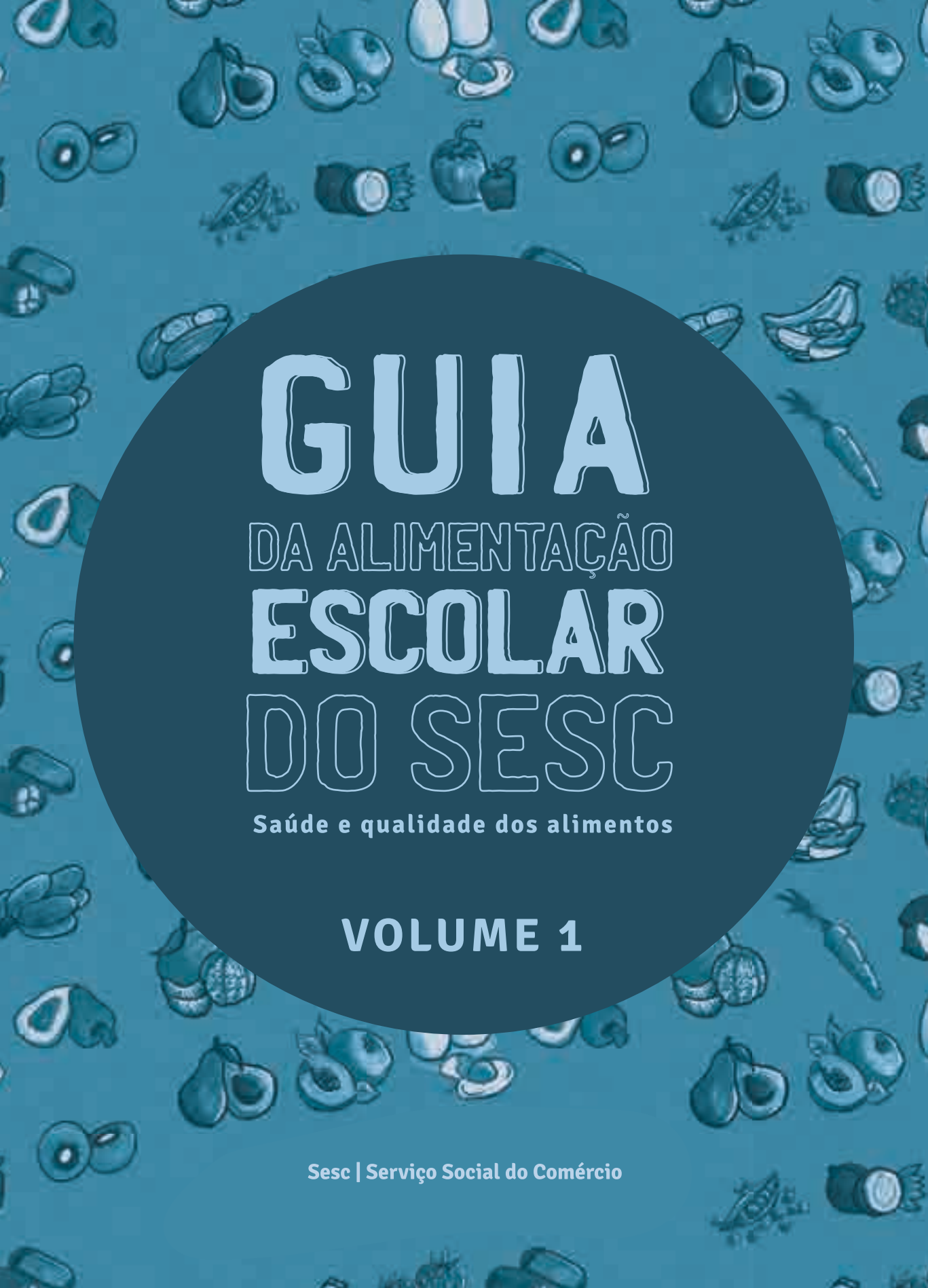




GUIA

DA ALIMENTAÇÃO

ESCOLAR

DO SESC

Saúde e qualidade dos alimentos

VOLUME 1

Sesc | Serviço Social do Comércio

Serviço Social do Comércio
Departamento Nacional

Guia da Alimentação Escolar do Sesc

Volume 1

Saúde e qualidade dos alimentos

Rio de Janeiro
Sesc | Serviço Social do Comércio
Departamento Nacional
2019

Sesc | Serviço Social do Comércio

Presidência do Conselho Nacional
José Roberto Tadros

DEPARTAMENTO NACIONAL

Direção-Geral
Carlos Artexes Simões

Diretoria de Programas Sociais
Lucia Regina Senra da Silva Prado

Diretoria de Desenvolvimento Institucional
Luiza de Faria Saraiva

CONTEÚDO

Gerência de Saúde e Alimentação
Gerência de Formação e Pesquisa
Gerência de Educação

Consultoria

Juliana Paludo Vallandro
Nutricionista (CRN-2 5439)

PRODUÇÃO EDITORIAL

Assessoria de Comunicação

Projeto gráfico e diagramação
Outpaper Design e Inovação

Edição

Gustavo Barbosa (Conceito Comunicação
Integrada Ltda.)

©Sesc Departamento Nacional, 2019

Telefone: (21) 2136-5555

www.sesc.com.br

Todos os direitos reservados e protegidos pela

Lei n. 9.610 de 19/2/1998.

Distribuição gratuita.

Reprodução e venda proibidas.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Bibliotecária: Renata de Souza Nogueira CRB-7/5853

Sesc. Departamento Nacional.

Saúde e qualidade dos alimentos / Sesc, Departamento Nacional. –

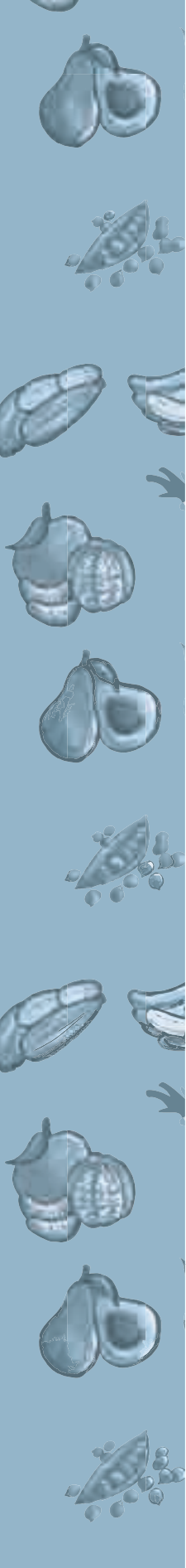
Rio de Janeiro : Sesc, Departamento Nacional, 2019.

53 p. : il. ; 20 cm. – (Guia da alimentação escolar do Sesc, v. 1)

ISBN: 978-85-8254-073-2

1. Alimentação. 2. Alimentação adequada. 3. Alimentação saudável.
4. Alimentação escolar. 5. Crianças - Nutrição. I. Título. II. Série.

