

Alimentação e Nutrição na Rede Básica de Ensino



Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA



PREFEITURA DE
MARÍLIA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Alimentação e nutrição na rede básica de ensino [livro eletrônico] /
Camila Maria de Arruda...[et al.]. -- 1. ed. -- Marília, SP : Poiesis
Editora, 2023. PDF

Outros autores: Mara Silvia Foratto Marconato, Michele Righetti
Rocha Trinca Morassato, Giovanna Kalaf Prates, Helen Dias Martins.
Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-86568-40-0

1. Alimentação escolar 2. Educação alimentar e nutricional 3.
Merenda escolar - Brasil 4. Orientação nutricional 5. Programa
Nacional de Alimentação Escolar (Brasil) 6. Segurança Alimentar e
Nutricional, SAN - Brasil I. Arruda, Camila Maria de. II. Marconato,
Mara Silvia Foratto. III. Morassato, Michele Righetti Rocha Trinca. IV.
Prates, Giovanna Kalaf. V. Martins, Helen Dias.

23-179690

CDU-371.7160981612

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação escolar : Orientação nutricional : Educação
371.7160981612 Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Alimentação e Nutrição na Rede Básica de Ensino

EQUIPE ORGANIZADORA

Autores:

Camila Maria de Arruda

Docente da Universidade de Marília-UNIMAR e Centro Universitário de Adamantina-UNIFAI

Doutora e Mestre em Doenças Tropicais pela Faculdade de Medicina de Botucatu-SP

Aprimoramento em Nutrição Clínica Pediátrica pela Faculdade de Medicina de Botucatu- SP

Mara Silvia Foratto Marconato

Docente e Coordenadora do Curso de Nutrição da Universidade de Marília

Mestre em Análises Clínicas pela Universidade de Marília.

Michelle Righetti Rocha Trinca Morassato

Mestre em Ensino em Saúde pela FAMEMA

Docente da Universidade de Marília-UNIMAR

Giovanna Kalaf Prates

Nutricionista pós-graduada em Alergias e intolerância alimentar infantil pela FARESE

Pós graduada em Nutrição Materno-Infantil - IAL

Helen Dias Martins

Nutricionista pós graduanda em Nutrição Clínica

Colaboradores:

Helter Rogério Bochi

Secretário Municipal da Educação

Maria Sidinéia Gomes Ragonha

Coordenadora Alimentação Escolar

Renata Guedes do Nascimento Azevedo

Secretária Adjunta da Educação

Renata Vermelho Molon Carvalho

Nutricionista RT pós-graduada em Controle de Qualidade pela FATEC Marilia

Regina Lúcia Ottaiano Losasso Serva

Vice-reitora da Universidade de Marilia-UNIMAR

NUTRICIONISTAS PARTICIPANTES

Ana Paula Leite Pereira

Ariadne Andrade do Amarante

Carlos da Silva Junior

Gustavo Matsuiti Machado Kato

Helena Cristina dos Santos

Ismin Nogueira Cardoso

Jessica Ribeiro de Souza

José Fernando Gobetti

Julia Silva Araújo

Osmar Francisco dos Santos Junior

Maira Fávoro

Maressa Magalhães de Moraes

Maria Fernanda Cavallhere

Mariana Martins Feitosa

Ana Laura Lozano

Adriana Rodrigues

Alexandre Prado

Leticia Rotoli de Andarde

Marcela Barbaroto.

Kellen dos Santos Bermejo.

Ana Luisa C. Batista.

Edilaine de S. G. De Moraes.

PREFÁCIO

Mais um dia que se inicia e a panela com feijão já pegou pressão. Ela “chia” ao mesmo tempo em que se ouve as crianças brincarem na areia com tamanha disposição.

O alho e a cebola refogados, invadem como perfume a sala de aula da professora, que faz ensinamentos profundos para os jovens, na esperança deles terem um futuro com mais comunhão.

A salada chega para dar colorido ao prato e veio das mãos do agricultor familiar, mãos estas, que revelam o esforço do trabalho duro, de lidar com a falta de chuva, ou do excesso dela... tudo muito difícil, que as vezes até parece castigo, mas, que, depois, se revela em benções por nutrir os alunos com as refeições.

A fruta já está higienizada, pronta para adoçar mais um dia cheio de alegria que é brincar e aprender em um ambiente tão acolhedor.

Comida pronta! Fila formada! Olhinhos brilham de vontade para partilhar o pão de cada dia. E o prato chega para todos e todas e tem sabor ainda mais especial para aqueles que terão da alimentação escolar a principal refeição do dia... desigualdade, fome ... infelizmente acometem a vida de muitos cidadãos, mas, pelo menos enquanto estão na escola, são olhados e agraciados com amor e dedicação...

A alimentação escolar não se trata apenas de comida, mas representa o esforço, a vontade em prepará-la de cada um da equipe que deixa sua casa e sua família para cumprir mais um dia de trabalho intensamente.

Comida e tempero se fundem com as mãos e histórias de cada um, dando um toque humanizado ao prato, tão essencial quanto os nutrientes para o corpo, pois aquecem os corações.

Sem palavras para expressar a importância da educação. Queremos dizer o nosso muito obrigada, com o desejo de que Deus continue trazendo força e saúde para construir nossa Nação. Gratidão



POR: Prof^a Michelle Righetti
Rocha Trinca Morassato

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO ALIMENTAR

1. Importância do aleitamento materno	1
1.1. O que é o leite materno?	2
1.2. Qual é a diferença entre o leite materno, leite de vaca e fórmula	4
1.3. Como oferecer e armazenar o leite materno	5
1.3.1. Como guardar o leite retirado do peito	5
1.3.2. Como oferecer o leite retirado à criança	8
1.4. A mãe que amamenta na escola	9
2. Introdução alimentar	10
2.1. O que é introdução alimentar	10
2.2. Como iniciar a introdução alimentar com base no Guia Alimentar.....	11
2.2.1. Sinais de fome e saciedade.....	12
2.2.2 Fases da Alimentação.....	13
2.2.3. Em qual momento oferecer leite materno ou fórmula infantil?.....	14
2.2.4. Alimentação criança vegetariana	16
2.2.5. Comida da criança com consistência adequada	20
2.2.6. Como oferecer os alimentos	21
2.2.7. Utensílios adequados e seguros	22
2.3. Açúcar: Nota técnica do PNAE e Resolução N°06.....	23
3. Receitas modelos de pratos	25
3.1. Receita de Espinafre	26
3.2. Omelete Nutritivo	27
3.3. Quibe Assado	28
3.4. Creme de Tomate e Cenoura	29
4. O caminho da alimentação saudável	30
5. Referências	31

SUMÁRIO

CAPÍTULO 2 - CLASSIFICAÇÃO NOVA/LEITURA DE RÓTULOS

1.0 O que é a nova classificação dos alimentos?	01
2.0 Classificação NOVA dos alimentos	0
2.1. In-natura ou minimamente processados.....	02
2.2. Ingredientes Culinários processados (óleos, gorduras, sal e açúcar).....	04
2.3. Processados.....	06
2.4. Ultraprocessados.....	08
3.0 Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados?	10
4.0 Leitura de rótulos	11
4.1. O que é rotulagem?.....	12
4.2. Como realizar a leitura?.....	13
4.2.1. Lista de Ingredientes.....	14
4.2.2. Origem e Prazo de validade.....	15
4.2.3. Tabela Nutricional.....	18
4.3. Mudanças nos rótulos.....	22
5.0 Receitas saudáveis	23
5.1. Vitamina de banana e maçã.....	24
5.2. Vitamina Colorida.....	25
5.3. Quibe de abóbora.....	26
5.4. Patê de frango com cenoura.....	27
5.5. Requeijão Cremoso.....	28
6.0 Resumo	29
7.0 Referências	31

SUMÁRIO

CAPÍTULO 3 – OBESIDADE E DOENÇAS CRÔNICAS

1.0 Introdução	1
1.1. O que é a obesidade infantil	1
1.2. Fatores que causam a obesidade infantil.....	2
1.3. Como prevenir a obesidade infantil	3
2.0 Evolução da obesidade com o passar dos anos e ideias de como possa ser no futuro	6
3.0 O que contribui para que a obesidade ocorra?	8
4.0 As consequências do excesso de peso	12
4.1. Diabetes Mellitus 1	13
4.2. Diabetes Mellitus 2	14
4.3. Hipertensão Arterial	17
4.4. Síndrome Metabólica	18
4.5. Prevenção	21
5.0 Alimentação saudável e tratamento da obesidade	23
6.0 Referências	33

SUMÁRIO

CAPÍTULO 4 - ALERGIAS ALIMENTARES/SELETIVIDADE ALIMENTAR

1.0 O que é alergia Alimentar?	01
1.1. Tipos de Alergia (proteína do leite, ovo, soja, frutos do mar, amendoim)	03
1.2. Diferença entre alergia a proteína do leite e intolerância à lactose	05
1.3. Como deve ser o cuidado com a alimentação?.....	06
1.3.1. Alimentos que devem ser evitados	07
1.3.2. Contaminação cruzada	08
1.4. Leitura de rótulos	09
2.0 O que é intolerância à lactose?	10
2.1. Como deve ser o cuidado com a alimentação?	11
2.2. Leitura de rótulos	12
3. O que é doença celíaca?	13
3.1. Como deve ser o cuidado com a alimentação?	14
3.1.1. Contaminação cruzada	15
3.2. Leitura de rótulos	16
4.0 Seletividade Alimentar	17
4.1. O que é?	18
4.1.1. Fatores que desencadeiam a dificuldade alimentar	19
4.2. Tipos de seletividade	20
4.3. Como melhorar o consumo alimentar	21
5. Receitas culinárias para crianças com alergia alimentar	23
5.1. Bolo de banana	24
5.2. Torta Salgada	25
5.3. Brigadeiro	26
5.4. Pãezinhos de polvilho	27

SUMÁRIO

CAPÍTULO 5 - SUSTENTABILIDADE E VEGETARIANISMO

1.0 O que é sustentabilidade	01
1.1 Importância da sustentabilidade	02
1.2 Alimentos produzidos x Alimentos consumidos	03
2.0 Como praticar a sustentabilidade	04
3.0 O caminho do desperdício no Brasil	07
4.0 Alimento no lixo é sinônimo de perda de recursos naturais valiosos	08
5.0 Por que aproveitar o alimento integralmente?	09
6.0 Impactos ambientais do desperdício de alimentos	10
6.0 O brasileiro joga fora 128 quilos de comida por ano	11
7.0 Objetivos do desenvolvimento sustentável	12
8.0 Sustentabilidade <i>versus</i> consumo de proteína de origem animal	13
9.0 Segunda sem carne	16
10.0 Vegetarianismo	18
11.0 Saúde	19
12.0 Alimentação de crianças vegetarianas	21
13.0 Benefícios da dieta vegetariana	26
14.0 Receitas sustentáveis	27
15.0 Referências	37

SUMÁRIO

CAPÍTULO 6 - MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

1.0 Introdução	01
2.0 Alimentos seguros	03
3.0 Higiene pessoal	04
3.1 Quando lavar as mãos	06
3.2 Passo a passo de como lavar as mãos	07
4.0 Durante a manipulação dos alimentos	08
5.0 Pré-preparo dos alimentos	09
5.1 Cuidados	10
5.2 Higienização de hortifrutis	11
5.3 Recomendações de diluições para a solução clorada desinfetante	12
6.0 Preparo de alimentos	13
6.1 Ovos	14
7.0 Distribuição de alimentos	16
8.0 Contaminação cruzada	17
8.1 Alguns exemplos de como isso ocorre	18
8.2 De alimento para alimento	19
8.3 De equipamentos para alimentos	20
8.4 De pessoas para alimentos	21
9.0 Armazenamento	23
10.0 Higienização das instalações e do ambiente	26
10.1 Nunca pode acontecer em uma cozinha	27
10.2 Qual deve ser a periodicidade da higienização dos ambientes?	29
11.0 Coleta de amostras	30
12.0 Mensagem	31
13.0 Referências	32

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO ALIMENTAR



Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA



PREFEITURA DE
MARÍLIA

1 - IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO



O aleitamento materno reduz em 13% a mortalidade até os cinco anos, evita diarreia e infecções respiratórias, diminui o risco de alergias, diabetes, colesterol alto e hipertensão arterial, leva a uma melhor nutrição e reduz a chance de obesidade. Além disso, o ato contribui para o desenvolvimento da cavidade bucal do pequeno e promove o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê.

1.1. O QUE É O LEITE MATERNO?

Composição do leite materno:

- 1,17% de proteínas;
- 4% de gorduras;
- 7,4% de carboidratos;
- 4,6% de vitaminas;
- 82% é composto por água, ácido fólico, cálcio, fósforo, magnésio, ferro, selênio, zinco e potássio.



Fases do leite materno:

- O leite materno passa por três fases. Todas elas são importantes e possuem características próprias.



Colostro

Primeiros cinco dias

APARÊNCIA:

Transparente ou amarelado

COMPOSIÇÃO:

Proteínas, imunoglobulinas



Leite de transição

6º e 15º dia

APARÊNCIA:

Mais volumoso

COMPOSIÇÃO:

Menos proteínas, mais gorduras e carboidratos



Leite maduro

A partir do 25º dia

APARÊNCIA:

Consistente e esbranquiçada

COMPOSIÇÃO:

Gorduras e nutrientes

1.1. O QUE É O LEITE MATERNO?

Leite materno se refere ao leite produzido pela mulher e é utilizado para alimentar seu bebê por meio do aleitamento materno. É ele a primeira e principal fonte de nutrição dos recém-nascidos até que se tornem aptos a comer e digerir os alimentos sólidos.



Apesar de já ser uma lista longa, estes são apenas alguns dos ingredientes do seu leite materno e os cientistas continuam a descobrir mais. Surpreendentemente, os níveis destes ingredientes podem flutuar ao longo do tempo, dependendo da idade e das necessidades do seu bebê.



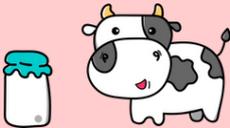
O leite materno é o único alimento de que o bebê precisa até os 6 meses de vida, não sendo necessário complementar sua alimentação com nenhum outro alimento, nem líquidos, nem mesmo água.



1.2 - QUAL É A DIFERENÇA ENTRE O LEITE MATERNO, LEITE DE VACA E FÓRMULA:

O leite ideal para ser oferecido é o leite da sua própria mãe, a qualquer mamífero, o que chamamos de homólogo, o leite produzido pela sua espécie, atendendo as necessidades imunológicas e nutricionais de cada recém-nascido.

