcionários sobre os pontos mais importantes para a implantação da cantina saudável. Disponibilize o Manual para leitura por seus funcionários. 6º) Procure saber os gostos e preferências de sua clientela, de acordo com as opções de alimentos mais saudáveis. 7º) Faça a leitura dos rótulos de todos os alimentos vendidos na sua cantina, para que você conheça os produtos e possa avaliá-los. 8º) Prepare o local do ponto de vista da higiene, do local de armazenamento e da distribuição. 9º) Prepare os primeiros lanches saudáveis e faça divulgação deles.
2º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Apresente os lanches saudáveis às crianças, colocando-os em destaque na sua cantina. 2º) Diminua a oferta de alimentos não saudáveis e retire as propagandas destes alimentos. 3º) Insira outros alimentos considerados mais saudáveis na sua cantina, de acordo com o que a sua clientela deseja. 4º) Busque mais informações sobre a alimentação saudável e higiene dos alimentos (veja as dicas no Manual). 5º) Negocie com os fornecedores (novos e antigos) a forma de pagamento e as contrapartidas. 6º) Convide os pais dos alunos para a degustação dos lanches saudáveis. Eles são muito importantes para a aquisição de práticas alimentares saudáveis pelos filhos. 7º) Prepare o primeiro mural.
3º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Mantenha as práticas bem sucedidas que você tem utilizado na sua cantina e busque corrigir o que não está dando certo. 2º) Procure fazer promoções dos lanches saudáveis, para que as crianças conheçam mais os novos lanches oferecidos. 3º) Comece a mudar a disposição da sua cantina, colocando mais informações sobre alimentação saudável. 4º) Não deixe de fazer a propaganda dos lanches saudáveis. 5º) Procure instituições como SEBRAE e SENAC para a realização de treinamento sobre higiene para seus funcionários.
4º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Ofereça sempre novos alimentos saudáveis na sua cantina. Continue fazendo de tempos em tempos degustação com a sua clientela. 2º) Avalie quais as atividades sugeridas pelo Manual você está conseguindo realizar. 3º) Troque idéias com outros donos de cantina sobre o processo de implantação da cantina. 4º) Continue a fazer a leitura constante dos rótulos dos alimentos e a realizar as mudanças na parte da higiene da sua cantina. 5º) Faça uma pesquisa para saber novamente os gostos e preferências das crianças pelos novos lanches.
5º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Modifique alguns lanches, de acordo com os gostos e preferências observados na pesquisa. 2º) Contate outros donos de cantina para saber das idéias e do progresso de cada um com a oferta de lanches saudáveis. 3º) Avalie junto à escola as mudanças ocorridas na cantina. Mostre para a escola o seu esforço e as conquistas adquiridas.
6º mês	<ol style="list-style-type: none"> 1º) Não deixe de fazer cursos e treinamentos contínuos e organize-se para a atualização periódica de seus funcionários e sua cantina. 2º) Mantenha o contato permanente com outros donos de cantina que estejam em processo de implementação da cantina saudável. Esse contato é fundamental para a sua motivação e criação de novas idéias para a sua cantina. 3º) Seu exemplo é fundamental. Antes de ser um negócio, a proposta de uma cantina saudável apóia-se na crença de valores de promoção e preservação de uma vida saudável.

Mantendo a Cantina Escolar Saudável

A cantina saudável é um empreendimento que exige persistência e dedicação, assim como a união da escola, da família e o dono da cantina. Vimos nesse Manual a descrição de um processo que poderá te orientar para alcançar os objetivos de implementação de uma cantina escolar saudável.

Após a implantação da cantina escolar saudável, você precisará buscar a sustentabilidade desse projeto no qual você se envolveu, a partir do desenvolvimento de ações como as descritas a seguir:



Observação: O monitoramento ao qual estamos nos referindo trata: 1) da observação sobre como a comunidade escolar está aceitando e percebendo a cantina; 2) do cumprimento, por parte do dono e dona da cantina, das etapas necessárias para o desenvolvimento da cantina saudável; 3) da correção dos possíveis erros e observações no processo de implementação da cantina escolar saudável.