CDD 371.716



Sumário

Apresentação **6**

Introdução **7**

Pensando na
sua cantina **9**

Cap 1. Conhecendo
melhor os alimentos **15**

Cap 2. Alimentação
saudável **29**

Cap 3. Alimentação
segura **39**

Lista de abreviaturas

°C – Graus Celsius

Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

AvanSesc - Avaliação Nutricional dos Alunos das Escolas Sesc

BPF – Boas Práticas de Fabricação

BPM – Boas Práticas de Manipulação

cm – Centímetros

DTNs – Doenças Transmitidas por Alimentos

g – Grama

HDL – *Low Density Lipoproteins* (Lipoproteínas de Baixa Densidade)

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LDL – *High Density Lipoproteins* (Lipoproteínas de Alta Densidade)

ml – Mililitro

N.A. – Não se aplica

OMS – Organização Mundial da Saúde

PeNSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar

POPs – Procedimentos Operacionais Padronizados

PPM – Partes por milhão

RDC – Resolução da Diretoria Colegiada

SAC – Serviço de Atendimento ao Consumidor

Sesc – Serviço Social do Comércio

WHO – *World Health Organization*



Apresentação

O Serviço Social do Comércio (Sesc) vem desenvolvendo diversas ações de promoção da alimentação adequada e saudável por meio de publicações, materiais e atividades educativas, de forma integrada e intersetorial.

Alinhando-se a essas ações, e com o objetivo de melhorar a alimentação e a qualidade de vida das crianças, foi vislumbrada a necessidade de elaborar e implantar o *Guia da Alimentação Escolar do Sesc*.

O material, de cunho orientador, tem o objetivo principal de fornecer embasamento teórico e prático para contribuir com os cantineiros para que os alimentos produzidos e servidos nas escolas do Sesc sejam plenamente saudáveis, uma referência de qualidade na área de alimentação escolar em nosso país.

Este primeiro volume, depois de uma descrição dos objetivos da série e da aplicação prática do *Guia da Alimentação Escolar do Sesc*, tem como foco o embasamento teórico, dividido em três capítulos, conforme a tabela abaixo.

No volume 2 vamos ver como implantar a alimentação saudável nas cantinas escolares. E o volume 3 vai tratar de situações especiais de alimentação e aspectos regionais.

Desejamos a você uma boa leitura e esperamos que este material seja bastante útil para o desenvolvimento de suas atividades!

Saúde e qualidade dos alimentos

Capítulo

Objetivo

1 - Conhecendo melhor os alimentos

Descrever as principais diferenças entre alimentos saudáveis e não saudáveis e ensinar a reconhecer os marcadores não saudáveis.

2 - Alimentação saudável

Apresentar as diretrizes para uma alimentação saudável e descrever as principais atribuições dos diferentes atores envolvidos no processo de promoção da alimentação saudável na infância.

3 - Alimentação segura

Apresentar as diretrizes para uma alimentação segura.

Introdução

Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos, com os outros e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida.
(SATTER, 2007, p. S142-S153)

Por muito tempo, a desnutrição infantil ocupou lugar de destaque nas estatísticas relacionadas às condições de vida das crianças brasileiras. No entanto, nos últimos anos, vem se observando uma crescente redução da desnutrição e um aumento do sobrepeso e da obesidade na população.

Atribui-se essa modificação no cenário nutricional brasileiro a diversos fatores, tais como: a crescente oferta de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sal; aumento no consumo de alimentos de alto valor calórico e sedentarismo. Associada a estes fatores, ocorre uma redução do consumo dos alimentos saudáveis, como cereais, legumes, frutas e verduras. O resultado é um marcante aumento da obesidade e das doenças associadas a ela, como diabetes, pressão alta e doenças do coração (SBP, 2012).

Citaremos alguns dados que nos mostram o tamanho do problema:

- 📌 O excesso de peso na infância aumentou, em todo o mundo, de 32 milhões em 2000 para 42 milhões no ano de 2013 (WHO, 2014).
- 📌 Em 2025, o número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderá chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.
(<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>).
- 📌 No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Quando analisamos por região, observamos um predomínio do excesso de peso das regiões Sul e Sudeste, em comparação com as demais.

No que se refere especificamente aos escolares, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada em 2015 pelo IBGE, encontrou uma frequência de excesso de peso de 23,7%, o que equivale a três milhões de crianças acima do peso nas escolas. Outro dado da pesquisa é a maior prevalência de excesso de peso entre os escolares da rede privada.

Apesar da reconhecida importância da alimentação saudável nas primeiras fases da vida, as práticas alimentares das crianças brasileiras estão muito aquém das recomendações de uma alimentação adequada. Observem estes dados:

- Apenas 12,7% das crianças brasileiras de 6 a 59 meses consomem verduras na forma de folhas; 21,8% consomem legumes e 44,6% consomem frutas diariamente.
- Em contrapartida, observa-se um elevado consumo de refrigerantes (40,5%), alimentos fritos (39,9%), salgadinhos (39,4%) e doces (37,8%), na frequência entre 1 a 3 vezes na semana (Bortolini, Gubert, Santos, 2012).

Gera preocupação o fato de que os primeiros aprendizados, ocorridos na infância e na adolescência, tendem a permanecer durante toda a vida, influenciando nossa maneira de pensar e agir (IBGE, 2016). Ou seja, os hábitos alimentares adquiridos na infância costumam perdurar na vida adulta, com todas as suas consequências positivas ou negativas.

Com o intuito de contribuir para a melhoria deste cenário desfavorável que atinge a nutrição infantil, e ciente de que a promoção da alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, o Sesc vem realizando, desde 2011, o projeto de Avaliação Nutricional dos Alunos das Escolas Sesc (AvanSesc), que consiste em um monitoramento regular, para conhecer e acompanhar a evolução do perfil nutricional dos alunos matriculados em suas escolas.

Alinhado às estratégias de enfrentamento à obesidade infantil que o Sesc já vem realizando, este Guia é um instrumento para que todos(as) os cantineiros(as) possam transformar seus estabelecimentos em locais de promoção da alimentação saudável. Que ele possa ser amplamente utilizado por profissionais de saúde, educação e assistência social, entre outros, como uma ferramenta de educação alimentar e nutricional para a valorização da alimentação saudável em todos os contextos e ciclos da vida.

Pensando na sua cantina

Olá, cantineiro! Eu sou o Cláudio. Tudo bem? Que bom ter você aqui lendo este Guia!

Olá, eu sou a Melissa. Cláudio e eu também somos cantineiros como você.



Estaremos juntos nos próximos capítulos, com muitos assuntos deliciosos!

Bom, agora você já conhece o Cláudio e a Melissa. Daqui a pouco vamos apresentar o *Guia da Alimentação Escolar do Sesc* para que você tire o máximo proveito desta série de livretos.

Mas, primeiro, é importante que você faça uma breve reflexão sobre sua cantina. Vai ser muito importante responder estas perguntas. Participe!

Dê uma nota de 0 a 10 para os itens abaixo, sendo 0 a nota mínima e 10 a nota máxima:

- () Estrutura
- () Quantidade de equipamentos
- () Estado de conservação dos equipamentos
- () Limpeza
- () Organização
- () Treinamento da equipe
- () Oferta de alimentos saudáveis

Comentário (opcional):

Que nota você daria para a sua cantina?

- () 0 a 3 = Ruim
- () 4 a 7 = Regular
- () 8 a 10 = Bom

Comentário (opcional):

Os alimentos oferecidos na sua cantina contribuem para a saúde das crianças?