Diferença entre o leite materno, leite de vaca e fórmula:

			
Nutrientes	Leite Materno	Leite de Vaca	Formulas infantis
Proteínas	Quantidade adequada, fácil de digerir	Quantidade aumentada, difícil de digerir devido a relação caseína/proteínas do soro	Melhor relação proteínas do soro/caseína. Algumas fórmulas possuem redução protéica e melhor perfil de aminoácidos
Lipídeos	Suficiente em ácidos graxos essenciais, lipase para digestão	Deficiente em ácidos graxos essenciais, não apresenta lipase	Adicionado ácidos graxos essenciais (DHA, ARA), diminuição da gordura saturada e acréscimo de óleos vegetais
Minerais	Quantidade correta	Excesso de cálcio e fósforo, sódio, cloro e potássio	Modificação nos teores dos minerais. Relação cálcio/fósforo adequada, favorecendo a mineralização óssea
Ferro e Zinco	Pouca quantidade, porém bem absorvido	Pouca quantidade, mal absorvido	Adicionado
Vitaminas	Quantidade suficiente	Deficiente D, E e C	vitaminas adicionadas
Prebióticos	Quantidade suficiente	Deficiente	Adicionado Frutooligossacáridos (FOS) e Galactooligossacáridos (GOS)
Probióticos	Quantidade suficiente	Deficiente	Adicionado
Água	Suficiente	Necessário extra	Pode ser necessária

1.3 - COMO OFERECER E ARMAZENAR O LEITE

MATERNO:

1.3.1 COMO GUARDAR O LEITE RETIRADO DO PEITO?

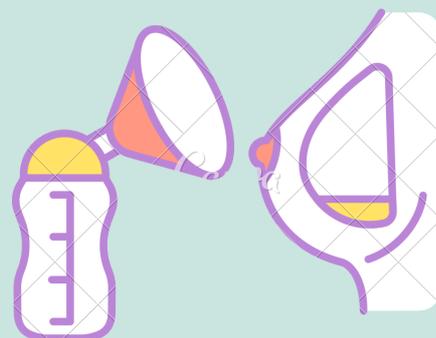
a) O frasco com o leite retirado deve ser guardado no congelador ou freezer por até 15 dias (caso for doar para um Banco de Leite Humano, transportar antes desse prazo), ou na prateleira mais próxima ao congelador da geladeira por até 12 horas. Se ultrapassar esses prazos de armazenamento, o leite deverá ser descartado.

b) Tampar bem o frasco com leite, anotar a data da retirada com caneta em uma etiqueta ou similar e colar no frasco.

d) O frasco deve ser completado até, no máximo, 2 dedos abaixo da tampa.

c) Na próxima vez que for retirar o leite, usar outro recipiente de vidro (copo, xícara, caneca ou vidro de tampa larga) devidamente higienizado e fervido como feito com o frasco, e, ao terminar, acrescentar esse leite ao frasco que está no freezer ou congelador.

e) Quando vários leites forem guardados no mesmo frasco, conta-se a validade a partir da data da primeira coleta.



1.3 - COMO OFERECER E ARMAZENAR O LEITE MATERNO:

1.3.1 COMO GUARDAR O LEITE RETIRADO DO PEITO?

CONGELADO

A menos de -3°C



Por até 15 dias

REFRIGERADO

A menos de 5°C



Por até 12 horas

DESCONGELAR

Em banho-maria



Aqueça a água sem ferver, deixe o frasco na água aquecida até descongelar completamente.

Fonte: Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano



1.3.2 - COMO OFERECER O LEITE RETIRADO À CRIANÇA:



a) Uma criança só deve receber o leite retirado da própria mãe ou, caso seja prematura de baixo peso e estiver internada, deve receber o leite humano pasteurizado do Banco de Leite Humano.

b) Se o leite estiver congelado, descongelar no próprio frasco em banho-maria com o fogo apagado até que se desmanche todo o gelo e ele fique completamente líquido. O leite materno não deve ser fervido nem aquecido no micro-ondas.

c) Esterilizar o utensílio para o oferecimento do leite assim como realizado com o frasco antes da retirada.

d) Agitar suavemente o frasco para misturar bem o leite.



e) Abrir o frasco e colocar um pouco do leite que foi retirado do peito em copo ou xícara limpos.

f) Acomodar a criança no colo, acordada e tranquila. Posicioná-la o mais sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo, não devendo ficar torcido.

g) Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite materno tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite. Se preferir, utilizar uma colher para oferecer o leite. Não entornar o leite na boca da criança para evitar engasgo.



1.3.2 - COMO OFERECER O LEITE RETIRADO À CRIANÇA:

h) O leite materno descongelado que ficou no frasco não deve ser congelado novamente. Deve ficar na prateleira de cima da geladeira por até 12 horas, seguindo os procedimentos acima para oferta à criança. Se não for oferecido em até 12 horas, deve ser descartado.

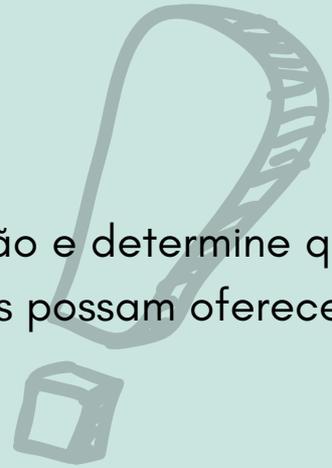
i) Restos de leite do copo, xícara ou colher, que a criança não tenha mamado, devem ser descartados.



1.4 - A MÃE QUE AMAMENTA NA ESCOLA:



Ainda que a legislação incentive a amamentação e determine que as instituições ofereçam condições para que as mães possam oferecer seu leite aos bebês, isso nem sempre ocorre.



O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) é claro: “O poder público, as instituições e os empregadores propiciarão condições adequadas ao aleitamento materno”, prevê o artigo 9º. No entanto, a II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno, realizada pelo Ministério da Saúde nas capitais brasileiras e no Distrito Federal em 2008, mostrou que a média de tempo de aleitamento materno exclusivo no Brasil foi de 54,1 dias (1,8 meses), quando o recomendado são seis meses, e de aleitamento materno com a inclusão de outros alimentos foi de 341,6 dias (11,2 meses).

É importante proporcionar ambiente tranquilo e confortável para realizar a ordenha, se for necessário, correta higienização dos equipamentos e frascos, espaço adequado no congelador para estoque, ambiente de incentivo, motivação e encorajamento às mães.



2. INTRODUÇÃO ALIMENTAR

2.1 O QUE É INTRODUÇÃO ALIMENTAR?



Introdução alimentar é a fase em que o bebê começa a receber alimentação complementar ao leite materno, pois, após os seis meses de vida, o leite materno e a fórmula infantil não atendem todas as necessidades do bebê, sendo assim, devem ser oferecidos outros alimentos, como frutas, legumes, verduras, leguminosas, cereais e carnes



Para que a criança goste de uma variedade de alimentos, é importante apresentar a ela a maior diversidade possível dos alimentos saudáveis.



Exemplos de alimentos:

legumes	cenoura 	abóboras 	beterraba 	vagem 
Verduras	agrião 	repolho 	brócolis 	acelga 
Cereais (carboidrato)	arroz 	macarrão 	milho 	aveia 
Raízes e tubérculos (carboidrato)	batata 	inhame 	mandioca 	Batata doce 
Proteína animal (carnes)	frango 	carne bovina 	peixe 	ovos 
Leguminosas (proteína vegetal)	Feijões 	lentilha 	grão-de-bico 	ervilha 
Sobremesa				
Frutas	maçã 	banana 	mamão 	uvas 



A água deve ser dada a partir em que novos alimentos são oferecidos.

2.2- COMO INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS:



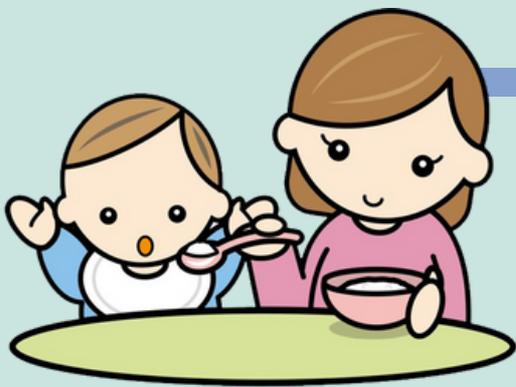
Por volta dos 6 meses, a maioria das crianças está pronta para começar a comer novos alimentos, porém, alguns sinais precisam ser observados no bebê.

SINAIS DE PRONTIDÃO

- Se interessa pelo que você come
- Sustenta cabeça e tronco e consegue sentar sem apoio
- Já segura objetos com as mãos
- Já reduziu ou eliminou o reflexo de protrusão
- Faz movimentos voluntários com a língua e com a boca, mostrando que está pronto para mastigar (mesmo que ainda não tenha dentes)



2.2.1 SINAIS DE FOME E SACIEDADE



IDADE

SINAIS DE FOME

SINAIS DE SACIEDADE

6 Meses

Chora e se inclina para frente quando a colher está próxima, segura a mão da pessoa que está oferecendo a comida e abre a boca.

Vira a cabeça ou o corpo, perde interesse na alimentação, empurra a mão de quem está oferecendo a comida, fecha a boca, parece angustiada ou chora.

Entre 7 e 8 meses

Inclina-se para a colher ou alimento, pega ou aponta para a comida.

Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

Entre 9 e 11 meses

Aponta ou pega alimentos, fica animada quando vê o alimento.

Come mais devagar, fecha a boca ou empurra o alimento. Fica com a comida parada na boca sem engolir.

Entre 1 e 2 anos

Combina palavras e gestos para expressar vontade por alimentos específicos, leva a pessoa que cuida ao local onde os alimentos estão, aponta pra eles.

Balança a cabeça, diz que não quer, sai da mesa, brinca com o alimento, joga longe.

**O leite materno deve continuar a ser oferecido até 2 anos ou mais, não sendo necessário dar leite de vaca ou fórmula infantil.
Os novos alimentos devem complementar o leite materno e não o substituir**

2.2.2 FASES DA ALIMENTAÇÃO

A FORMA DE CUIDAR E DE OFERECER A REFEIÇÃO PODE AJUDAR OU DIFICULTAR O APRENDIZADO DA ALIMENTAÇÃO.



①

Estimule a criança:

- colocando-a para comer junto da família, fazendo um prato somente para ela;
- deixando-a livre para segurar os alimentos/utensílios;
- variando as formas de apresentação dos alimentos: um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer;
- interagindo com ela e dizendo sempre o nome dos alimentos que ela está comendo;
- dedicando tempo e paciência aos momentos de refeição da criança;
- parabenizando e elogiando o consumo dos alimentos/refeições.

②

Evite atitudes como:

- forçar a criança a comer;
- fazer "aviãozinho"
- oferecer atrativos como TV, celular, tablet enquanto a criança come;
- utilizar aparelhos eletrônicos enquanto oferece comida à criança;
- alimentar a criança enquanto ela anda e brinca pela casa;
- esconder alimentos que a criança não gosta em preparações.

③

Evite dizer frases do tipo:

- "Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!"
- "Vou ficar tão triste se você não comer!"
- "Se você não comer, não vai brincar!"
- "Por favor, só mais uma colherzinha!"



E fique atento aos sinais de fome e saciedade da criança!



2.2.3 EM QUAL MOMENTO OFERECER LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL?

1 Leite materno



Aos 6 meses de idade

Café da manhã — leite materno

Lanche da manhã — fruta e leite materno

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta. Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas

Lanche da tarde — fruta e leite materno

Jantar — leite materno

Antes de dormir — leite materno





Entre 7 e 8 meses de idade

Café da manhã — leite materno

Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total.

Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Antes de dormir — leite materno



Entre 9 e 11 meses de idade

Café da manhã — leite materno

Lanche da manhã e da tarde — fruta e leite materno

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Antes de dormir — leite materno

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser



Entre 1 e 2 anos de idade

Café da manhã

- Fruta e leite materno **ou**
- Cereal (pães caseiros ou processados, aveia, cuscuz de milho) e leite materno **ou**
- Raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata-doce, inhame) e leite materno

Lanche manhã — fruta e leite materno

Almoço e jantar

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
- 1 alimento do grupo dos feijões
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos

Junto à refeição, pode ser dado um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas

Lanche da tarde

- Leite materno e fruta **ou**
- Leite materno e cereal (pães caseiros, pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Antes de dormir — leite materno

O leite materno pode ser oferecido sempre que a criança quiser



2.2.4 ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

O vegetarianismo é o regime alimentar que exclui ou limita os alimentos do grupo das carnes, ovos, leite e derivados. Pode ser classificado da seguinte forma:



- **ovolactovegetarianos:** utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação;
- **lactovegetarianos:** utilizam leite e laticínios na sua alimentação;
- **ovovegetarianos:** utilizam ovos na sua alimentação;
- **vegetarianos estritos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação;
- **veganos:** não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação ou qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal.

2

Fórmula Infantil



Aos 6 meses de idade

Café da manhã — fórmula infantil

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 2 a 3 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — fórmula infantil e fruta

Entre o lanche e a ceia — fórmula infantil

Ceia — fórmula infantil



Entre 7 e 8 meses de idade

Café da manhã — fórmula infantil

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 3 a 4 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — fórmula infantil e fruta

Jantar — igual ao almoço

Ceia — fórmula infantil



Entre 9 e 11 meses de idade

Café da manhã — leite de vaca integral

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 4 a 5 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde — leite de vaca integral e fruta

Jantar — Igual ao almoço

Ceia — leite de vaca integral

Entre 1 e 2 anos de idade

Café da manhã

- Leite de vaca integral e fruta ou
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Lanche da manhã — fruta

Almoço

É recomendado que o prato da criança tenha:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos;
- 1 alimento do grupo dos feijões;
- 1 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras;
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos.

Junto à refeição, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta.

Quantidade aproximada — 5 a 6 colheres de sopa no total. Essa quantidade serve apenas para a família ter alguma referência e não deve ser seguida de forma rígida, uma vez que as características individuais da criança devem ser respeitadas.

Lanche da tarde

- Leite de vaca integral e fruta **ou**
- Leite de vaca integral e cereal (pães caseiros pães processados, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/macaxeira, batata doce, inhame)

Jantar — igual ao almoço

Ceia — leite de vaca integral



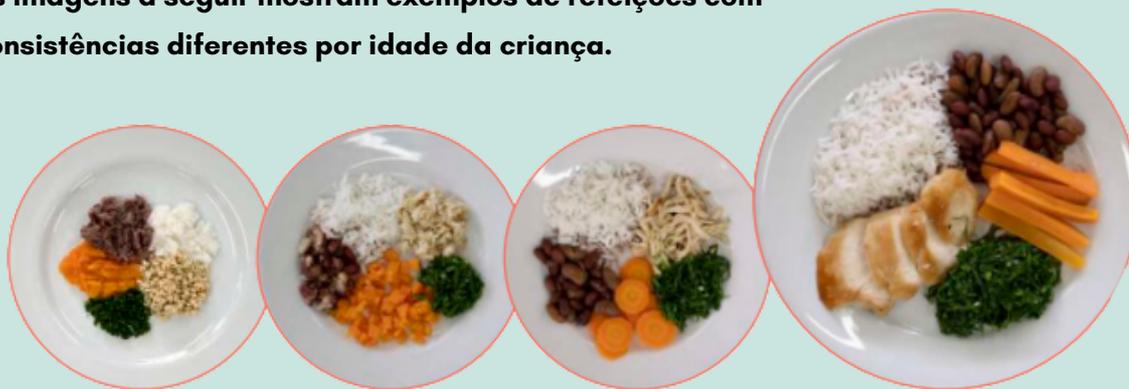
COMO OFERECER A ÁGUA

A água deve ser oferecida em copo, xícara ou colher, evitando-se o uso de mamadeiras ou chuquinhas. Quando oferecer água, a criança deve estar sentada, com a cabeça e pescoço firmes e alinhados. Se a criança recusar a água, ofereça em outros momentos até ela se acostumar. Saiba que água de coco, chás e outras bebidas não substituem a água.