Palavras Finais



Palavras finais

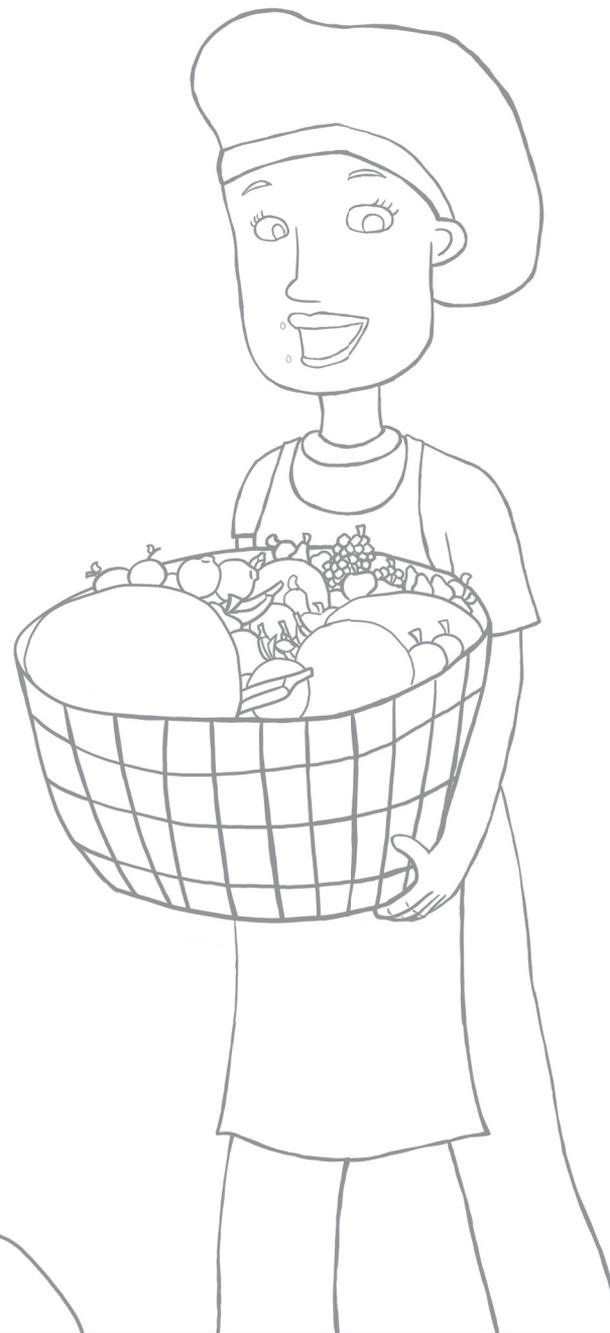
Prezados dono de cantina, este Manual pretendeu auxiliá-los na implantação da cantina escolar saudável. Estamos buscando o melhor caminho para alcançar esse objetivo, por isso sua participação com críticas e sugestões é fundamental para que tenhamos um material cada vez melhor que possa servir à implantação de um número cada vez maior de cantinas escolares saudáveis no Brasil. Você, mais do que ninguém conhece a maioria dos passos para implantar

uma cantina. Entretanto, esperamos ter colaborado para que possa aperfeiçoar sua experiência, a partir da implantação da cantina escolar saudável. Acreditamos na troca e na construção coletiva das ações de promoção da saúde, com o objetivo de incentivar hábitos alimentares mais saudáveis por nossa população, sobretudo crianças e adolescentes. E VOCÊ É UMA PEÇA-CHAVE disso!!!

PARABÉNS pela iniciativa!!!!

Você é um vencedor (a)!!!

Para você, nosso grande abraço.