- () 0 a 3 = Pouco
- () 4 a 7 = Razoável
- () 8 a 10 = Muito

Comentário (opcional):

Caso alguma das suas respostas tenha sinalizado oportunidades de melhoria e aperfeiçoamento do seu trabalho e da sua equipe, conte com este material para ajudá-lo.

Conhecendo o Guia: ajude a tornar este mundo mais saudável

Este Guia tem o objetivo de auxiliar você, de forma clara e simples, a transformar sua cantina em um local mais saudável e seguro. Para isso, nestes três volumes você encontrará sugestões de estratégias viáveis e sustentáveis, além de informações importantes e acessíveis sobre Alimentação e Nutrição na infância.

De forma didática, prática e atualizada, vamos conversar com você sobre alimentação saudável e segura, destacando o papel da família e da escola na promoção dos hábitos alimentares adequados para as crianças.

Com a leitura atenta deste Guia, você conhecerá ainda melhor os alimentos, sabendo diferenciar os nutritivos e os pobres em nutrientes. Assim terá mais facilidade para decidir as opções mais saudáveis para os estudantes. Vai conhecer também as principais situações de alimentação especial que podem ocorrer na infância, acompanhadas de receitas, dicas e sugestões de como lidar com essas questões no dia a dia da escola.

Por fim, você encontrará informações interessantíssimas sobre as características e hábitos alimentares de cada região do Brasil, com toda a diversidade de alimentos disponíveis, valorizando a cultura alimentar local e priorizando o aproveitamento integral dos alimentos.



Cláudio, algum leitor pode estar pensando assim: "A minha cantina está indo bem! Por que não posso deixar como está?"

Ah, Melissa, lendo este Guia a gente vê que sempre vale a pena melhorar a qualidade dos lanches e refeições oferecidos pela cantina!



Para ajudarmos você a refletir sobre a importância de aprimorar a qualidade dos alimentos oferecidos em sua cantina, vamos apresentar cinco informações relevantes:



1. Nas últimas décadas ocorreram mudanças significativas no padrão alimentar infantil.



2. Observa-se um aumento expressivo da obesidade e do sobrepeso desde a infância até a idade adulta, assim como das doenças a ela associadas, tais como diabetes, pressão alta e doença do coração.



3. É durante a infância que se formam os hábitos alimentares que o indivíduo levará consigo por toda a vida.



4. Na escola temos um espaço rico para a implantação de uma alimentação nutritiva e saborosa.



5. Muitas vezes é na escola que a criança faz a maior parte das suas refeições do dia.

Todos nós somos responsáveis por reduzir as altas taxas de sobrepeso e obesidade observadas atualmente. A cantina, os cantineiros e toda equipe que nela trabalha são elementos essenciais e transformadores. Seja em nossa casa ou no local de trabalho, cada cidadão pode ser o protagonista dessa mudança, multiplicando informações sobre a alimentação saudável e substituindo opções com maior teor de sal, açúcares e gorduras de má qualidade, por preparações nutritivas, saborosas e sustentáveis.

Sua contribuição é fundamental para que os conceitos abordados neste Guia sejam compartilhados com os professores, alunos e famílias, de forma ativa e integrada, promovendo escolhas saudáveis no ambiente escolar.

Melhorar a alimentação das crianças é investir na saúde futura, na qualidade e na expectativa de vida da população adulta. Crianças bem nutridas e com acesso a alimentos saudáveis tendem a tornar-se adultos que fazem escolhas alimentares adequadas e apropriadas às suas necessidades.



1 Conhecendo melhor os alimentos



Antes de iniciar este capítulo,
pense nos alimentos que você
vende na sua cantina.

Observe quantos
desses produtos
são industrializados.

Eles têm uma
participação importante
nas suas vendas?

Apresentamos, a seguir, noções e recomendações para a escolha de alimentos nutricionalmente balanceados, saborosos e culturalmente apropriados. É importante observarmos com atenção o modo como cada alimento foi processado antes de chegar à sua cantina.

Classificação dos alimentos de acordo com o grau de processamento

Alimentos *in natura*

Obtidos diretamente de plantas ou de animais que não foram modificados em relação a sua forma natural.



Alimentos minimamente processados

Alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a pequenas alterações, para ficarem mais adequados ao consumo. Não há adição de açúcar, sal, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.



Produtos alimentícios para preparações culinárias

Usados para temperar e cozinhar alimentos *in natura* ou minimamente processados.



Alimentos processados

Produtos industrializados, com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna nutricionalmente desequilibrados.



Alimentos ultraprocessados

Formulações industriais, de pobre valor nutricional, geralmente produzidas com cinco ou mais ingredientes, trazendo riscos à saúde do consumidor. Ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor intensificado e grande prazo de validade.



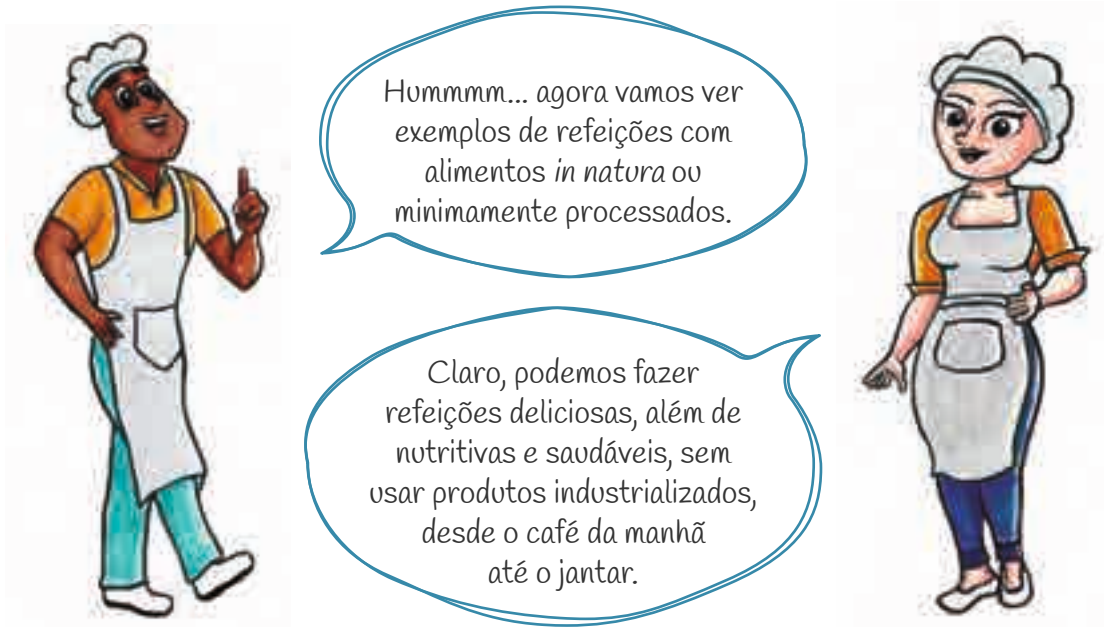
Com certeza você já havia pensado nesses diferentes tipos de alimentos. Mas, para entendermos ainda melhor, em nosso dia a dia, vamos dar exemplos.