2.2.5 COMIDA DA CRIANÇA COM CONSISTÊNCIA ADEQUADA:

As imagens a seguir mostram exemplos de refeições com consistências diferentes por idade da criança.



6 meses

8 meses

12 meses

Adulto

Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar.

As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de 6, 8 e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.



6 meses

8 meses

12 meses

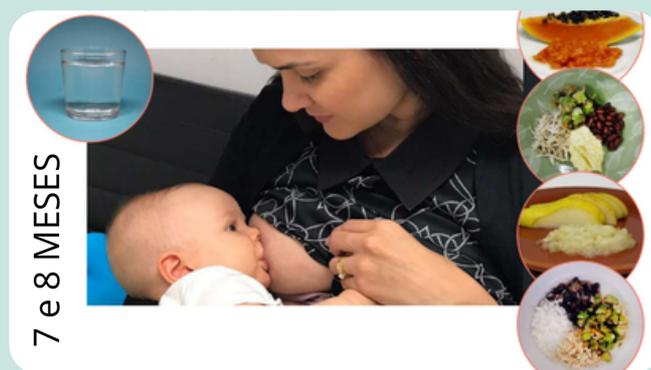
Evolução da consistência das preparações: lanches.

A quantidade de alimentos oferecida aumenta com o tempo

EXEMPLO DE ALIMENTAÇÃO DE UMA CRIANÇA DE ACORDO COM A IDADE



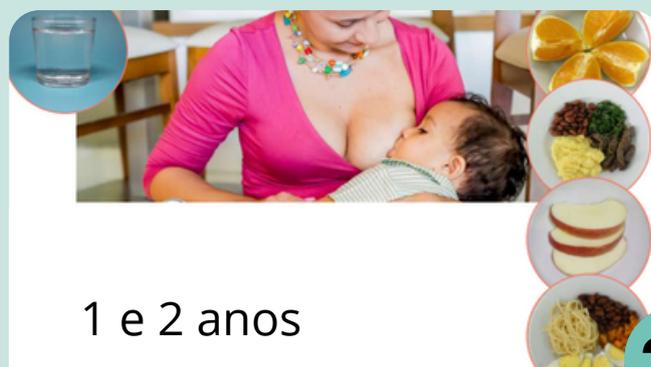
6 MESES



7 e 8 MESES



9 e 11 MESES



1 e 2 anos

2.2.6. COMO OFERECER OS ALIMENTOS

TIPOS DE CORTES PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARTICIPATIVA



COMO OFERECER OS ALIMENTOS

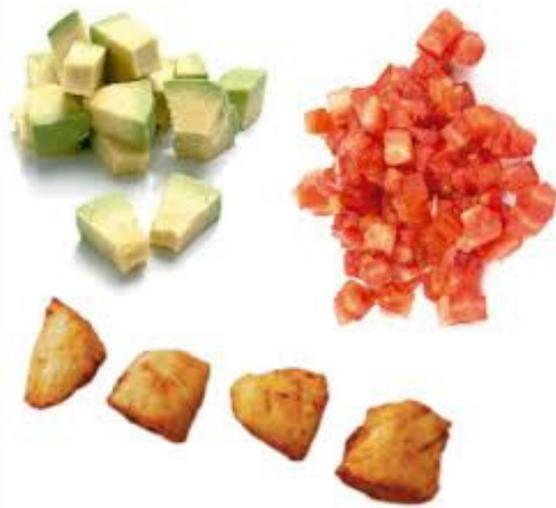
6 meses



Pedaços alongados para facilitar a manipulação e como medida de segurança.

9 meses

(bebê já faz a pinça)

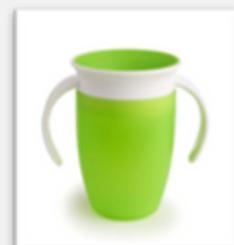


Pedaços pequenos para fazer pinça e praticar com talheres.

- **Auxilia o bebê a desenvolver a capacidade de mastigação, destreza manual e coordenação motora;**
- **Os riscos de engasgo NÃO aumentam;**
- **Textura adequada (conseguimos amassar tranquilamente com os dedos).**



2.2.7. UTENSÍLIOS ADEQUADOS E SEGUROS



- MATERIAL RESISTENTE
 - COLHER QUE CAIBA NA BOCA DO BEBÊ
 - GARFOS PEQUENOS
 - LÍQUIDOS EM COPOS
- OBS: EVITAMOS MAMADEIRA**



2.3. AÇÚCAR: NOTA TÉCNICA DO PNAE E

RESOLUÇÃO N°06



2.3.1 Nota técnica do PNAE

N° 1879810/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE

PROCESSO N° 23034.026795/2016-60

4.28. Destaca-se que essa regra é válida para todos os cardápios planejados para estudantes acima de três anos de idade, uma vez que para crianças menores de três anos, a adição de açúcar é proibida.

4.29. Importa destacar o conceito de açúcar adicionado, de acordo com o Modelo de Perfil de Nutrientes da OPAS: "Açúcares adicionados: açúcares livres adicionados a alimentos e bebidas durante a fabricação ou a preparação domiciliar" (OPAS, 2016).

4.30. A fim de esclarecimento, considera-se "doce" para o PNAE todo alimento ou preparação adicionado de açúcar em sua composição. 4.31.

Diante disso, revoga-se a Nota Técnica nº 01/2014 -

COSAN/CGPAE/DIRAE/FNDE - Restrição da oferta de doces e preparações doces na alimentação escolar.

4.32. Alterações significativas foram realizadas para o atendimento de crianças menores de três anos de idade.

Art. 18: § 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.



NOS TRÊS PRIMEIROS ANOS DE VIDA, FRUTAS E BEBIDAS NÃO DEVEM SER ADOÇADAS COM NENHUM TIPO DE AÇÚCAR: BRANCO, MASCADO, CRISTAL, DEMERARA, AÇÚCAR DE COCO, XAROPE DE MILHO, MEL, MELADO OU RAPADURA.



O CONSUMO PRECOCE DE AÇÚCAR AUMENTA A CHANCE DE GANHO DE PESO EXCESSIVO DURANTE A INFÂNCIA E, CONSEQUENTEMENTE, O DESENVOLVIMENTO DE OBESIDADE E OUTRAS DOENÇAS NA VIDA ADULTA. ALÉM DISSO, O CONSUMO DE AÇÚCAR PODE PROVOCAR PLACA BACTERIANA ENTRE OS DENTES E CÁRIE

A decorative border at the top and bottom of the page features various fruits and green leaves. On the top left is a whole pineapple, next to it is a slice of orange with a stem and leaf, followed by a sprig of green leaves. On the top right is a slice of pink grapefruit. The bottom border mirrors these elements in reverse order: a slice of pink grapefruit, a sprig of green leaves, a whole pineapple, another sprig of green leaves, and a slice of orange with a stem and leaf.

*Exemplos de receitas
para bebês maiores
de 9 meses*



Receita de Espinafre



INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre
- 1 dente de alho
- Azeite extravirgem

MODO DE PREPARO

- a) Refogue o alho no azeite bem rapidamente para não queimar.
- b) Acrescente o espinafre e refogue por 5 a 10 minutos - dependendo do tamanho do maço.
- c) Em uma tábua, bata com uma faca para eliminar pedaços muito grandes.

Rendimento: 2 Porções

Omelete Nutritivo



INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de aveia;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de cebola (ou a gosto);
- 1 colher (sopa) de frango triturado;
- 1 fio de azeite.

MODO DE PREPARO

- a) Cozinhe o frango com sal (peito ou sobrecoxa), no dia anterior, e deixe esfriar na água do cozimento na geladeira. Passe no processador com a cebola.
- b) Numa vasilha, coloque o frango, os ovos, a aveia e o cheiro verde a gosto.
- c) Misture tudo e, se a massa ficar muito seca, acrescente aos poucos a água do cozimento do frango até obter uma massa com consistência amolecida.
- d) Em uma frigideira coloque um fio de óleo e, em seguida, a massa da omelete e doure dos dois lados.

Rendimento: 1 Porção

Para uma quantidade maior de porções, não há necessidade de utilizar um ovo por porção, pode-se utilizar menos da metade dos ovos e completar com o caldo do frango até dar a consistência na massa.



Quibe Assado



INGREDIENTES

- 1kg de carne moída
- 500g de trigo para quibe
- 2 cebolas picadinhas
- 1 tomate picado sem sementes
- 2 colheres de azeite ou óleo
- sal

MODO DE PREPARO

- a) Colocar o trigo de molho por 3 horas.
- b) Escorrer muito bem e espremer o trigo.
- c) Misturar os demais ingredientes, se preferir passe por um moedor ou processador antes de assar.
- d) Estender em uma travessa (ou se preferir molde em formato de quibe) e passe por cima o azeite.
- e) Assar em forno médio.

Rendimento: 35 Porções



Creme de Tomate com cenoura



INGREDIENTES

- 2kg de tomate cortados em cubos
- 500g de cenoura cozida
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho (opcional)
- 2 colheres de cheiro verde
- 1 colher de sopa rasa de sal

MODO DE PREPARO

a) Cozinhe as cenouras e reserve.

b) Corte os tomates em cubos e em uma panela refogue com um fio de óleo a cebola, o alho, acrescente os tomates, deixe refogar e acrescente o sal.

c) Quando os tomates estiverem amolecidos e refogados, desligue o fogo, deixe esfriar, retire da panela os tomates com os temperos sem o caldo e bata no liquidificador com a cenoura cozida.

Rendimento: 90 Porções

O CAMINHO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Nascimento



Aleitamento



Introdução Alimentar



Crescimento



Criança saudável



EVITAR!



REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre as alterações dos aspectos de Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional da Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020, Diário Oficial da União, Brasília, 8 de maio de 2020.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). Receitas Inovadoras para a Alimentação Escolar [online]. 2022. <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/cadernos-de-receitas>.

Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Departamento de promoção da saúde, Brasília, DF, Ministério da saúde, 2019.

Organização Mundial da Saúde. (2011, 5 de janeiro). Um relatório sobre saúde. São Paulo, SP.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.





CAPÍTULO 2

A CLASSIFICAÇÃO NOVA DOS ALIMENTOS E LEITURA DE RÓTULOS



Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA



PREFEITURA DE
MARÍLIA



1. O QUE É A CLASSIFICAÇÃO NOVA DOS ALIMENTOS

1



A classificação Nova é uma ferramenta que agrupa os alimentos de acordo com o nível de processamento pelo qual passou antes de chegar à mesa do consumidor. Isso inclui processos físicos, biológicos e químicos, que podem ocorrer após a colheita do alimento ou após a separação do alimento na natureza.

Em 2009, houve mudanças nos padrões de alimentação da população mundial, mudanças na extensão e no propósito do processamento de alimentos.

Foi proposto então um novo sistema de classificação de alimentos baseado na extensão e no propósito do processamento industrial aplicado para preservar, extrair, modificar ou criar alimentos.



IN NATURA

Abacaxi fresco



PROCESSADO

Abacaxi em calda



ULTRAPROCESSADO

Suco em caixinha de abacaxi

2.1 ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos **in natura** são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

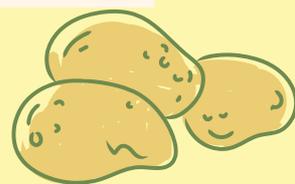
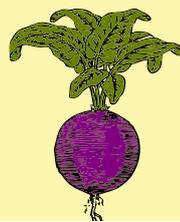
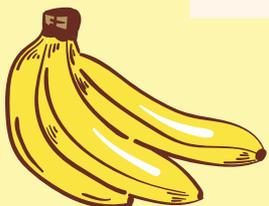


Alimentos **minimamente processados** são alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

EXEMPLOS

VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS (FRESCAS OU SECAS); TUBÉRCULOS (BATATA, MANDIOCA ETC.); ARROZ; MILHO (EM GRÃO OU NA ESPIGA); CEREAIS; FARINHAS; FEIJÃO E OUTRAS LEGUMINOSAS; COGUMELOS (FRESCOS OU SECOS);

SUCOS DE FRUTAS (SEM AÇÚCAR OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS); LEITE; IOGURTE (SEM AÇÚCAR OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS); OVOS; CARNES; PESCADOS; FRUTOS DO MAR; CASTANHAS (SEM SAL E AÇÚCAR); ESPECIARIAS E ERVAS FRESCAS OU SECAS; MACARRÃO OU MASSAS (FEITAS COM FARINHAS E ÁGUA); CHÁ, CAFÉ E ÁGUA.



RESOLUÇÃO N° 06, DE 08 DE 2020.

Seção II

Dos Cardápios Da Alimentação Escolar



Art. 17 Os cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados pelo RT do PNAE, tendo como base a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na promoção da alimentação adequada e saudável.



§ 1º RECOMENDA-SE QUE OS CARDÁPIOS DO PNAE OFEREÇAM DIFERENTES ALIMENTOS POR SEMANA, DE ACORDO COM O NÚMERO DE REFEIÇÕES OFERTADAS:

I - Mínimo de 10 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 1 refeição/dia ou atendem a 20% das necessidades nutricionais diárias;

II - Mínimo de 14 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 2 refeições/dia ou atendem a 30% das necessidades nutricionais diárias;

III - Mínimo de 23 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 3 ou mais refeições/dia ou atendem a 70% das necessidades nutricionais diárias.

2.2 INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS (ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR)

4

São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.



ESSES NUTRIENTES EM EXCESSO PODEM TRAZER PROBLEMAS NO CORAÇÃO, OBESIDADE E CÁRIES DENTAIS, ALÉM DE DIVERSAS OUTRAS DOENÇAS, LEMBRANDO AINDA QUE OS ÓLEOS E GORDURAS SÃO ALTAMENTE CALÓRICOS.



Por terem um custo acessível, acabam sendo consumidos **em excesso** pela população, mas o consumo em excesso desses produtos não é recomendado, pois possuem nutrientes que são prejudiciais à saúde, como:

- Gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras, em particular nessas últimas)
- Sódio (componente básico do sal de cozinha)
- Açúcar livre (presente no açúcar de mesa).



CUIDADO COM ALIMENTOS QUE TÊM MUITO AÇÚCAR E NEM PARECEM



Enquanto doces e refrigerantes entram automaticamente no radar da maioria das pessoas como alimentos com uma grande quantidade de açúcar, outros passam despercebidos e acabam oferecendo o risco do consumo excessivo da substância. É o caso das barras de cereais, ketchup, iogurte e granola.

RESOLUÇÃO N° 06, DE 08 DE 2020.

Seção II

Dos Cardápios Da Alimentação Escolar

§ 7° É PROIBIDA A OFERTA DE GORDURAS TRANS INDUSTRIALIZADAS EM TODOS OS CARDÁPIOS.

§ 8° É PROIBIDA A OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E A ADIÇÃO DE AÇÚCAR, MEL E ADOÇANTE NAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS E BEBIDAS PARA AS CRIANÇAS ATÉ TRÊS ANOS DE IDADE, CONFORME ORIENTAÇÕES DO FNDE.