Para Refletir



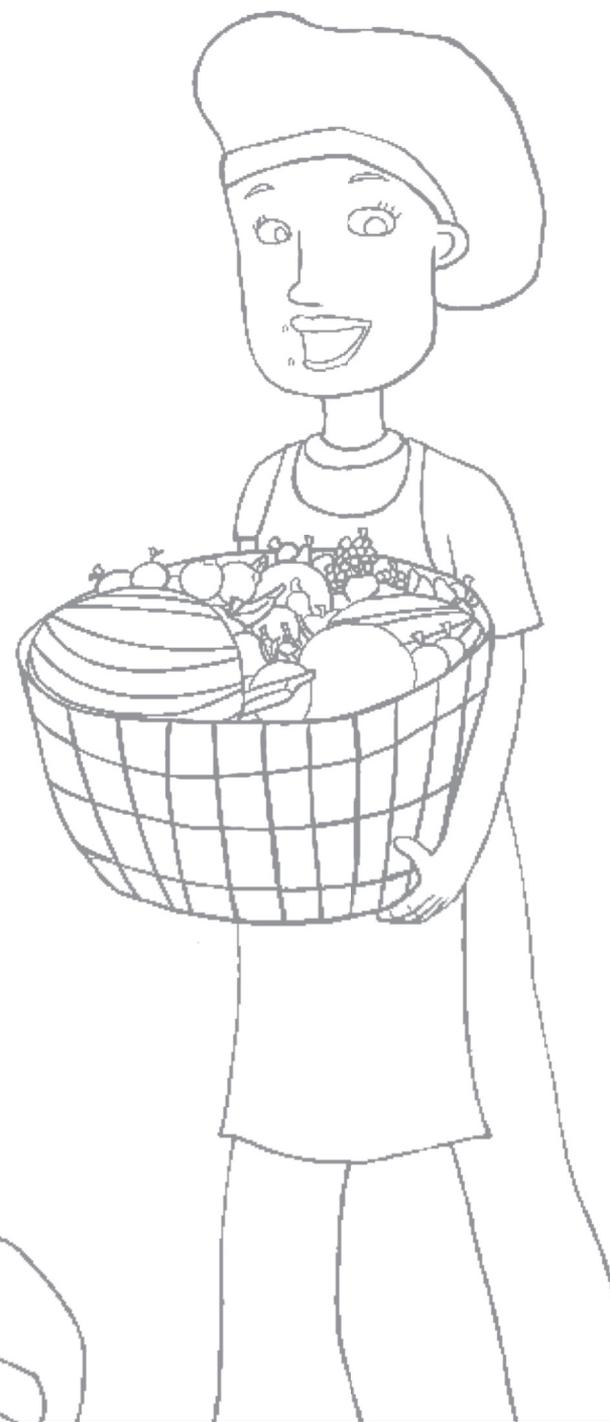
Para Refletir

Dono e dona de cantina, deixamos aqui estas indagações para te ajudar a refletir sobre sua vivência durante o processo de implantação da lanchonete escolar saudável.

-  Das atividades sugeridas por este Manual, alguma você não conseguiu colocar em prática? Tente recordar e avaliar a(s) barreira(s) para a implementação. Reflita de que forma estes problemas foram ou podem ser contornados.
-  De um modo geral, qual(is) a(s) maior(es) dificuldade(s) vivida(s) durante a implementação da lanchonete escolar saudável?
-  No processo de mudança da sua cantina, do que você mais gostou?
-  E o que você menos gostou? Por quê?
-  Como tem sido a receptividade dos alunos quanto às mudanças promovidas na lanchonete escolar?
-  Como tem sido o apoio e adesão dos professores e da direção da escola com relação à implementação da lanchonete escolar saudável?
-  Os pais perceberam as modificações que ocorreram na lanchonete escolar? De modo geral, qual a opinião deles sobre essas mudanças?
-  Depois que você fez algumas mudanças na sua cantina, quais lanches têm tido mais saída: os calóricos ou os saudáveis?
-  Houve, por parte dos funcionários, algum tipo de dificuldade na adesão a alguma mudança proposta? O que eles acharam do novo tipo de lanchonete?
-  Ao final do processo de implementação, você considerou esta iniciativa positiva ou não?