Exemplos de alimentos in natura ou minimamente processados

- 👉 Água potável, chás e café
- 👉 Frutas e vegetais frescos
- 👉 Ovos
- 👉 Arroz branco, integral ou parboilizado
- 👉 Feijão de todas as cores e tipos, e outras leguminosas como lentilha e grão de bico
- 👉 Milho em grão ou na espiga
- 👉 Farinhas de mandioca, milho e trigo; e macarrão feito com essas farinhas e água
- 👉 Castanhas, nozes, amendoim sem sal e sem açúcar
- 👉 Cravo, canela, especiarias em geral, ervas secas ou frescas
- 👉 Leite pasteurizado e fervido
- 👉 Carne de gado, porco, aves e pescados frescos, resfriados ou congelados
- 👉 Frutas secas, sucos de frutas, suco de frutas pasteurizado sem adição de açúcar e outras substâncias.





Refeições com alimentos
in natura

Café da manhã

Vitamina de banana (leite pasteurizado e fervido + banana) + bolo integral com frutas secas e canela (sem adição de açúcar)

Lanche da manhã

Salada de frutas

Almoço

Arroz, lentilha, peixe temperado com ervas e grelhado e saladas diversas

Lanche da tarde

Creme de abacate com cacau

Jantar

Macarrão com carne moída, legumes refogados e saladas diversas

Refeições com alimentos
minimamente processados

Café da manhã

Café com leite + bolo de milho + mamão

Lanche da manhã

Maçã picada com farofa de castanha

Almoço

Arroz integral, feijão, carne moída com chuchu, moranga refogada e saladas diversas

Lanche da tarde

Mingau de aveia com banana e canela

Jantar

Purê de batata, frango assado com especiarias, cenoura refogada e saladas diversas

Exemplos de produtos alimentícios para preparações culinárias

Óleos vegetais

Azeite

Manteiga

Banha de porco

Gordura de coco

Açúcar de mesa branco,
demerara ou mascavo

Melado

Rapadura

Sal de cozinha

Frutas

Vegetais frescos



Óleos, açúcares e sal, quando utilizados em quantidades exageradas, podem trazer doenças como pressão alta e diabetes.

Portanto, devem estar sempre em pequenas quantidades nos cardápios das cantinas escolares.

Exemplos de alimentos processados

Cenoura, pepino e ervilhas,
em salmoura

ou em solução de sal e vinagre

Extrato ou concentrados de
tomate (com sal e/ou açúcar)

Frutas em calda e frutas
cristalizadas

Carne seca e toucinho

Sardinha e atum enlatados

Queijos curados e processados

logurtes sem açúcar

Pães de farinha de trigo,
leveduras, água e sal



O consumo de alimentos processados pode aumentar o risco de doenças do coração e diabetes e sua oferta deve ser extremamente limitada nas cantinas escolares.

Exemplos de alimentos ultraprocessados

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral; cereais açucarados usados no café da manhã; bolos e misturas para bolo; barras de cereal; sopas, macarrão e temperos "instantâneos"; molhos; salgadinhos "de pacote"; refrescos e refrigerantes; bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas; iogurtes com açúcar; bebidas energéticas; produtos congelados e prontos para aquecimento, como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres, extratos de carne ou frango, peixe e frango empanados do tipo *nuggets*; salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog*, pães doces e produtos de panificação com gordura vegetal hidrogenada etc.



O consumo de alimentos ultraprocessados pode aumentar o risco de deficiências de nutrientes. Estes alimentos não devem fazer parte das opções disponibilizadas nas cantinas.



O consumo de alimentos processados e ultraprocessados está associado a várias doenças.

É sério, gente!
Observe o gráfico a seguir e fique ligado!



Você sabia que **72%** das mortes no Brasil são decorrentes de DCNT?
(DCNT: doenças crônicas não transmissíveis)

DCNT mais comuns:

- Circulatórias
- Câncer
- Respiratórias
- Diabetes
- Obesidade



75%
dos gastos do SUS

Perda de aproximadamente
R\$ 2 milhões por dia
na economia brasileira

Fonte: Portal da Saúde SUS

Do natural ao ultraprocessado...

In natura



Pêssego

Processado



Compota de pêssego

Ultraprocessado



Suco de pêssego
em pó



Ervilha



Lata de ervilha



Sopa instantânea
de ervilha



Morango



Geleia caseira
de morango



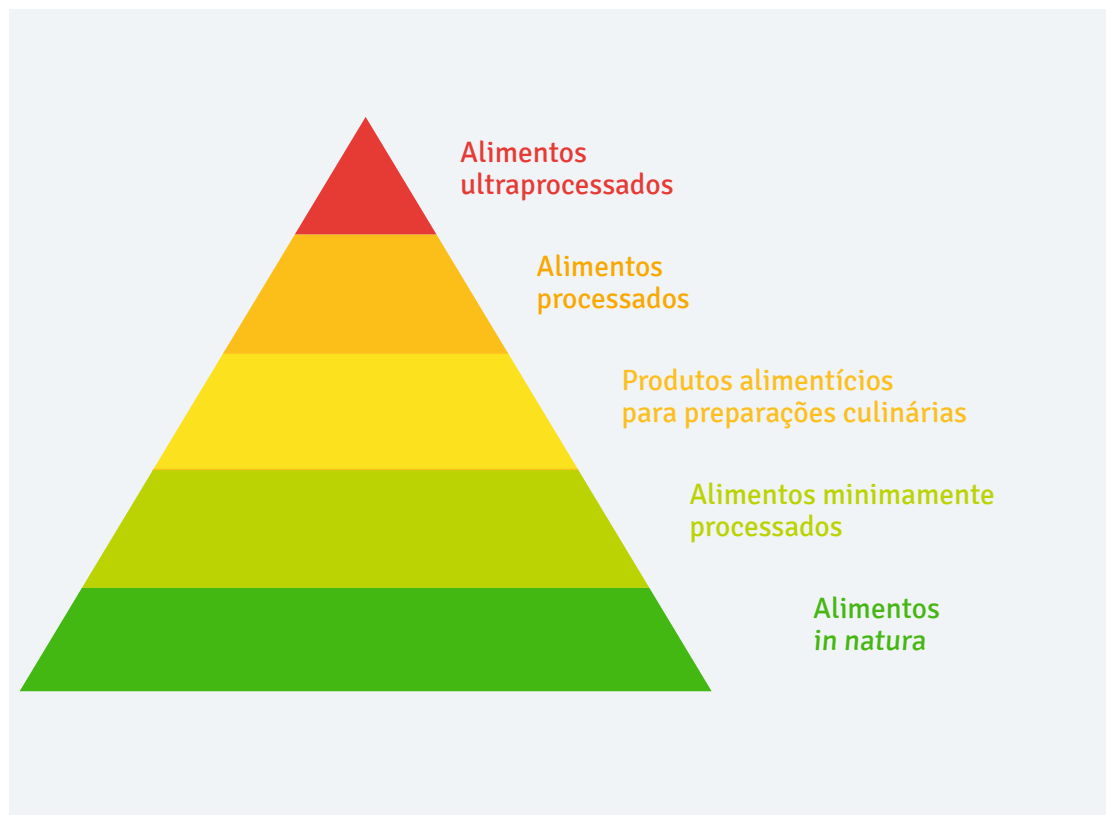
Gelatina de morango

Nova Pirâmide Alimentar

Para maior compreensão dos conceitos expostos neste capítulo, apresentamos aqui um novo modelo de pirâmide alimentar, criado com base na classificação do nível de processamento dos alimentos.