Art. 19 Para as refeições da alimentação dos estudantes com mais de três anos de idade, recomenda-se no máximo:



I – 7% (SETE POR CENTO) DA ENERGIA TOTAL PROVENIENTE DE AÇÚCAR SIMPLES ADICIONADO;



II – 15 A 30% (QUINZE A TRINTA POR CENTO) DA ENERGIA TOTAL PROVENIENTE DE GORDURAS TOTAIS;

III – 7% (SETE POR CENTO) DA ENERGIA TOTAL PROVENIENTE DE GORDURA SATURADA;



IV – 600 MG (SEISCENTOS MILIGRAMAS) DE SÓDIO OU 1,5 GRAMAS DE SAL PER CAPITA, EM PERÍODO PARCIAL, QUANDO OFERTADA UMA REFEIÇÃO;

V – 800 MG (OITOCENTOS MILIGRAMAS) DE SÓDIO OU 2,0 GRAMAS DE SAL PER CAPITA, EM PERÍODO PARCIAL, QUANDO OFERTADAS DUAS REFEIÇÕES;

VI – 1.400 MG (MIL E QUATROCENTOS MILIGRAMAS) DE SÓDIO OU 3,5 GRAMAS DE SAL PER CAPITA, EM PERÍODO INTEGRAL, QUANDO OFERTADAS TRÊS OU MAIS REFEIÇÕES.



SÃO PRODUTOS FABRICADOS COM A ADIÇÃO DE SAL, AÇÚCAR, ÓLEO OU VINAGRE, O QUE OS TORNA DESEQUILIBRADOS NUTRICIONALMENTE. POR ISSO, SEU CONSUMO PODE ELEVAR O RISCO DE DOENÇAS, COMO AS DO CORAÇÃO, OBESIDADE E DIABETES.



EMBORA O ALIMENTO PROCESSADO MANTENHA A IDENTIDADE BÁSICA E A MAIORIA DOS NUTRIENTES DO ALIMENTO DO QUAL DERIVA, OS INGREDIENTES E OS MÉTODOS DE PROCESSAMENTO UTILIZADOS NA FABRICAÇÃO ALTERAM DE MODO DESFAVORÁVEL A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL.

EXEMPLOS:

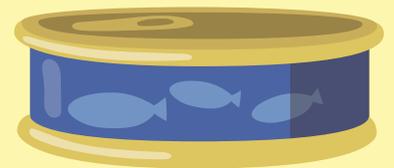
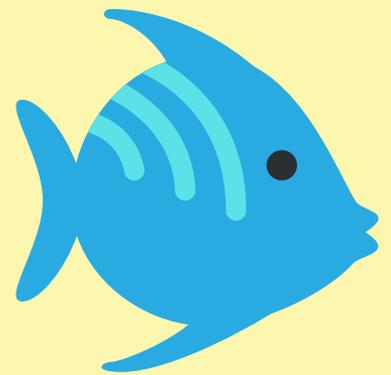
enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).



A PERDA DE ÁGUA QUE OCORRE NA FABRICAÇÃO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E A EVENTUAL ADIÇÃO DE AÇÚCAR OU ÓLEO TRANSFORMAM ALIMENTOS COM BAIXA OU MÉDIA QUANTIDADE DE CALORIAS POR GRAMA – POR EXEMPLO, LEITE, FRUTAS, PEIXE E TRIGO – EM ALIMENTOS DE ALTA DENSIDADE CALÓRICA– QUEIJOS, FRUTAS EM CALDA, PEIXES EM CONSERVA DE ÓLEO E PÃES.



LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, CONSUMINDO-OS, EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO INGREDIENTES DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS OU COMO PARTE DE REFEIÇÕES BASEADAS EM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



A ALIMENTAÇÃO COM ALTA DENSIDADE CALÓRICA, COMO JÁ CITADO, ESTÁ ASSOCIADA AO RISCO DE OBESIDADE.



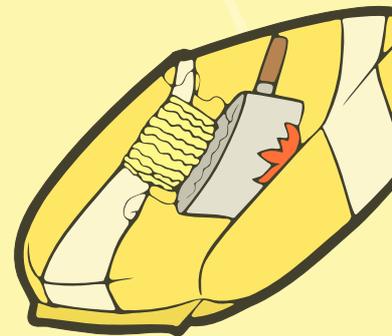
2.4. ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- São formulações industriais feitas tipicamente com pelo menos um ingrediente característico, com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos)
- Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.

CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO

Algumas das consequências do alto consumo de ultraprocessados em adultos e idosos são:

- Consumo excessivo de calorias
- Doenças associadas como: hipertensão, diabetes, obesidade e câncer.



O ALTO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS TAMBÉM PODE AFETAR E TER IMPACTO NA VIDA SOCIAL, NO AMBIENTE E NA CULTURA DA SUA REGIÃO.

OPTE POR ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS!

RESOLUÇÃO N° 06, DE 08 DE 2020.

Seção III

Da Aquisição de Alimentos

ART. 22 É PROIBIDA A UTILIZAÇÃO DE RECURSOS NO ÂMBITO DO PNAE PARA AQUISIÇÃO DOS SEGUINTE ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS:

REFRIGERANTES	BISCOITOS RECHEADOS	GRANULADO
BALAS E SIMILARES	BARRA DE CEREAL COM ADITIVO OU ADOÇADAS	GELADOS COMESTÍVEIS
GELATINA	TEMPERO COM GLUTAMATO MONOSSÓDICO	MAIONESE
ALIMENTOS EM PÓ	REFRESCOS ARTIFICIAIS	BOLOS COM COBERTURA OU RECHEIO



3. COMO DIFERENCIAR ALIMENTOS

PROCESSADOS DOS ULTRAPROCESSADOS?

IN NATURA

PROCESSADO

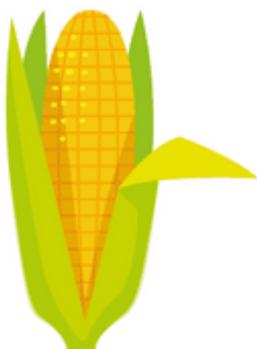
ULTRAPROCESSADO



abacaxi

abacaxi em calda

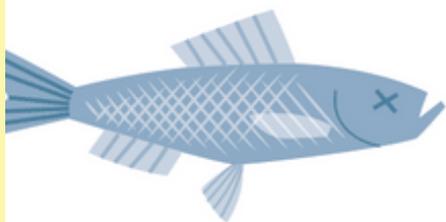
suco de abacaxi em pó



espiga de milho

milho em conserva

salgadinho de milho no pacote

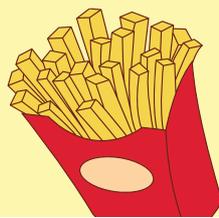


peixe

peixe em conserva

empanado de peixe

LEITURA DE RÓTULOS



4.1 O QUE É ROTULAGEM NUTRICIONAL?

Rotulagem nutricional é toda inscrição destinada a fornecer ao consumidor informações sobre as propriedades de nutrição e ingredientes relativos àquele produto.

Envolve dados como a descrição detalhada dos ingredientes utilizados, presença de alergênicos, valores nutricionais e energéticos do produto, conteúdo líquido, prazo de validade, identificação de origem, entre outras informações pertinentes



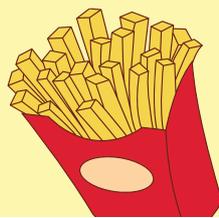
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100ml		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	40kcal = 168kJ	2
Carboidratos	4,8g, dos quais:	2
Glicose	2,5g	**
Galactose	2,3g	**
Lactose	0	**
Proteínas	3,5g	4
Gorduras Totais	1,0g	2
Gorduras Saturadas	0,6g	3
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	71mg	3
Cálcio	115mg	11

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido.

Quantidade por porção	%VD*
Valor calórico	347 kcal = 1.452,82 kJ
Carboidratos	28 g
Proteínas	14 g
Gorduras totais	20 g
Gorduras saturadas	7,4 g
Gorduras trans	0 g
Colesterol	24 mg
Fibra alimentar	2 g
Ferro	1,4 mg
Sódio	832 mg

A rotulagem dos alimentos visa disponibilizar informações corretas, claras, precisas, apresentando as características sobre o produto, dentre elas a quantidade, composição, garantia, prazos de validade e origem, proporcionando um instrumento de promoção da saúde, bem como sobre os riscos que possam apresentar à saúde e segurança dos consumidores.

COMO REALIZAR A LEITURA?



4.2.1 LISTA DE INGREDIENTES

- A LISTA DE INGREDIENTES SEMPRE DEVE ESTAR EM ORDEM DECRESCENTE, OU SEJA, O INGREDIENTE QUE APARECE PRIMEIRO NA LISTA É O QUE ESTÁ EM MAIOR QUANTIDADE NO PRODUTO E O QUE APARECE POR ÚLTIMO É O QUE ESTÁ EM MENOR QUANTIDADE.
- ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS CONTÊM PELO MENOS UM INGREDIENTE QUE NÃO É USADO EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS E COM NOME POUCO FAMILIAR.

ALIMENTOS PROCESSADOS – LISTA DE INGREDIENTES

MILHO VERDE EM CONSERVA



Ingredientes: Milho verde e salmoura (água e sal)
NÃO CONTÉM GLUTEN



FIGO EM CALDA



Ingredientes: Figo, açúcar,
e água.



ATUM EM CONSERVA

INGREDIENTES: atum, óleo comestível, água e sal.

**PALMITO EM CONSERVA**

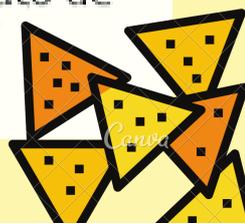
INGREDIENTES: Palmito, água, sal e acidulante ácido cítrico.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS - LISTA DE INGREDIENTES

SALGADINHO DE MILHO SABOR REQUEIJÃO**Ingredientes:**

Farinha de milho fortificada com ferro e ácido fólico, óleo vegetal, preparado para salgadinho sabor requeijão (requeijão, gordura vegetal, maltodextrina, amido modificado, aromatizantes, realçador de sabor glutamato monossódico, corantes naturais: urucum e cúrcuma e emulsificante estearoil-2-lactil-lactato de sódio) e sal.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.



REFRIGERANTES

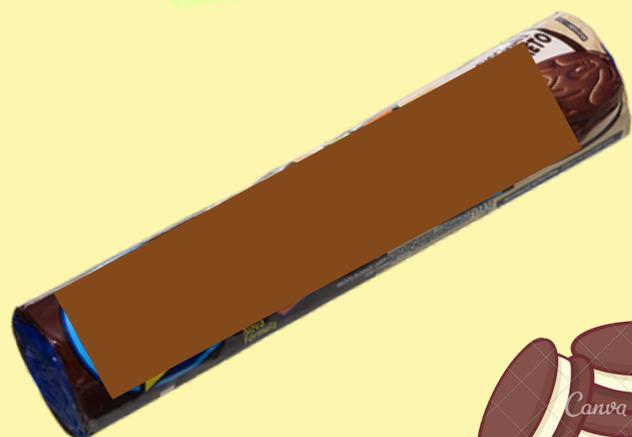


INGREDIENTES: ÁGUA GASEIFICADA, AÇÚCAR, EXTRATO DE NOZ DE COLA, CAFEÍNA, CORANTE CARAMELO IV, ACIDULANTE ÁCIDO FOSFÓRICO E AROMA NATURAL. **PRODUZIDO E ENVASILHADO E REGISTRO MAPA: VIDE VERSO.**

NÃO CONTÉM GLÚTEN



BISCOITO RECHEADO



Ingredientes: Farinha de trigo Tipo 1 enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, açúcar invertido, cacau em pó, sal, aromatizantes idênticos ao natural e artificial, fermento químico (bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e pirofosfato ácido de sódio), emulsificante lecitina de soja, corante caramelo IV e estabilizante diacetil tartarato de mono e diglicerídeos.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA E PODE CONTER OVOS, LEITE, CENTEIO, CEVADA E AVEIA .
Contém Glúten

SUCOS EM PÓ



INGREDIENTES:

Açúcar, maltodextrina, polpa de morango desidratada, ferro, vitamina C, vitamina B12, acidulante ácido cítrico, regulador de acidez citrato de sódio, antiumectante fosfato tricálcio, espessantes: gomas guar, xantana e arábica, corantes naturais: betacaroteno e antocianina, aroma sintético idêntico ao natural, edulcorantes artificiais: aspartame (23mg/100ml), ciclamato de sódio (15mg/100ml), acesulfame de potássio (2,7mg/100ml), sacarina sódica (1,3mg/100ml), corante inorgânico dióxido de titânio, corante caramelo, e espumante extrato de quiláia. **Não contém glúten.**
Fenilcetonúricos: contém fenilalanina. Não fermentado - não alcoólico.

CONTÉM 1% DE POLPA DESIDRATADA



Origem: Na origem a gente consegue saber quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado. Com isso, conseguimos ter uma ideia da procedência dos alimentos e também sabemos com quem entrar em contato caso seja necessário.



Prazo de validade: importante para a nossa saúde. É importante nos atentarmos à essa informação para não consumirmos nenhum produto estragado. Os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses



4.2.3. TABELA NUTRICIONAL

A TABELA NUTRICIONAL É UMA INFORMAÇÃO OBRIGATÓRIA NOS ALIMENTOS, E SABENDO ENTENDÊ-LA DIREITINHO, PODEMOS FAZER ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS NO DIA A DIA!



Nesta tabela devem estar Valor energético (kcal e kJ) Carboidratos (g) Proteínas (g) Gorduras totais (g) Gorduras saturadas (g) Gorduras trans (g) Fibras (g) Sódio (mg),



A quantidade de nutrientes indicada na tabela diz respeito a uma determinada porção do produto, e, na maioria das vezes, ela não corresponde ao conteúdo total da embalagem. A porção pode se referir a apenas uma colher de sopa, uma xícara ou algumas unidades do alimento.

4.2.3. TABELA NUTRICIONAL

Valor energético: É a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais.

Na rotulagem nutricional, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Carboidratos: apesar de serem considerados vilões em várias dietas, os carboidratos têm como principal função fornecer energia para o nosso corpo. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

Proteínas: as proteínas são as queridinhas das dietas com foco em ganho de massa magra. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

4.2.3. TABELA NUTRICIONAL

Gorduras Totais: são excelentes fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal. É uma informação muito importante para ser analisada por quem busca uma alimentação saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Gorduras Saturadas: Tipo de gordura presente em alimentos de origem animal. São exemplos: carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. É importante moderar o consumo desse tipo de gordura, pois o consumo elevado dela pode trazer riscos à saúde.

Gorduras Trans ou Ácidos Graxos Trans: Fique bem longe desse tipo de gordura!!! Encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, snacks (salgadinhos prontos), produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação. O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. A Anvisa recomenda que não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... KJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

4.2.3. TABELA NUTRICIONAL

Fibra Alimentar: Fique bem perto das fibras!!!

Presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras é fundamental para o organismo. Elas ajudam a controlar as taxas de glicemia e de colesterol, melhoram a função intestinal e ainda aumentam a nossa saciedade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Sódio: Está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura) devendo ser consumido com moderação uma vez que o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Por isso, devemos nos atentar às altas quantidades de sódio presentes nos produtos que compramos.