Você pode entrar em contato com outros donos de lanchonete que também aderiram a esta iniciativa, caso tenha vivenciado muitas dificuldades na implementação da lanchonete escolar saudável. Discuta, troque idéias, avalie sugestões para contornar as dificuldades encontradas. Ajude a formar uma rede organizada para promoção da alimentação saudável na lanchonete escolar!

Quer saber mais? Entre em contato com as instituições de curso superior da sua localidade, procure o Conselho de Nutricionistas da sua região, procure o apoio de um nutricionista ou faça uma busca na Internet.



Referências



Referências

- ARAÚJO, B. *Estratégias para vencer o desafio das doenças crônicas*. Brasília: Ministério da Saúde, Departamento de Atenção Básica (DAB). 08 dez. 2005. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/dab/hipertensaodiabetes/documentos/noticia_12_12_05.pdf>
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 set. 2004. Disponível em: <<http://elegis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=12546&word>>.
- _____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação*. Brasília, 2004. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf>.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável*. Brasília, 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Portaria Interministerial Ministério da Saúde / Ministério da Educação nº 1.010, de 08 de Maio de 2006. Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 09 maio 2006. Disponível em: <http://dtr2004.saude.gov.br/sas/legislacao/portaria1010_08_05_06.pdf>.
- COLOCANDO as crianças do Brasil na balança. RG Nutri: online, jul. 2006. Disponível em: <http://72.14.209.104/search?q=cache:8bL3EVzYM4MJ:www.rgnutri.com.br/sqv/criancas/ccbb.shtml+15%25+das+crian%C3%A7as+brasileiras+s%C3%A3o+obesas&hl=pt_BR&ct=clnk&cd=7>.
- DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom: committee on medical aspects of food policy*. Londres, 1991.
- ESTUDO mostra que alimentação balanceada evitaria até 260 mil mortes. Revista Folha on-line, 10 out. 2005. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/cotidiano/ult95u113945.shtml>>.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa de Orçamentos Familiares –POF 2002-2003: Excesso de peso atinge 38,8 milhões de brasileiros adultos*. Dez. 2004. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=278&id_pagina=1>.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Estratégia Global para a promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde: 57ª Assembléia Mundial de Saúde*. WHA 57.17 8ª sessão plenária de 22 de Maio de 2004. [S.l.], 2004. (versão em português, tradução não oficial).
- PELICIONI, M. C. F; TORRES, A. L. *A Escola Promotora da Saúde*. São Paulo: Universidade de São Paulo, 1999. (Série monográfica n. 12)
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. *A alimentação adequada e o desenvolvimento da massa óssea*. [200-?]. Disponível em: <http://216.239.51.104/search?q=cache:NpV_DInCeAEJ:www.endocrino.org.br/campanha_001.php+osteoporose+crian%C3%A7a&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=10>.
- TALAMONI, D. *O peso real da obesidade: Especialistas garantem que fatores emocionais, culturais e sociais (desconsiderados em boa parte dos programas de emagrecimento) colaboram para elevar os ponteiros da balança*. Revista Viva Saúde, n. 12, abr. 2005. Disponível em: <<http://revistavivasaude.uol.com.br/Edicoes/12/artigo7214-1.asp?o=s>>.
- UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. *Projeto A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis: Manual para Donos de Cantina Escolar*. Brasília: Universidade de Brasília, 2005.

Informações da gráfica
(colofão)



Saúde da Família

ISBN 978-85-334-1701-4



9 788533 417014

Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério
da Saúde