O modelo gráfico da pirâmide alimentar é uma forma simples de orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. A base da pirâmide representa os alimentos mais importantes para a saúde, que devem ser consumidos diariamente e em quantidades maiores.

À medida que sobem os níveis da pirâmide, as quantidades e a frequência devem ser menores. Na pirâmide abaixo representamos em cores a indicação de perigo, alerta ou consumo livre.



Fique de olho!



Melissa, alguns alimentos podem parecer saudáveis quando na verdade não são...

Isso mesmo, Cláudio, não compre "gato por lebre". Cuidado!



Biscoitos com cereais e cereais matinais



Esses alimentos, apesar de serem feitos com cereais, também podem conter açúcar e gorduras de má qualidade.

Macarrão instantâneo



Esse produto é frito ao ser industrializado, com altas quantidades de gordura, calorias, sódio e aditivos químicos.

Hambúrguer, carnes empanadas, salsicha, salame, linguiça, presunto, mortadela, apresuntado, fiambre e patê



Esse tipo de alimento também apresenta altas quantidades de aditivos químicos, sódio e gordura ruim.

Achocolatado de caixinha, bebidas lácteas e iogurtes com sabor, coloridos e do tipo *petit suisse*



Apresentam em sua composição, além do leite, grandes quantidades de açúcar e aditivos químicos.

Molho de tomate pronto e enlatado



Podem conter uma quantidade excessiva de sal e um realçador de sabor chamado de glutamato monossódico, que está associado a diversos prejuízos para a saúde.

Você entende o rótulo dos alimentos?



Antes de comprar e de consumir um produto, eu observo o que está escrito na embalagem.

É bom ver as informações nutricionais, a lista de ingredientes e o prazo de validade!



Dicas do que é preciso observar nos rótulos:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g (2 fatias)		
Quantidade por porção	VD (%)	
Valor energético	170KCAL=714KJ	9
Carboidratos	34g	11
Proteínas	4,8g	6
Gorduras totais	1,5g	3
Gorduras saturadas (tipo de gordura encontrada nos alimentos de origem animal)	0	0
Gorduras trans	0	0
Fibra alimentar	0	0
Sódio	66mg	3

Calorias do alimento ou porção

Fonte de energia

Atua na regulação do intestino

Percentagem do nutriente com base nos valores diários recomendados.

Soma de amidos e açúcares.

Total de gorduras monossaturadas, polissaturadas, saturadas e trans.

Consumo em excesso é associado à pressão alta. Não existe apenas em produtos salgados.

Os rótulos dos alimentos são uma forma de comunicação entre o fabricante e os consumidores que trazem informações importantes sobre a qualidade do produto.

Interpretar os rótulos muitas vezes não é fácil. O tamanho da letra, o uso de termos técnicos e a poluição visual costumam ser os maiores complicadores para a compreensão por parte do consumidor.

Veja estas dicas com atenção e lembre-se delas quando estiver lendo o rótulo de um alimento.

Informação nutricional

Na "informação nutricional" devem constar o valor energético e a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio do alimento. Outras informações, como presença de vitaminas, são opcionais.



Sempre que for comparar a informação nutricional de produtos semelhantes, observe se a porção é a mesma. Exemplo: compare um pão de forma integral, porção de 50g, com outro pão integral cuja porção também seja de 50g.



O tamanho da porção, na maioria das vezes, é diferente do peso total que está descrito na embalagem. Deve-se prestar atenção à quantidade de calorias e nutrientes da porção, lembrando que a quantidade da porção é menor do que a quantidade do produto na embalagem inteira. Exemplo: um pacote de biscoito com o peso total de 80g e uma quantidade de porção de 40g. A porção de 40g apresenta 165 calorias. Se você ingerir o pacote inteiro, está consumindo 330 calorias (se 40 gramas têm 165 calorias, 80 gramas têm o dobro de valor calórico, ou seja, 330 calorias).



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.

Se um dos três primeiros ingredientes for açúcar, gordura hidrogenada e/ou sal, tenha muito cuidado! Provavelmente esse é um produto de qualidade nutricional duvidosa.

Geralmente, quanto menor for a lista de ingredientes, melhor é o produto. Menos é mais!



Produto alimentício em promoção? Com desconto no preço?

Não deixe de observar a data de validade!



Data de validade

Na embalagem do produto, obrigatoriamente, o prazo de validade deve estar informado de forma clara e legível.

Respeite a data de validade informada pelo fabricante na embalagem. Não se deve consumir o produto depois dessa data.

Para não colocar a saúde em risco, procure sempre escolher alimentos em perfeito estado de conservação e dentro do prazo de validade

Fique ligado!

- ▣ Faça dos alimentos *in natura* e minimamente processados a base das preparações oferecidas na sua cantina.
- ▣ Sempre que for preciso colocar sal, açúcar e gordura nas preparações, faça isso com muita moderação.
- ▣ Evite ao máximo a comercialização de alimentos processados e ultra-processados no seu estabelecimento.

2 Alimentação saudável



Agora que conhecemos
melhor os tipos de alimento,
vamos conversar um pouco
sobre alimentação saudável!

A alimentação é saudável quando suficiente, variada e adequada em nutrientes, contribuindo para a prevenção de doenças e para o nosso crescimento em todos os ciclos da vida.

Atenção para as recomendações dos cantineiros Cláudio e Melissa.

Preferir os alimentos ricos em gordura de boa qualidade nutricional.



Consumir alimentos ricos em fibras.



Frutas, verduras e legumes, todos os dias!



Estimular o consumo de peixes, carnes magras e produtos lácteos.



Preferir os alimentos sem adição de açúcar.



Usar a água como base da hidratação.



É saudável alimentar-se conforme os hábitos regionais, desde que se tenha como base os alimentos *in natura*, minimamente processados e aproveitados integralmente.

Vamos beber mais água!

A água é fundamental para a saúde. É indispensável para o adequado funcionamento do organismo, melhorando as funções dos rins, bexiga e intestino.

Nas regiões de temperaturas mais quentes, deve-se ter uma atenção ainda maior com a hidratação. Para garantir a qualidade da água é fundamental que ela seja filtrada ou fervida.

Fique atento à quantidade máxima de suco que uma criança pode ingerir:



A água deve ser preferênciã sobre os refrigerantes e sucos, mesmo os naturais.



Menores de 1 ano

Nenhum suco!

1 a 3 anos

Até 120 ml por dia

4 a 6 anos

Até 180 ml por dia

7 a 18 anos

Até 240 ml por dia

Fonte: Heyman, Abrams, 2017.

Cinco passos propostos pelo Sesc para promover a alimentação saudável na infância

Passo 1

Evite os alimentos muito calóricos, prevenindo a obesidade e doenças a ela associadas.

Passo 2

Prefira os alimentos naturais e as preparações caseiras. Evite os alimentos industrializados.