Para analisar se o alimento possui altas ou baixas quantidades desses itens podemos avaliar o **%VD** de cada um deles. Por mais que os **%VD** sejam calculados com base em uma dieta de 2000kcal/dia que pode não ser a quantidade de calorias que você deve consumir diariamente, esse indicador ajuda bastante a entendermos se a quantidade que aparece lá para cada item é muito ou pouco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

- Produtos com baixo %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;
- Produtos com alto %VD para as fibras alimentares.

Um alto %VD indica que o produto apresenta alto teor de determinado nutriente. Já os produtos com %VD reduzido indicam que o produto apresenta baixo teor de determinado nutriente.



5. MUDANÇA DOS RÓTULOS

A PARTIR DE 09 DE OUTUBRO DE 2022 OS PRODUTOS RECEBERÃO A NOVA ROTULAGEM E ESTA MUDANÇA SERÁ MUITO IMPORTANTE PARA VOCÊ SABER DIREITINHO O QUE ESTÁ CONSUMINDO.



A Anvisa aprovou o novo modelo de rótulos frontais de alimentos: a lupa. Com ela, os alimentos que tiverem quantidades excessivas de açúcar, sódio e gorduras saturadas terão um selo com essa informação na parte da frente da embalagem.



Receitas Saudáveis

Vitamina de banana e maçã



INGREDIENTES

- 1L de leite
- 4 bananas nanicas bem maduras e congeladas
- 2 maçãs inteiras
- 2 colheres de sopa de uvas-passas

MODO DE PREPARO

a) Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir sem coar.

Rendimento: 8 Porções

Vitamina Colorida



INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 1 unidade de banana
- 1/4 de beterraba (pequena)
- 1 colher de sopa de leite em pó

MODO DE PREPARO

- a) Higienizar e descascar a fruta e a raiz.
- b) Cortar a banana em rodela (a beterraba será usada em pequena quantidade, ela servirá para dar cor à vitamina).
- c) Acrescentar o leite e a água.
- d) Passar todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: 200ml

Quibe de abóbora



INGREDIENTES

- 1/2 abóbora cabotiá (cozida na pressão com alho, cebola e louro) amassada
- 250G de quibe hidratado na água por 2 horas
- Hortelã fresca a gosto
- 3 colheres de sopa de aveia
- Tomate em rodelas para enfeitar

MODO DE PREPARO

- a) Misture todos os ingredientes e asse em forno médio por 30 minutos.

Rendimento: 14 Porções de 100g

Patê de frango com cenoura



INGREDIENTES

- 1kg de peito de frango desfiado
- 30g de alho
- 100g de cebola
- 500g de cenoura cozida e amassada
- 2L de requeijão caseiro
- 1 colher de chá de sal
- 1 xic de chá de cheiro verde
- 1 colher de café de manjericão

MODO DE PREPARO

- a) Misturar todos os ingredientes até ficar bem homogêneo.

Rendimento: 240 porções de 15 gramas (1 colher de sopa rasa).

Requeijão Caseiro



INGREDIENTES

- 1 l de leite
- Suco de 1 limão
- 1 colher de manteiga
- Sal

MODO DE PREPARO

- a) Reserve 1 xícara de leite.
- b) Ferva o restante do leite, e, em seguida, coloque o suco do limão. Desligue o fogo e deixe talhar.
- c) Depois de que esfriar separe a coalhada do soro.
- d) Em seguida bata no liquidificador a coalhada, a xícara de leite, a manteiga e o sal.
- e) Bata até ficar homogêneo.
- f) Armazenar em um pote na geladeira.

Rendimento: 500g

7. RESUMO

Classificação nova

IN NATURA

Retirados
diretamente de
plantas e animais,
sem alteração.



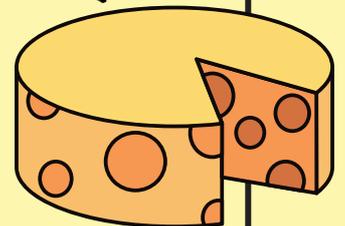
MINIMAMENTE PROCESSADOS

Passaram por processos: limpeza,
moagem, congelamento, fervura.
Não envolve adição de outras
substâncias.



PROCESSADOS

Fabricados pela indústria,
com adição de sal ou
açúcar, para aumentar a
durabilidade.



ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais que,
além de açúcar, sal e óleo,
possuem uma lista grande de
ingredientes, como: gorduras
modificadas, amidos,
proteínas de soja, aditivos..



7. RESUMO

Rotulagem Nutricional

PORÇÃO

É A QUANTIDADE MÉDIA DO ALIMENTO QUE DEVE SER USUALMENTE CONSUMIDA POR PESSOAS SADIAS A CADA VEZ QUE O ALIMENTO É CONSUMIDO, PROMOVENDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



%VD

PERCENTUAL DE VALORES DIÁRIOS (%VD) É UM NÚMERO EM PERCENTUAL QUE INDICA O QUANTO O PRODUTO EM QUESTÃO APRESENTA DE ENERGIA E NUTRIENTES EM RELAÇÃO A UMA DIETA DE 2000 CALORIAS.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CADA NUTRIENTE APRESENTA UM VALOR DIFERENTE PARA SE CALCULAR O VD.

VEJA OS VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA!

Valor energético - 2000kcal / 8.400KJ
 Carboidratos - 300g
 Proteínas - 75g
 Gorduras Totais - 55g
 Gorduras Saturadas - 22g
 Fibra Alimentar - 25g
 Sódio - 2400mg

NÃO HÁ VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA GORDURA TRANS!

MEDIDA CASEIRA

INDICA A MEDIDA NORMALMENTE UTILIZADA PELO CONSUMIDOR PARA MEDIR ALIMENTOS. POR EXEMPLO: FATIAS, UNIDADES, POTE, XÍCARAS, COPOS, COLHERES DE SOPA.

A APRESENTAÇÃO DA MEDIDA CASEIRA É OBRIGATÓRIA. ESTA INFORMAÇÃO VAI AJUDAR O CONSUMIDOR A ENTENDER MELHOR AS INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS.

LISTA DE INGREDIENTES

INFORMA TODOS OS INGREDIENTES QUE COMPÕEM O PRODUTO. É OLHANDO ESSA INFORMAÇÃO QUE VOCÊ VAI ENTENDER SE EXISTE AÇÚCAR NO PRODUTO, POR EXEMPLO.

8. REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre as alterações dos aspectos de Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional da Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020, Diário Oficial da União, Brasília, 8 de maio de 2020.

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO (FNDE). Receitas Inovadoras para a Alimentação Escolar [online]. 2022. <https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae/manuais-e-cartilhas/cadernos-de-receitas>.

IDEC - INSTITUTO DE DEFESA DO CONSUMIDOR, De olho nos rótulos dos alimentos. Disponível em: <https://idec.org.br/de-olho-nos-rotulos>. Acesso em: 30 de Ago. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Rótulos de alimentos: orientações ao consumidor. Disponível em: <https://bvsm.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>. Acesso em: 30 de Ago. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETÁRIA DE ATENÇÃO À SAÚDE; DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. Guia alimentar para a população brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 26-128.

ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA: MANUAL DE ORIENTAÇÃO AS INDÚSTRIAS DE ALIMENTOS - 2º Versão / Agência Nacional de Vigilância Sanitária

- Universidade de Brasília - Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005. 44p

SAÚDE BRASIL, Cuidado com alimentos que têm muito açúcar e nem parecem. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2018/cuidado-com-alimentos-que-tem-muito-acucar-e-nem-parecem>. Acesso em: 29 de Ago. 2022.

CAPÍTULO 3

OBESIDADE E DOENÇAS CRÔNICAS

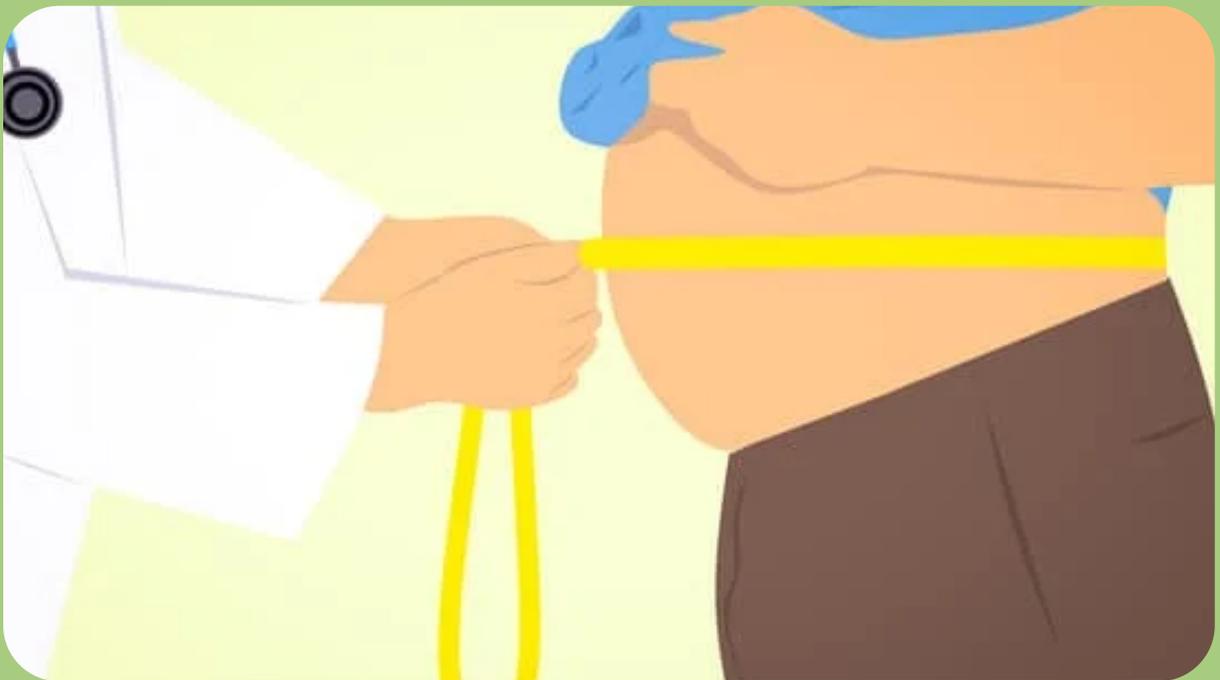


PREFEITURA DE
MARÍLIA

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

O QUE É OBESIDADE ?

A obesidade é uma doença grave, multifatorial, que se caracteriza por um aumento da massa gorda corporal e um importante problema de saúde pública, uma vez que, acomete muitas pessoas, em diferentes faixas etárias.



FATORES QUE CAUSAM OBESIDADE INFANTIL

Hábitos alimentares
não saudáveis

**Falta de atividade
física** no dia a dia



COMO PREVENIR A OBESIDADE INFANTIL

Considerando aspectos como os diferentes contextos:



Familiares



Religiosos e culturais



Regionais



Alimentares



Prática de atividade física



Diagnóstico nutricional de excesso de peso



Tratamento multidisciplinar



Reeducação alimentar



Atividade física



controle do tempo de tela

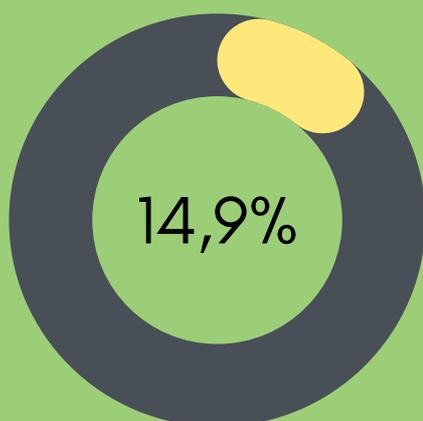


EVOLUÇÃO DA OBESIDADE COM O PASSAR DOS ANOS E IDEIAS DE COMO POSSA SER NO FUTURO

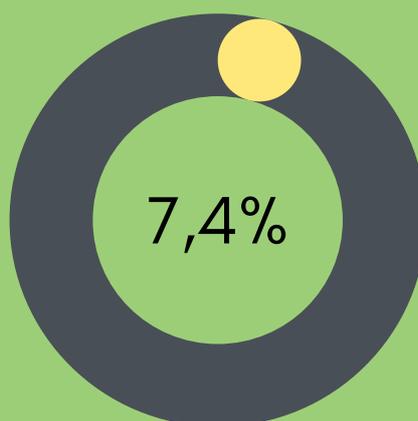
Com o passar dos anos, vem sendo observado um aumento crescente do sobrepeso e obesidade entre as crianças e adolescentes, assim como na população adulta, podendo ser encarado como um importante problema de saúde pública.

Crianças entre 5 e 9 anos que foram acompanhadas pela Atenção Primária à Saúde (APS):

SOBREPESO

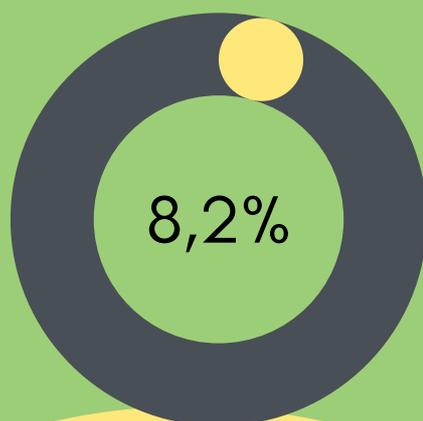


2019

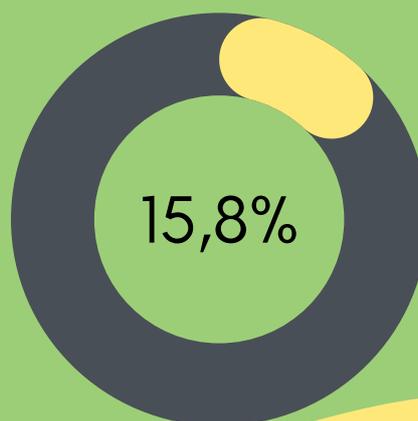


2020

OBESIDADE



2019

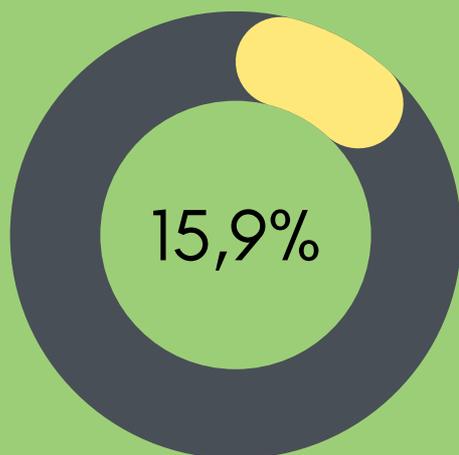


2020

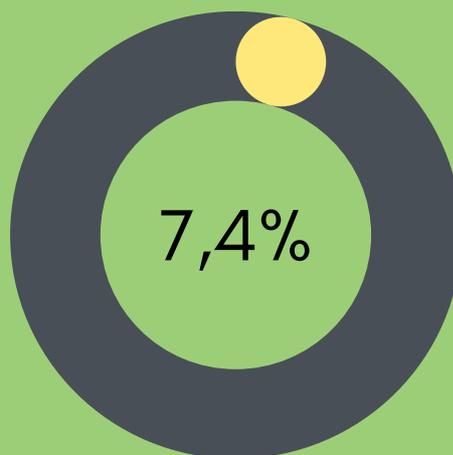


EVOLUÇÃO DA OBESIDADE COM O PASSAR DOS ANOS E IDEIAS DE COMO POSSA SER NO FUTURO

Menores de 5 anos (2020)