Passo 3

Evite ao máximo os alimentos ricos em sal, açúcar e gorduras de má qualidade nutricional como a gordura trans e a saturada.

Passo 4

Estimule o consumo de frutas, vegetais e alimentos integrais.

Passo 5

Incentive a hidratação, ingerindo bastante água potável. Evite sucos industrializados e ofereça, com moderação, sucos naturais.

Consequências da alimentação inadequada na infância

A alimentação inadequada na infância, além de comprometer o crescimento e o desenvolvimento, pode aumentar o risco de doenças indesejadas na adolescência e na vida adulta.

O risco e a evolução das doenças do coração, diabetes e pressão alta podem ser modificados pela adoção de estilo de vida e hábitos alimentares mais saudáveis.

Ingestão excessiva de gorduras trans e saturadas

Favorece o aumento do colesterol e da obesidade. Esses tipos de gorduras possuem efeitos prejudiciais para a saúde, como aumento do colesterol LDL (colesterol “ruim”), dos triglicerídeos e diminuição do colesterol HDL (colesterol “bom”).

Consumo excessivo de proteínas

Pode causar sobrecarga aos rins, aumento da quantidade de gordura corporal e risco de diabetes.

Ingestão excessiva de carboidratos

Pode levar ao desenvolvimento de obesidade, diabetes e aumento dos triglicerídeos.

Consumo excessivo de sal

Está relacionado à ocorrência de pressão alta. Cerca de 80% do sal consumido diariamente provêm de alimentos processados, como os pré-prontos, congelados, enlatados, embutidos e condimentos industrializados.



Fonte: Adaptado de SBP (2012) e de Malachias et al. (2016)

O papel da família e da escola na promoção da alimentação saudável

Já vimos anteriormente que o Brasil vem enfrentando um aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias.



Um em cada dois
brasileiros...



Uma em cada três
crianças brasileiras...

tem EXCESSO DE PESO!

Fonte: Brasil (2015b)

Mudar esse cenário
é uma responsabilidade
que precisa ser compartilhada
entre a família e a escola.



Tudo começa em casa

A família tem uma enorme influência sobre a alimentação das crianças, não só pela responsabilidade na oferta do tipo de alimento como também pela formação do comportamento alimentar.

Apesar do seu importante papel para que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis, nem sempre os responsáveis pela família conseguem exercer adequadamente a sua função de primeiros educadores nutricionais.

A falta de tempo dos pais, somada ao estilo de vida agitado, condiciona muitas vezes as escolhas alimentares da família e, conseqüentemente, das crianças, direcionando-as para alimentos de rápida preparação e consumo, que normalmente são hipercalóricos, pobres em vitaminas e minerais.

O que as crianças levam na lancheira?

82% Cereais



67% Sucos artificiais e outras bebidas



65% Leite e alimentos lácteos



51% Bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura



35% Embutidos



33% Frutas e sucos naturais



4% Verduras e legumes



Composição das lancheiras de crianças de 2 ao 5 ano do Ensino Fundamental, de escolas particulares de São Paulo.

O resultado abaixo indica excesso de alimentos industrializados, geralmente ricos em açúcares, gorduras e sódio e baixa presença de frutas, verduras e legumes.

Boa alimentação também se aprende na escola

A escola é um excelente espaço para o desenvolvimento da promoção de saúde, permitindo que as ações sejam implementadas de forma contínua e por longo período.

No ambiente escolar, a criança terá a oportunidade de experimentar outros alimentos e promover alterações nos seus hábitos alimentares, pelas influências do grupo social e dos estímulos presentes. Os professores são peças-chave no processo de transformação para uma alimentação saudável, pois atuam como facilitadores da articulação entre teoria e prática.

No que se refere especificamente à alimentação escolar, existem as diretrizes de alimentação saudável propostas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dentre os objetivos do PNAE, destaca-se a formação de hábitos saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional; da oferta de alimentos que atendam às necessidades nutricionais, de forma igualitária, respeitando as diferenças biológicas entre idades, condição social e de saúde dos alunos, durante o período em que permanecem na escola.

As cantinas devem priorizar a aquisição de alimentos produzidos em âmbito local.

Já que a escola é um espaço tão importante para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, a análise dos lanches oferecidos por sua cantina é essencial para melhorar a qualidade nutricional da alimentação escolar.



Como devem ser os lanches nas escolas?

- ☛ Servidos em local apropriado, fora da sala de aula e em horários fixos.
- ☛ Intercalados de forma que a criança tenha tempo de sentir fome.
- ☛ Produzidos com alimentos *in natura* e minimamente processados.
- ☛ Pobres em açúcar, gordura de má qualidade e sal.
- ☛ Diversificados e variados.
- ☛ Adequados aos hábitos regionais.
- ☛ Com a presença de alimentos ricos em cálcio como leites e queijos.
- ☛ Sem produtos industrializados como refrigerantes, balas, bolos com recheio, sucos de caixinha, achocolatados, iogurtes, bolos prontos, biscoitos recheados, salgadinhos e frituras.



Não poderá faltar no lanche da escola:

Líquido

Algum líquido sem a adição de açúcar, como água, água de coco e chás.



Fruta

Que possam ser consumidas com a casca, desde que higienizadas, ou que a casca seja retirada facilmente, tais como: banana, maçã, pera, morango, uva, goiaba, bergamota/tangerina, pêssego e ameixa.



Carboidrato

Preferencialmente pão integral, ou biscoito sem recheio, ou bolo caseiro.



Proteína

Leite e queijo fresco, somente se for possível armazenar em temperatura segura.

Fique ligado!

- 🍎 O atual quadro da alimentação infantil no Brasil reforça a necessidade de ações de promoção da saúde em todos os cenários e contextos.
- 🍎 O comportamento alimentar da criança é determinado em primeira instância pela família, e, secundariamente, por questões sociais, políticas e culturais.
- 🍎 A escola representa um ambiente privilegiado para a implantação de estratégias de educação alimentar e nutricional na infância.

3 Alimentação segura



Já ouviu falar sobre
alimentação segura?

Vamos juntos descobrir
um pouco mais sobre esse
assunto!

Promoção da alimentação segura na escola

A Resolução RDC ANVISA nº 216, de setembro de 2004, é a legislação sanitária vigente, que estabelece as *Boas práticas para serviços de alimentação*, como as cantinas escolares. Seguir rigorosamente as boas práticas de preparo e manipulação de alimentos, propostas pela citada resolução, é uma sábia e indispensável estratégia para o estabelecimento que deseja conquistar e fidelizar clientes. Afinal de contas quem é que não gosta de comer em um local limpo e organizado?

Nas cantinas não é diferente. Todas as operações, desde as que são realizadas sobre a matéria-prima até a entrega do produto final ao cliente, devem respeitar as normativas envolvendo as boas práticas. Todos esses cuidados objetivam prevenir, reduzir a um nível aceitável ou eliminar qualquer tipo de agente que possa comprometer a qualidade e a segurança do alimento.



Conversar sobre esses assuntos é fundamental para a garantia de uma alimentação segura.

- ▢ Contaminantes alimentares.
- ▢ Doenças transmitidas por alimentos.
- ▢ Manipulação higiênica dos alimentos.
- ▢ Boas práticas de fabricação.

O Cláudio falou dos contaminantes como um dos problemas ligados à alimentação.

Mas quais são esses agentes de contaminação?



Tipos de agentes contaminantes dos alimentos

Perigos físicos



Contaminações por meio de substâncias como pedaços de vidro, metal e madeira e outros objetos que possam causar dano físico ao consumidor.

Perigos químicos



Contaminações por substâncias como agrotóxicos, tintas e desinfetantes, dentre outros.

Perigos biológicos



Contaminações por organismos prejudiciais à saúde do consumidor, como bactérias e vírus, por exemplo.

Para evitar a contaminação do alimento pelos agentes físicos, químicos e biológicos, deve-se ter cuidado durante todas as etapas de manipulação do alimento, ou seja, recebimento, armazenamento, pré-preparo, preparo, porcionamento e manutenção.

Consequências da oferta de alimentação insegura

As Doenças Transmitidas por Alimento (DTAs) são produzidas pela ingestão de alimentos e/ou água contaminados.

É considerado surto de DTA quando duas ou mais pessoas apresentam doença semelhante após ingerirem alimentos e/ou água da mesma origem (Brasil, 2010).

A contaminação de um alimento pode ocorrer em qualquer etapa da cadeia de produção. Uma medida de prevenção importante para evitar a ocorrência das DTAs é a capacitação constante e regular de todos os funcionários.

Para garantir a segurança dos alimentos, a vigilância sanitária estabelece um conjunto de medidas de higiene, chamadas boas práticas, obrigatórias em todos os estabelecimentos de produção de alimentos, cuja finalidade é proteger a saúde do consumidor.

Todos os envolvidos na
cadeia de produção
são responsáveis pela
segurança dos alimentos.

Faça a
sua parte!



As etapas da alimentação segura na escola

RECEBIMENTO



Nesta etapa o manipulador deve fazer uma breve seleção, de modo que os produtos que não apresentem condição de uso sejam descartados.

As embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar entrada de pragas e não aumentar a contaminação ambiental.

ARMAZENAMENTO



O manipulador deve armazenar rápida e corretamente os alimentos para conservar sua qualidade o maior tempo possível, evitando que estraguem. O armazenamento pode ser a frio (em geladeira, congelador ou freezer) ou a seco (no estoque), dependendo da origem do alimento e das orientações do fabricante.

PRÉ-PREPARO E PREPARO



Nas etapas de pré-preparo e preparo, fique atento:

- ▣ Higiene adequada das mãos, para evitar a contaminação.
- ▣ Cinco dias, no máximo, é o prazo de consumo de um alimento preparado e conservado sob refrigeração, em temperatura igual ou inferior a 4 °C.
- ▣ Os alimentos devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para o seu preparo.
- ▣ Depois de preparado, o alimento deve ficar em temperatura acima de 60 °C, no máximo por 6 horas.
- ▣ O alimento preparado deve sempre ficar no QUENTE (estufa ou fogão) ou no FRIO (geladeira/freezer), NUNCA na temperatura ambiente, que é ideal para o crescimento de bactérias.

PORCIONAMENTO



Nesta etapa, em que o alimento é retirado da panela e transferido para cubas, travessas ou pratos. Deve-se observar:

- ▢ Higiene pessoal do manipulador
- ▢ Higiene dos utensílios

Quanto mais rápido o porcionamento, menos tempo o alimento ficará exposto à temperatura ambiente: menor risco de contaminação.

MANUTENÇÃO



Quando terminamos de preparar o alimento e não servimos imediatamente, temos que mantê-los em temperatura controlada (60 °C ou mais para alimentos quentes e 5 °C ou menos para alimentos frios), para que os microrganismos não se multipliquem.

Os alimentos quentes devem ser mantidos aquecidos e, os frios, resfriados. Manter a cadeia de quente ou frio após o preparo é um cuidado essencial para manutenção da qualidade e segurança do alimento produzido. Fique atento. Não descuide!

Dois tipos de manutenção, atenção para os cuidados:

Manutenção a frio, utilizada para saladas e sobremesas:

- ▢ Cobrir e colocar em temperatura menor que 5 °C.
- ▢ Colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.

Manutenção a quente, utilizada para pratos servidos quentes como arroz, feijão, carnes, pescados, sopas etc.:

- ▢ Cobrir e colocar em temperatura maior que 60 °C.
- ▢ O alimento deve ser mantido na caldeira ou fogão em banho-maria ou em fogo baixo.
- ▢ Se a temperatura baixar, reaqueça imediatamente.

DISTRIBUIÇÃO



Esta é a etapa em que o alimento é exposto para o consumo. Para garantir sua qualidade, ele deve ser mantido nas temperaturas corretas, ou seja, acima de 60 °C para alimentos distribuídos a quente e abaixo de 5 °C para alimentos distribuídos a frio.

CUIDADOS:

- ✎ Diminuir ao máximo o tempo entre o final do preparo e a distribuição;
- ✎ Manter o alimento sempre na cadeia de quente ou frio, conforme natureza da preparação;
- ✎ Preparar somente a quantidade necessária, para evitar desperdício.

Fonte: Brasil, 2010.

Higiene e saúde dos manipuladores de alimentos

- ❑ Uniforme limpo e completo em todos os setores.
- ❑ Adequada lavagem de mãos.
- ❑ Banho diário.
- ❑ Não tossir ou espirrar sobre os alimentos ou próximo deles (em casos extremos, afastar-se dos produtos que estejam manipulando e tossir em direção oposta aos alimentos, lavando as mãos imediatamente).
- ❑ Não fumar na área interna da empresa (inclusive no pátio).
- ❑ Não ingerir alimentos nem mascar chicletes durante a produção da refeição/lanche.
- ❑ Não sentar no chão.
- ❑ Não usar cremes, perfumes ou loções.
- ❑ Não usar qualquer tipo de adorno como: pulseira, relógio, anéis, brincos, piercing, cordões, alianças ou similares.
- ❑ Não levar para o local de produção: roupas e objetos pessoais, como o celular ou outros alimentos.





1 Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostá-las na pia.

2 Aplique na palma da mão a quantidade de sabonete líquido suficiente para cobrir toda a superfície de cada uma das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3 Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

4 Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, e vice-versa, entrelaçando os dedos.



5 Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da outra, com movimentos de vai-e-vem.

6 Esfregue o polegar direito, com a palma da outra mão, fazendo movimento circular.



7 Friccione as polpas e unhas de cada dedo, com a palma da outra mão, fechada em concha, fazendo movimento circular.

8 Esfregue o punho, com a palma da outra mão, em movimento circular.



9 Enxágue as mãos, retirando os vestígios do sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.

10 Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.



Condições de saúde do profissional de alimentação

Trabalhar com alimentação envolve diretamente a saúde das pessoas que consomem os alimentos preparados por nós. Por isso, todo cuidado é pouco. É imprescindível realizar exames periódicos.

E a qualquer momento, em caso de doença ou lesão, o manipulador deve imediatamente avisar a sua chefia para que seja adotada, de acordo com o grau do ferimento, uma destas medidas de segurança:

- 👉 Afastamento temporário do manipulador.
- 👉 Trocar o manipulador de atividade.
- 👉 Colocar uma proteção do tipo curativo sobre o ferimento e cobrir a mão com uma luva.
- 👉 Encaminhar para atendimento médico.