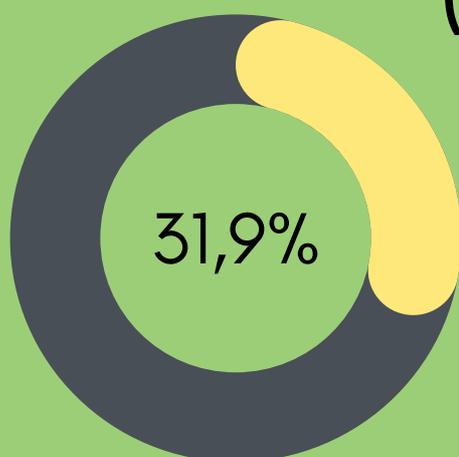


SOBRESO

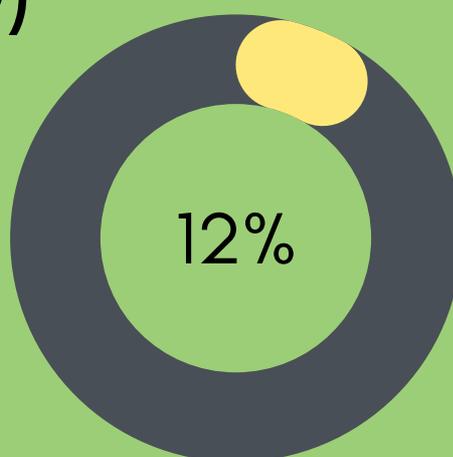


OBESIDADE

Adolescentes (2020)



SOBRESO



OBESIDADE

EVOLUÇÃO DA OBESIDADE COM O PASSAR DOS ANOS E IDEIAS DE COMO POSSA SER NO FUTURO

No período de COVID-19, foram provocadas grandes alterações no ambiente alimentar e aumento nos níveis de insegurança alimentar. O fechamento de escolas foi um grande determinante nesse cenário, já que muitas crianças dependiam da alimentação escolar para atingirem uma nutrição adequada e, além disso, nas escolas elas eram mais ativas, seja por meio de brincadeiras ou atividades físicas propostas pelos professores.

O confinamento favoreceu muito o aumento do sedentarismo, sendo um fator associado a sintomas depressivos ou questões como ansiedade, que podem levar a excessos alimentares e conseqüentemente à obesidade. A obesidade infantil aumentou durante a pandemia, o que nos leva a crer que nos próximos anos é esperado um drástico aumento como consequência indireta do COVID-19. **O número de crianças e adolescentes na faixa de 5 a 19 anos com obesidade pode aumentar para 254 milhões até 2030.**



O QUE CONTRIBUI PARA QUE A OBESIDADE OCORRA?

A principal causa alimentar associada à obesidade observada nas últimas décadas no Brasil foi o aumento do consumo calórico, sobretudo associado à elevação gradativa na ingestão de produtos ultraprocessados. A maior disponibilidade desses alimentos no domicílio foi percebida o aumento de excesso de peso e obesidade em todas as faixas etárias. Alimentos ultraprocessados induzem excesso de ingestão calórica e ganho de peso, associou-se ao aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) e ao maior risco para desenvolvimento de sobrepeso e obesidade. Foi associado também obesidade abdominal, síndrome metabólica, mortalidade por todas as causas em adultos e em crianças.

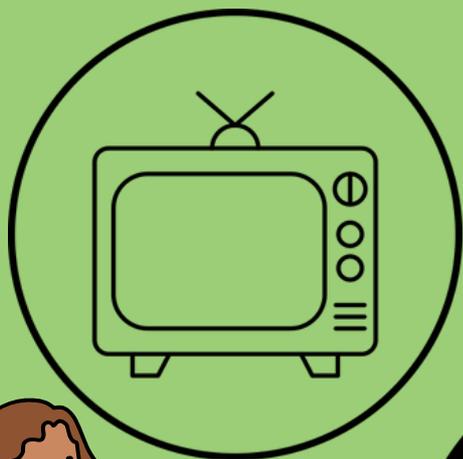


O QUE CONTRIBUI PARA QUE A OBESIDADE OCORRA?

Os primeiros anos de vida da criança é de extrema importância para o seu desenvolvimento, pois uma nutrição inadequada desde a gestação pode contribuir para a obesidade infantil. A ausência ou a curta duração do aleitamento materno, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, aumento do comportamento sedentário e sono inadequado contribuem para a obesidade.

Ambiente obesogênico

Possui grande influência no aumento da prevalência de casos de obesidade na população, além da genética e histórico familiar em si.



O QUE CONTRIBUI PARA QUE A OBESIDADE OCORRA?

É recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) que:



Crianças maiores de 5 anos passem, no máximo, duas horas por dia diante de uma tela



2 a 5 anos, apenas uma hora por dia



Crianças menores de dois anos não deveriam ter contato com esses recursos



Com a COVID-19, outro ponto relacionado à alimentação que ficou afetado foi o preço dos alimentos, sendo que nem todas as famílias tiveram condição de comprar alimentos nutricionalmente mais ricos, dando preferência aos alimentos mais baratos, porém menos saudáveis, como as bolachas recheadas, salgadinhos, comidas instantâneas, entre outros.



AS CONSEQUÊNCIAS DO EXCESSO DE PESO

O sobrepeso e a obesidade contribuem diretamente para a incidência de Diabetes tipo 2, doença cardíaca, síndrome metabólica e pressão alta na população.



Síndrome metabólica



Pressão alta



Doença cardíaca



Diabetes tipo 2



DIABETES MELLITUS 1

O diabetes do tipo 1 (DM1) é uma doença que corresponde de 5% a 10% dos casos e, no geral, afeta crianças e adolescentes.

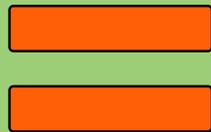
Nesse tipo de diabetes, o próprio sistema imune da pessoa ataca as células produtoras de insulina no pâncreas. Sua causa envolve a interação de fatores genéticos e fatores ambientais, ou seja, há pessoas com maior suscetibilidade genética para desenvolvimento da doença que se for submetida a fatores ambientais que estimulam o aparecimento do diabetes, as chances de desenvolver o DM1 são muito maiores.

Nessa doença é preciso aplicar a insulina e fazer o controle do açúcar no sangue diariamente. Os sintomas e complicações são os mesmos que no Diabetes mellitus tipo 2.



DIABETES MELLITUS 2

Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença que possui como característica, o aumento do “açúcar” (glicose) no sangue devido a defeitos na secreção de insulina, na ação dela ou ambos. O DM2 é uma combinação entre resistência à insulina e falha das células betas (responsáveis pela produção do hormônio insulina). Esse tipo de diabetes corresponde a cerca de 90% a 95% de todos os casos de diabetes diagnosticados.



DIABETES MELLITUS 2

A maioria das pessoas com DM2 são obesas, correspondendo em média a 80% dos pacientes portadores da doença, isso porque a obesidade leva o indivíduo a desenvolver resistência à insulina. Além disso, fatores como idade avançada, raça ou etnicidade, pré-diabetes, histórico de diabetes gestacional e hipertensão arterial ou dislipidemia são considerados fatores de risco para DM2. Grande consumo de energia e inatividade física são outras questões relacionadas à causa da doença, já que, podem levar as pessoas a desenvolverem obesidade. Mesmo perdas de peso modestas são capazes de reduzir a resistência à insulina e melhorar a tolerância à glicose.



DIABETES MELLITUS 2

Os sintomas comuns são:



Idas frequentes ao banheiro para urinar



Perda de peso significativa e acelerada e fome persistente



Coma diabético devido à diminuição do pH do sangue consequente da alteração do metabolismo de carboidratos/açúcares

O diabetes mellitus tipo 2 pode levar a pessoa a desenvolver doenças coronárias, vascular, periférica, cerebrovascular e doenças na retina (nos olhos), nos rins, podendo também levar ao surgimento de problemas neurológicos e amputações

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Embora essa doença seja mais presente na vida adulta, temos visto aparecer na infância. Crianças com sobrepeso e obesidade são aquelas mais pré-dispostas a apresentarem níveis alterados de pressão arterial.

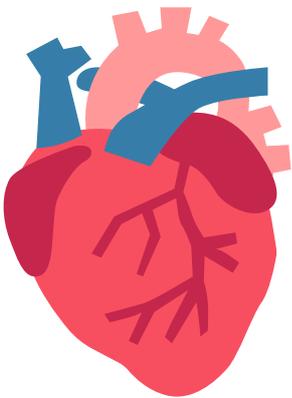
Segundo o Manual de Orientação de Hipertensão Arterial na infância e adolescência da SBP (2019) sugere que todas as crianças maiores de 3 anos devem ter a sua pressão arterial aferida (“medida”) pelo menos uma vez por ano.

Crianças de 1 a 13 anos de idade	Crianças com idade ≥ 13 anos
Normotensão: PA < P90 para sexo, idade e altura	Normotensão: PA < 120/<80 mmHg
Pressão arterial elevada: PA \geq P90 e < P95 para sexo, idade e altura ou PA 120/80 mmHg mas < P95 (o que for menor)	Pressão arterial elevada: PA 120/<80 mmHg a PA 129/<80 mmHg
Hipertensão estágio 1: PA \geq P95 para sexo, idade e altura até <P95 + 12mmHg ou PA entre 130/80 o até 139/89 (o que for menor)	Hipertensão estágio 1: PA 130/80 ou até 139/89
Hipertensão estágio 2: PA \geq P95 + 12mmHg para sexo idade ou altura ou PA \geq entre 140/90 (o que for menor)	Hipertensão estágio 2: PA \geq entre 140/90

Como consequências da pressão alta não tratada, temos o derrame, doenças do coração, doenças nos rins, alteração da visão, entre outros.

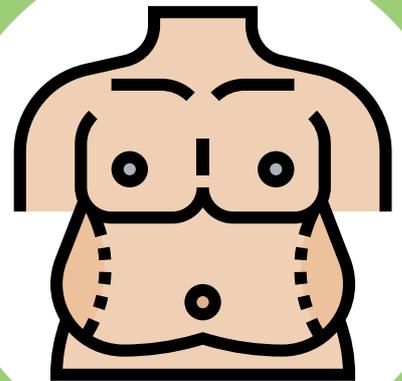
SÍNDROME METABÓLICA

Síndrome Metabólica (SM) é um conjunto de fatores de risco cardiovascular que estão relacionados a um aumento da gordura depositada e armazenada na região central do nosso corpo e resistência à insulina.



RISCOS
CARDIOVASCULARES

ACUMULO DE GORDURA NA
REGIÃO CENTAL DO CORPO



RESISTÊNCIA À INSULINA

SÍNDROME METABÓLICA

Consideramos um indivíduo com síndrome metabólica, quando o mesmo apresenta um excesso de gordura abdominal, alteração dos colesterolís ruins e diminuição do bom (dislipidemias), um aumento do açúcar no sangue (hiperglicemia) e elevação da pressão arterial (hipertensão). Há também de se observar que existem alguns fatores de risco associados como a predisposição genética, inatividade física, alimentação inadequada, estado tecidual inflamatório e alterações hormonais.



Gordura Abdominal



Aumento do
Colesterol LDL-c



Baixo Colesterol
HDL-c

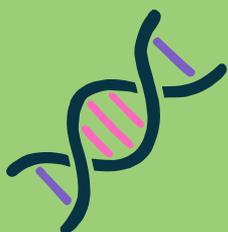


Glicemia maior
que 100



Hipertensão

OBSERVAR TAMBÉM



Pré Disposição
Genética



Inatividade
Física



Alimentação
Inadequada



Alterações
Hormonais

SÍNDROME METABÓLICA

Segundo a I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica, podemos classificar um indivíduo com SM quando ele apresentar:

Classificação da Síndrome Metabólica em Crianças e Adolescentes de acordo com os critérios da Federação Internacional de Diabetes

Critérios/ componentes	Idade		
	6 a <10 anos	10 a 16 anos	>16 anos
Definição de Adiposidade	CA \geq percentil 90°	CA \geq percentil 90°	CA \geq 90 cm (homens) ou 80 cm (mulheres)
Metabolismo Glicêmico	Sem valores definidos para diagnóstico de SM	Glicemia de jejum \geq 100 mg/dL	Glicemia de jejum \geq 100 mg/dl
Dislipidemia	Sem valores definidos para diagnóstico de SM	Triglicerídeos \geq 150 mg/dL ou HDL-c \geq 40 mg/dL ou em uso de Hipolipemiante	Triglicerídeos \geq 150 mg/dL ou HDL-c \geq 40 mg/dL (homens) ou \geq 50 mg/dL (mulheres) ou em uso de Hipolipemiante
Hipertensão Arterial	Sem valores definidos para diagnóstico de SM	PA \geq 130 ou 85 mmHg ou em uso de anti-hipertensivo	PA \geq 130 ou 85 mmHg ou em uso de anti-hipertensivo

*CA = circunferência abdominal

O diagnóstico não deve ser realizado em crianças abaixo de **10 anos de idade**, no entanto, não se deve menosprezar os fatores de risco que a criança já apresenta, sendo necessária mudança de estilo de vida, uma vez que, todos esses sinais clínicos sinalizam a pré-disposição a outras doenças cardiovasculares.

PREVENÇÃO

O acesso a escolas e a saúde são de extrema importância porque são locais onde se é possível promover alimentação saudável e atividade física.