Higiene do local de produção

1. As cantinas devem possuir banheiros devidamente abastecidos com produtos destinados à higiene pessoal, tais como: papel higiênico, sabonete líquido antisséptico, sem cheiro, álcool gel 70% e toalhas de papel não reciclado.
2. Devem existir lavatórios exclusivos para a higiene das mãos na área de manipulação, em posições estratégicas e em número suficiente.
3. As lixeiras disponíveis nos banheiros das cantinas devem possuir tampa que não necessite de contato das mãos para ser aberta.
4. Devem ser afixados, em locais de fácil visualização, cartazes de orientação aos manipuladores sobre a correta lavagem das mãos.
5. É preciso manter bem conservado o ambiente de manipulação: piso, parede, teto, janelas, portas e equipamentos. O local de trabalho (inclusive móveis, equipamentos e utensílios) não deve apresentar rachaduras, trincas, bolores ou descascamentos, pois esses defeitos dificultam a limpeza e acumulam sujeira.
6. Tenha especial atenção com as caixas de gordura, que devem estar em adequado estado de conservação, limpeza e funcionamento.
7. O estabelecimento deve estar livre de objetos que não sejam de uso diário, porque podem servir de abrigo para insetos e outras pragas indesejadas.
8. A iluminação da área de preparação deve proporcionar adequada visualização. As luminárias, localizadas nas áreas de manipulação, devem ter proteção contra explosão e quedas acidentais.
9. O fluxo de ar não deve ser direcionado diretamente para os alimentos. Fique atento ao posicionamento de ventiladores e janelas.
10. As instalações elétricas devem estar bem protegidas, permitindo adequada higienização dos ambientes, bem como evitando acidentes no ambiente de trabalho.
11. Bancadas, mesas, painéis, colheres, placas de corte e formas, que entram em contato com os alimentos, devem ter superfícies lisas, laváveis e estar em perfeito estado de uso. Não utilizar nenhum tipo de material de madeira.
12. O reservatório de água precisa estar tampado, em boas condições e ser de material adequado. O ideal é que a higienização seja feita no máximo a cada seis meses ou quando aconteça algum problema que exija manutenção.

13. As portas dos banheiros e vestiários devem ser mantidas sempre fechadas.
14. Tanto nos banheiros como na área de manipulação, há necessidade de uma pia exclusiva para lavagem de mãos.
15. Toda a cantina deve estar livre da presença de insetos (baratas, moscas, formigas, ratos etc.), e de animais domésticos, como cães e gatos.
16. Para evitar o acesso das pragas à cantina, as portas e as janelas devem ser mantidas fechadas, as aberturas externas devem ser protegidas por telas milimétricas e os ralos devem possuir tampas com sistema de fechamento.
17. Produtos químicos para o controle de pragas precisam ser aplicados regularmente, por uma empresa especializada e licenciada pelos órgãos competentes.
18. Siga rigorosamente as instruções recomendadas pelo fabricante quanto à diluição e à forma de uso dos produtos de limpeza.
19. Esponjas, escovas, fibras e outros materiais utilizados na higienização devem estar bem conservados, limpos, e precisam ser trocados sempre que apresentarem qualquer sinal de desgaste.
20. O acesso à área de manipulação de alimentos da cantina deve ser exclusivo aos manipuladores. Se for necessidade de acesso aos visitantes, estes precisam seguir as mesmas regras dos trabalhadores da cantina.
21. O local de trabalho deve ser higienizado e organizado ao final do expediente.
22. Sempre comunique ao responsável se visualizar falhas em qualquer um dos itens citados acima.

Fonte: adaptado de Anvisa, (15 set. 2004)
e Anvisa, (2014a)



Higiene das frutas e vegetais

Você sabia que, nos Estados Unidos, os vegetais folhosos são a principal causa de Doenças Transmitidas por Alimentos? Para garantir que as frutas e os vegetais manipulados na cantina fiquem adequadamente limpos e livres de micro-organismos prejudiciais à saúde, todos os tipos de frutas, verduras e legumes devem ser higienizados de acordo com a técnica correta.

Técnica correta de higienização

- ✎ 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.

Fonte: Brasil (2010)

Muita gente acredita que o vinagre e o limão têm o poder de eliminar microrganismos. Mas isso não é verdade.

Exatamente! Para a correta higienização das frutas e vegetais, precisamos seguir os seguintes passos.



1. Separe os produtos ou partes danificadas ou deterioradas.

2. Lave em água corrente um a um no caso de frutas e legumes ou folha a folha no caso de vegetais folhosos, fazendo movimentos com as mãos de cima para baixo.

3. Meça a quantidade de água necessária para deixar todos os alimentos completamente cobertos por água e adicione a quantidade de hipoclorito de sódio, conforme as recomendações do fabricante.

4. Após o tempo recomendado, os alimentos devem ser enxaguados abundantemente em água corrente, para retirar o excesso da solução de limpeza.

Fonte: Anvisa (2014b)

Documentação

Adotar os cuidados e procedimentos adequados não é o suficiente. Para garantir o controle de qualidade total da sua cantina, tudo o que se faz deve estar devidamente registrado e documentado.

Para o correto cumprimento das normas exigidas na legislação sanitária, a sua cantina deve contar com dois documentos fundamentais:

Manual de Boas Práticas	Procedimentos Operacionais Padronizados – POP
Descreve o trabalho realizado no dia a dia da cantina e a forma correta de fazê-lo. Por isso, devemos consultá-lo para eventuais esclarecimentos de dúvidas.	Descreve mais detalhadamente algumas operações do Manual de Boas Práticas, explicando, passo a passo, como realizar corretamente as tarefas na cantina. Pode ser comparado a uma receita de bolo, que seguimos exatamente para que tudo dê certo.

Todos os funcionários devem ter livre acesso aos POPs e ao *Manual de Boas Práticas* da cantina!

Registros

Os registros são as planilhas em que a equipe deve anotar, de forma fidedigna e diária, as informações sobre os controles de qualidade realizados na cantina. Em caso de identificação de falhas, é necessário adotar uma medida corretiva e/ou um plano de ação.

As planilhas devem ser devidamente arquivadas e disponibilizadas para a autoridade sanitária local, em caso de inspeção.

Fonte: Anvisa, (2014.)

Fique ligado!

- 📌 As boas práticas de preparo e manipulação de alimentos são um conjunto de medidas de higiene estabelecidas pela Anvisa. Essas normas são obrigatórias em todas as cadeias de produção de alimentos e têm a finalidade de proteger a saúde do consumidor final.
- 📌 O armazenamento e o transporte do alimento preparado, desde a distribuição até a entrega para consumo, deve ocorrer em condições de tempo e temperatura que não comprometam sua qualidade higiênico-sanitária.
- 📌 O alimento deve ficar o menor tempo possível exposto à temperatura ambiente.
- 📌 A segurança alimentar é responsabilidade de todos e deve ser uma prioridade em todas as etapas do processo de confecção do alimento.

PRÓXIMOS VOLUMES

Volume 2: Como implantar a alimentação saudável nas cantinas escolares.

Volume 3: Situações especiais de alimentação e aspectos regionais.



sesc

www.sesc.com.br