ALIADOS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL E SUAS COMORBIDADES



ESTÍMULO A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEL



PROMOÇÃO DE SAÚDE PELA APS NO AMBIENTE ESCOLAR



MEDIDAS QUE EVITEM A EXPOSIÇÃO PRECOCE DO PÚBLICO INFANTIL AOS ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS



ESPAÇOS URBANOS QUE PERMITAM O LIVRE BRINCAR E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

PREVENÇÃO



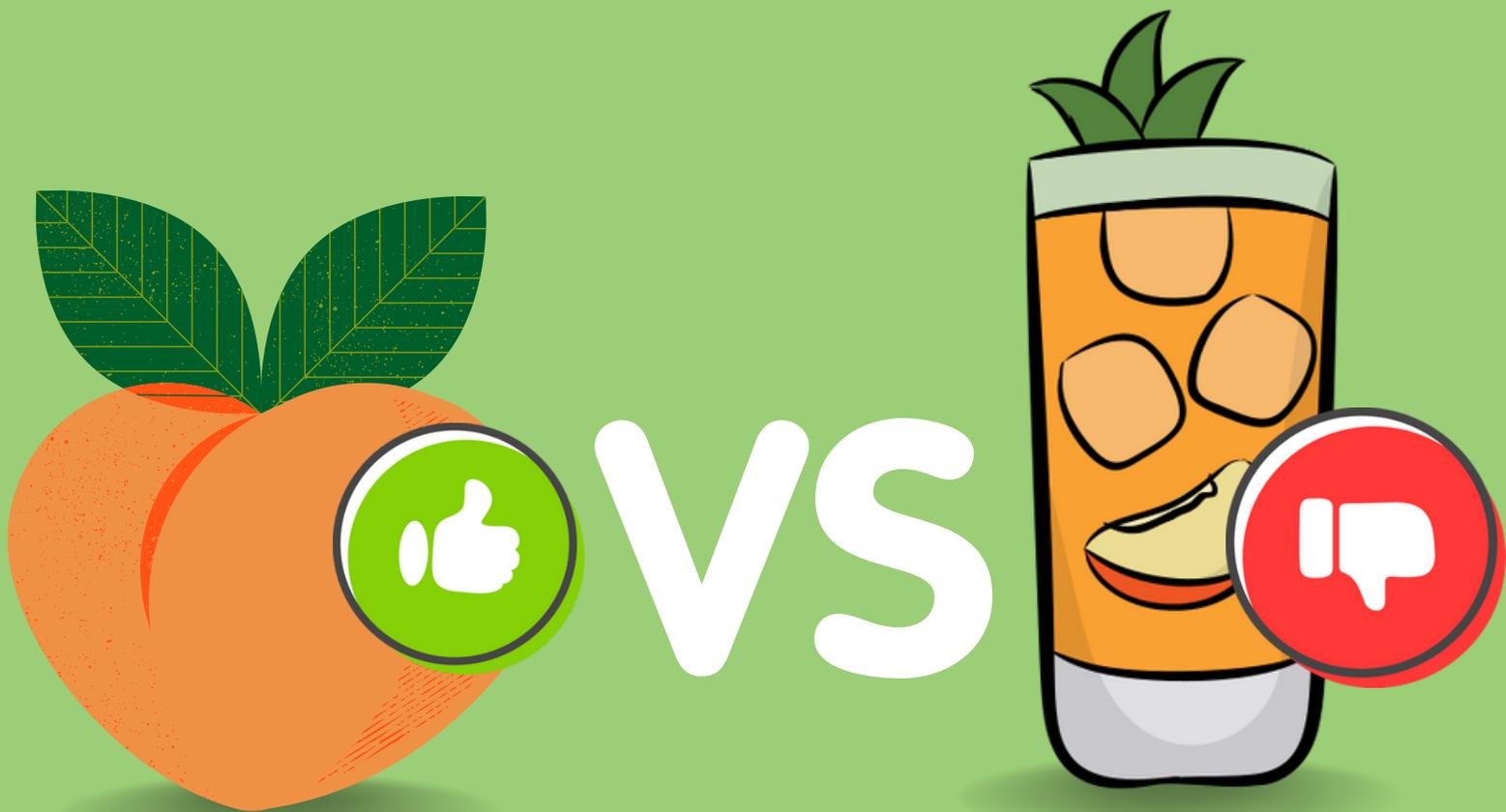
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E TRATAMENTO DA OBESIDADE

Alimentação saudável é aquela que prioriza alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo frutas (frescas ou desidratadas), verduras, legumes, cereais e grãos integrais (Como arroz integral e aveia, entre outros), carnes magras, leite e derivados magros. Alimentos **ultraprocessados devem ser evitados**.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E TRATAMENTO DA OBESIDADE

Preferir frutas frescas ao invés de sucos, mesmo que sejam sucos naturais ou nas versões integrais. **Afinal, comer a fruta é melhor que tomar o suco feito dela.** Isso porque, ao comê-la, você estimula a mastigação e mantém as fibras, as quais acabam indo embora quando um suco é coado. Isso promove maior saciedade e conseqüentemente menor consumo de calorias.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E TRATAMENTO DA OBESIDADE

Nas preparações culinárias salgadas ou doces, óleos, sal e açúcar devem ser utilizados em **pequenas quantidades**, utilizando temperos naturais para dar mais sabor aos alimentos ao invés dos industrializados. Lembre-se, quanto mais tarde a criança for apresentada ao açúcar e produtos ultraprocessados, melhor será para a saúde dela. Não podemos esquecer de tomar água potável ao longo do dia. A característica do ambiente em que comemos é muito importante para termos uma boa alimentação. Devemos evitar celulares e aparelhos de TV ligados quando estivermos comendo e comer juntos à mesa com toda a família.



A prática de atividade física deve ser incentivada com brincadeiras ao ar livre, prática de esportes.



Existem ferramentas como guias, consensos e recomendações que trazem orientações nutricionais qualitativas, além de abordagens sobre comportamento alimentar e mudanças no estilo de vida indicados ao tratamento da obesidade. Alguns são:

→ **GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

→ **GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS**

→ **GUIA PRÁTICO DE EXERCÍCIO FÍSICO E OBESIDADE**

Os Guias Alimentares abordam aspectos como recomendações gerais sobre consumo dos alimentos de acordo com seus níveis de processamento (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados), como combinar alimentos na forma de refeições, ato de comer e a comensalidade (circunstâncias como tempo, foco, espaço e companhia) e examina fatores que podem ser obstáculos para a adesão do guia, além de possuir os **“Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”**; aleitamento materno, introdução alimentar, desafios do cotidiano para alimentação saudável e adequada, direitos relacionados à alimentação infantil e como cozinhar em casa, além de possuir os **“Doze Passos para uma Alimentação Saudável”** para os menores de 2 anos de idade.



PARA MELHOR COMPREENSÃO, A SEGUIR SÃO LISTADAS ALGUMAS DICAS PARA PAIS E PROFISSIONAIS DE TODAS AS ÁREAS, FILHOS E ALUNOS, PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE:

- Escolher alimentos que possuam pouca gordura saturada, colesterol e gordura total. Por exemplo, carne magra, aves sem a pele e peixes, utilizando-os em pequena quantidade.
- Comer frutas e legumes e verduras todos os dias
- Incluir duas ou três porções de laticínios desnatados ou semidesnatados por dia
- Preferir os alimentos integrais, como arroz integral, pão, aveia, e massas integrais ou de trigo integral.
- Comer oleaginosas (exemplos: castanha do Brasil, castanha ede caju, amendoim), sementes (exemplos: girassol, gergelim) e leguminosas (exemplos: feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha), de quatro a cinco porções por semana.



PARA MELHOR COMPREENSÃO, A SEGUIR SÃO LISTADAS ALGUMAS DICAS PARA PAIS E PROFISSIONAIS DE TODAS AS ÁREAS, FILHOS E ALUNOS, PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE:

- Usar sal com moderação e aproveitar os temperos naturais para dar sabor aos alimentos, como por exemplo, alho, cebola, cheiro-verde, coentro, manjeriço, orégano...
- Reduzir a adição de gorduras. Evitar o consumo de margarina e consumir óleos vegetais em pequenas quantidades (exemplo: soja, milho, girassol).
- Evitar molhos e caldos prontos, além de temperos artificiais.
- Diminuir ou evitar o consumo de doces, principalmente, os doces ultraprocessados. Dê preferência a doces caseiros, como por exemplo, doce de abóbora, bananada, doce de mamão



PARA MELHOR COMPREENSÃO, A SEGUIR SÃO LISTADAS ALGUMAS DICAS PARA PAIS E PROFISSIONAIS DE TODAS AS ÁREAS, FILHOS E ALUNOS, PARA PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE:

- Evitar bebidas com açúcar (refrigerantes, sucos de pó, de garrafas, de caixinha)
- Evitar alimentos conservados em sal: carne seca, bacalhau, etc.;
- Evitar saleiro à mesa;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Ingerir quantidade de água adequada;
- Evitar pular as refeições;
- Fazer leitura de rótulos, conforme abordado anteriormente;
- Envolver os familiares no processo de educação nutricional;
- Se necessário procurar ajuda profissional da equipe multidisciplinar.



PRATIQUE ESSA IDEIA

Atuação das **crianças** junto aos seus responsáveis no **preparo das refeições**



GUIAS QUE AUXILIAM NO DIA A DIA



GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA



GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS



GUIA PRÁTICO EXERCÍCIO FÍSICO E OBESIDADE

REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica, 2005. Damiani et al. Síndrome metabólica em crianças e adolescentes: dúvidas na terminologia, mas não nos riscos cardiometabólicos. Arq Bras Endocrinol Metab 55 (8). Nov 2011

HAUERSLEV, M., et al. Childhood obesity on the rise during COVID-19: A request for global leader to change the trajectory. Obesity (Silver Spring). 30:288-291. 2022. Doi:10.1002/oby.23307

Ministério da Saúde. PROJETA: National Strategy for the Prevention and Care of Childhood Obesity: technical guidelines. Ministério da Saúde, 2021. 39 p. Disponível em: bvsms.saude.gov.br

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. ABESO, 2016. 186 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/diretrizes/>

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. ABESO, 2022. 257 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/posicionamento/>

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Guia prático exercício físico e obesidade. E-book.

ABESO. 15 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/category/ebook/> ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Lancheira saudável. E-book.

REFERÊNCIAS

ABESO. 24 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/category/ebook/> ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; SBEM - Sociedade brasileira de endocrinologia e metabologia. Manifesto obesidade: Cuidar de todas as formas. E-book.

ABESO, 2021. 70 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/category/ebook/> Ministério da Saúde.

Guia alimentar para a população brasileira. GOV.BR, 2014. 152 p. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes/para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view Ministério da Saúde.

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2019. 264 p. Disponível em: https://www.svb.org.br/images/guia_da_crianca_2019.pdf

WFP - Programa mundial de Alimentos. Obesidade Infantil. WFP, 2021. 18 p. Disponível em: <https://centrodeexcelencia.org.br/publicacao-9/>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA / SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO / SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol., v. 95, supl. 1, 2010. 51 p. Disponível em www.nhibi.nih.gov/health/publichearthbp/dash/new_dash.pof acesso, 30 de agosto de 2022. Disponível em https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/21635c-MO_-_Hipertensao_Arterial_Infanc_e_Adolesc.pdf acesso em 30 de agosto de 2022.

REFERÊNCIAS

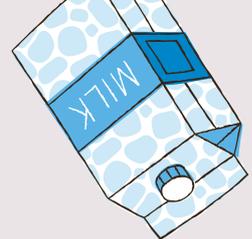
PINHEIRO, G. et al. Pressão Arterial de Crianças: Associação a Indicadores Antropométricos, Composição Corporal, Aptidão Cardiorrespiratória e Atividade Física. Arq. Bras. Cardiol. 116 (5). Maio 2021 .

KUMAR. V.; ABBAS. A. K.; ASTER. J. C. Robbins e Cotran, Patologia: Bases patológicas das doenças. 9ª ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan Ltda., 2021.

MAHAN. L. K.; RAYMOND. J. L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 14ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier., 2018.

Pesquisa alerta para danos quando crianças e adolescentes abusam do tempo em celulares e tablets - 2021
<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/pesquisa-alerta-para-danos-quando-criancas-e-adolescentes-abusam-do-tempo-em-celulares-e-tablets/> - acesso em: 30/08/2022 às 20h15 .

UNIMED. Obesidade infantil: as causas, os riscos e como prevenir esse problema. Unimed. 2018. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil> - acesso, 4 de setembro de 2022.



CAPÍTULO 4

ALERGIAS E SELETIVIDADE ALIMENTAR



Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA



PREFEITURA DE
MARÍLIA



1. O QUE É ALERGIA ALIMENTAR?

1



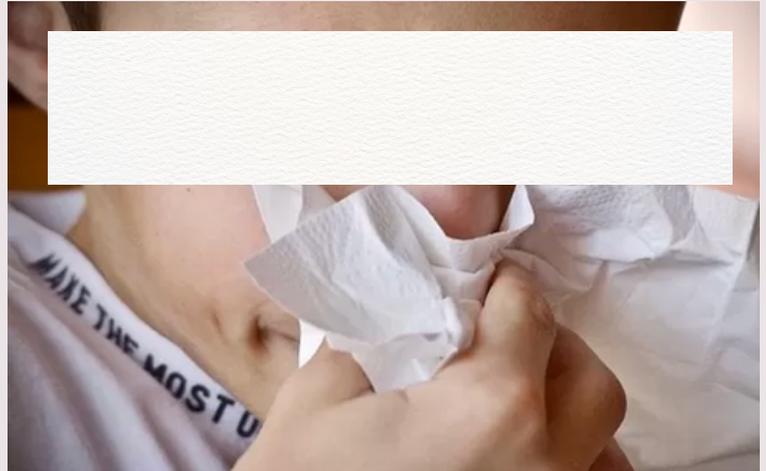
A alergia é uma reação do sistema de defesa do corpo. Ao menor contato com o alimento ou produto que causa alergia, a pessoa alérgica pode ter desde cólicas e reações na pele à dificuldade de respirar. Os produtos que causam alergia mais frequentemente são: leite, ovos, soja, trigo e amendoim.

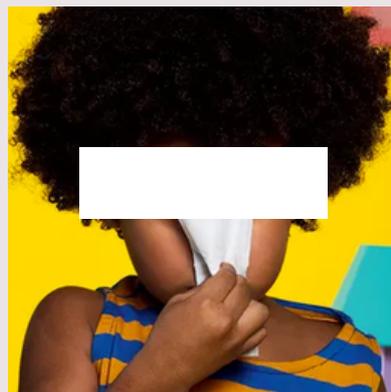
RESOLUÇÃO N° 06, DE 08 DE 2020.

Seção II

Dos Cardápios Da Alimentação Escolar

§ 1º OS CARDÁPIOS DEVEM SER ADAPTADOS PARA ATENDER AOS ESTUDANTES DIAGNOSTICADOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS TAIS COMO DOENÇA CELÍACA, DIABETES, HIPERTENSÃO, ANEMIAS, ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES, DENTRE OUTRAS.





REAÇÃO IMEDIATA

Neste tipo de reação, os sintomas aparecem de forma imediata e podem durar até 8 horas, e o contato com a substância alérgica gera reações agudas que podem até levar à morte, dependendo da dose de contato e do nível de reação.



REAÇÃO TARDIA

Neste tipo de alergia nem sempre há reações imediatas, podendo acontecer até 72h após o contato, o que dificulta bastante a identificação do agente causador, e pode se manifestar das mais diferentes formas: enxaqueca, sangue nas fezes, doenças autoimunes, dificuldade de perder ou ganhar peso, inchaço, coceiras no ouvido ou olhos, produção de muco excessiva, alterações de humor, cansaço, intestino preso dentre outras.

PROTEINA DO LEITE: A alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é o tipo de alergia alimentar mais comum nas crianças até 24 meses. É caracterizada pela reação anormal do sistema de defesa contra proteínas do leite.

OVO: A alergia a ovo é um tipo de alergia alimentar muito comum em crianças, e é causada pela ingestão desse alimento, podendo gerar sintomas leves, como coriza e náuseas e, em casos mais graves, levar a sintomas, como dificuldade para respirar, sensação de bolo na garganta e queda da pressão arterial.



SOJA: Em crianças pequenas, a soja é um dos alérgenos alimentares mais comuns.

Sintomas mais comuns: Urticária, eczemas e comichão ou vermelhidão na pele. Comichão e lacrimação nos olhos. Inflamação nos lábios, língua, olhos ou garganta (angioedema). Sibilâncias ou dificuldade em respirar.



TRIGO: A alergia alimentar ao trigo manifesta-se com uma variedade de sintomas que incluem urticária/angioedema, asma, rinite alérgica, dor abdominal, vômito e exacerbação aguda da dermatite atópica em crianças e adultos.



AMENDOIM: Os sintomas da alergia ao amendoim vão desde coceiras, inchaço, congestão nasal, dor abdominal, vômitos, tontura e até, nos casos mais graves, anafilaxia. O sinal mais grave começa subitamente e se o paciente não for socorrido rapidamente, o caso pode ser fatal.



FRUTOS DO MAR: Normalmente, a alergia aos frutos do mar aparece mais na idade adulta do que na infância. Entretanto, o cuidado deve ser redobrado em crianças com antecedentes de asma, pois elas podem ser mais propensas a ter reações alérgicas graves aos frutos do mar. Até mesmo o vapor dos alimentos enquanto estão sendo cozidos ou processados em fábricas pode gerar uma reação alérgica. Como também se forem preparados com os mesmos utensílios.

Entre os alimentos que provocam reações graves com maior frequência estão os frutos do mar. Eles têm o poder de provocar o choque anafilático, uma reação súbita e grave que impõe socorro imediato por ser potencialmente fatal.



1.2. DIFERENÇA ENTRE ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE E INTOLERÂNCIA A LACTOSE..



ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

A alergia ao leite é uma hipersensibilidade à proteína do leite, com reação alérgica que pode se manifestar na pele, no intestino ou até com edema na glote (anafilaxia).

INTOLERÂNCIA A LACTOSE (IL)

A IL é uma dificuldade de digerir o açúcar do leite, que pode provocar gases e diarreia.



Cuidado para não confundir essas duas situações.



1.3. COMO DEVE SER O CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO?

1

Em casos de Alergia Alimentar, não se deve consumir nada que contenha o alimento causador da alergia, mesmo em quantidade muito pequena.

2

O cardápio especial do aluno com Alergia Alimentar é planejado sem o alimento causador da alergia. Assim, alguns ingredientes devem ser substituídos.

3

As receitas podem ser modificadas para fazer o cardápio de todos o mais parecido possível.

4

Cuidado com acidentes ou trocas na comida do aluno com alergia.

5

Crie a rotina de verificar, todo dia, se o aluno com alergia está na escola, para evitar o preparo do cardápio especial sem necessidade.



SER EVITADOS



Alergia ao ovo

- Ovo;
- Clara (egg white);
- Gema (egg yolk);
- Albumina;
- Conalbumina;
- Flavoproteína;
- Fosvitina;
- Globulina;
- Grânulo;
- Lecitina;
- Lipoproteína de baixa densidade;
- Lipovitelinina;
- Liozima (E1 105);
- Livetina;
- Maionese;
- Merengue;
- Ovalbumina;
- Ovo em pó;
- Ovoglobulina;
- Ovomucina;
- Ovomucóide;
- Ovotransferrina;
- Ovovitelinina;
- Plasma;
- Simplesse;
- Sólidos de ovo;
- Vitelina.

Alergia às Proteínas do Leite - APLV

- Leite;
- Leite em pó;
- Leite condensado;
- Creme de leite;
- Manteiga (gordura de manteiga, óleo de manteiga, éster de manteiga);
- Caseína;
- Caseinato de amônia,
- cálcio, magnésio,
- potássio ou sódio;
- Composto lácteo;
- Fermento lácteo;
- Fosfato de lactoalbumina;
- Gordura anidra de leite;
- Lactatos;
- Lactoalbumina;
- Lactoferrina;
- Lactoglobulina;
- Lactose, lactulose e lactulona;
- Leitelho;
- Mistura láctea;
- Proteína do leite;
- Proteína do soro;
- Proteína láctea;
- Proteínas do soro;
- Corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (podem conter traços – consultar o fabricante);
- Sólidos do leite;
- Soro de leite;
- Traços de leite;
- Whey protein.



Alergia ao trigo

- Farelo de trigo;
- Farinha de trigo;
- Flocos de trigo;
- Gérmen de trigo;
- Semente de trigo;
- Sêmola de trigo;
- Semolina de trigo.



Alergia ao amendoim

- Amendoim;
- Proteína hidrolisada de amendoim;
- Castanhas artificiais ou naturais (risco de traços);
- Gordura vegetal (menos comum no Brasil);
- Óleo de amendoim;
- Farinha de amendoim;
- Marzipan;
- Manteiga de amendoim;
- Chili.

Alergia à soja

- Lecitina;
- Farinha de soja;
- Proteína isolada de soja;
- Proteína texturizada;
- Gordura vegetal;
- Proteínas do soro;
- β -amilase;
- Lipoxigenase;
- Glicinina;
- Conglicinina;
- Globulinas;
- Hemaglutinina;
- Isoflavonas;
- Urease;
- Inibidor de tripsina;
- Alimentos à base de soja (edamame, tao-cho, natto, tao-si, tootjo, tempeh, teriyaki, tofu, shoyo, yuba, suf).

Óleo de soja e derivados (o óleo de soja é considerado virtualmente isento de proteína da soja e, portanto, potencialmente seguro para alérgicos à soja. Como sua restrição tem implicações econômicas e sociais, deve-se avaliar a necessidade em conjunto com o médico).



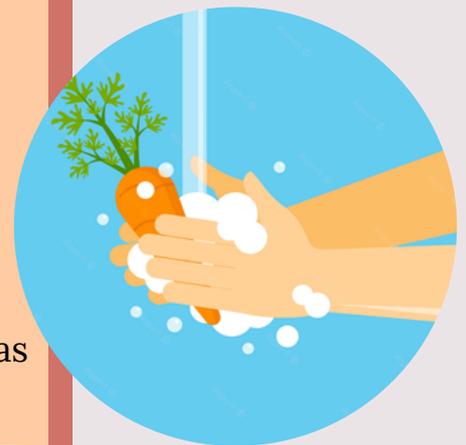
Moluscos e crustáceos

Os moluscos são compostos por mexilhões, polvos, lulas, ostras e lesmas do mar.

Já a classe dos crustáceos é composta por camarões, caranguejos, lagostas e lagostins.



- Deve haver esponja/bucha exclusiva para cada tipo de Alergia Alimentar.
- Os talheres (para fazer e servir a comida) devem ser exclusivos.
- Os utensílios plásticos (como, por exemplo, o copo de liquidificador) precisam ser exclusivos.
- Utensílios de vidro, inox e alumínio podem ser de uso comum, mas devem ser bem higienizados.
- Os alimentos especiais para pessoas com alergia devem ser armazenados em local separado (por exemplo, no alto de uma estante).
- As bancadas devem ser bem higienizadas antes do preparo das refeições.
- A produção deve ser iniciada com os alimentos que não contenham o ingrediente causador de alergia.
- A comida especial e a regular devem ser manipuladas em separado. Se possível, fazer primeiramente a de Alergia.

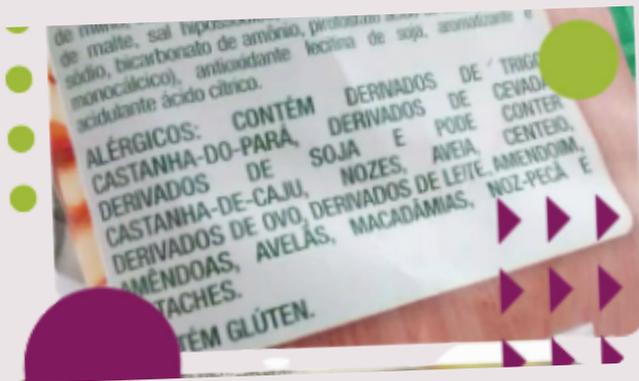


1.4. LEITURA DE RÓTULOS

9

No Rótulo envolvem dados como a descrição detalhada dos ingredientes utilizados, **PRESENÇA DE ALERGÊNICOS**, valores nutricionais e energéticos do produto, conteúdo líquido, prazo de validade, identificação de origem, entre outras informações pertinentes

de soja, fermento químico bicarbonato de sódio, aromatizante, acidulante ácido cítrico. **CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER TRAÇOS DE OVOS, LEITE, AMENDOIM, GERGELIM, CASTANHAS E AVELÃS, DEVIDO AO FATO DE SER PRODUZIDO EM UMA FÁBRICA QUE MANIPULA ESSES INGREDIENTES.**



Ingredientes: Leite, açúcar, glicose de milho, amido de milho modificado e conservador sorbato de potássio. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.** **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E PODE CONTER TRIGO E AMENDOIM.** Conservação: Armazenar em local seco e fresco. Após aberto, conservar em geladeira e consumir em até 10 dias.

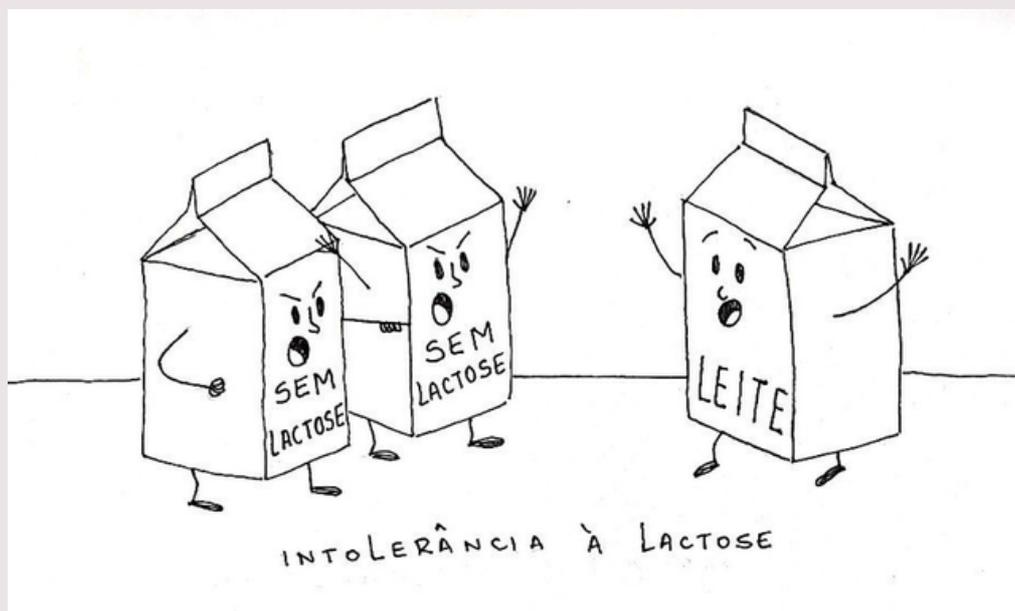


Mesmo quantidades mínimas de alimento podem causar alergia. Por isso, deve-se ler os rótulos dos alimentos e não oferecer nada que contenha o alimento causador da alergia.

A Intolerância à lactose (IL) é uma diminuição da capacidade de digestão do principal açúcar do leite, a lactose, devido à ausência ou deficiência da enzima lactase no intestino.



A IL pode ser primária, quando há uma deficiência na produção da enzima, ou, secundária, quando o problema é o funcionamento do intestino, como na diarreia ou na doença celíaca, por exemplo.



2.1. COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS?

1

O cardápio do estudante não deve conter lactose.

2

Estudantes que tiverem prescrição de dieta com quantidade reduzida de lactose podem consumir esses alimentos, preferencialmente, em refeições privadas e com a família.

3

Menores de 2 anos devem utilizar, preferencialmente, fórmula infantil isenta de lactose.

4

Deve-se adaptar receitas que possuem ingrediente fonte de lactose, como leite, queijo, creme de leite e outros alimentos industrializados.

5

Quando não for possível adaptar a receita, como no caso de refeições à base de biscoitos, pães ou iogurtes que contenham lactose, pode-se adquirir alimentos equivalentes isentos de lactose ou à base de soja (iogurte de soja, tofu, leite condensado de soja, extrato de soja, bebidas à base de soja).

6

Fórmulas infantis, vegetais de folha verde (brócolis, couves, acelga, alfaces) e produtos do mar (principalmente sardinhas em conserva, atum e salmão) podem contribuir na ingestão de cálcio.

7

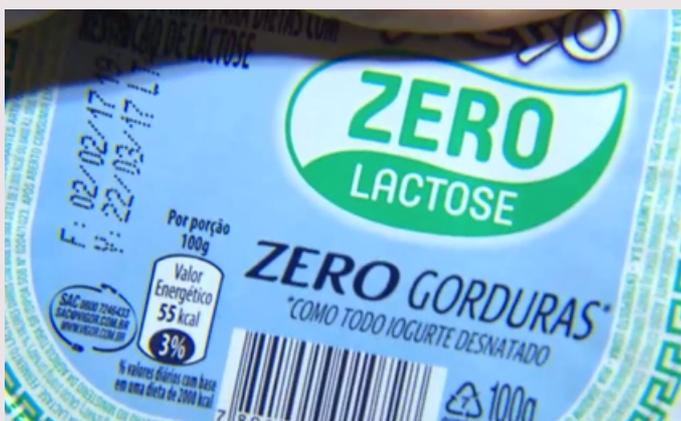
Cuidado com acidentes ou trocas de comidas.



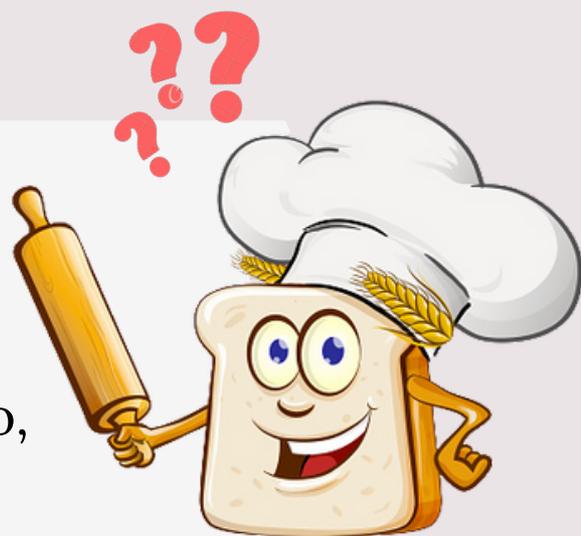


Alertas sobre a presença de lactose em alimentos industrializados estarão disponíveis nos rótulos.

Em todo caso, pode-se verificar entre os ingredientes se estão presentes leite e derivados. Todo alimento deve ser analisado, para evitar surpresas como, por exemplo, encontrar leite em pó em salsichas.



Doença celíaca é uma reação do sistema de defesa do corpo a uma proteína, chamada glúten, que se encontra no trigo, na aveia, no centeio, na cevada e no malte.



O celíaco não deve consumir nada que contenha glúten, pois ao menor contato, ele pode ter fortes diarreias e outros sintomas.



É importante que os responsáveis pelo aluno celíaco tenham acompanhamento de médico e de nutricionista, pois, caso não tratar há riscos de desenvolver doenças mais graves como: diarreia, anemia, perda de peso, osteoporose, câncer de intestino, doença de chron e até déficit de crescimento em crianças.



3.1. COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS?

1

O cardápio do estudante celíaco é planejado sem alimentos que contenham glúten. Assim, alguns ingredientes são substituídos por arroz, milho, mandioca, batata, quinoa, amaranto, trigo sarraceno e seus derivados.

2

As receitas podem ser modificadas para fazer o cardápio de todos o mais parecido possível.

3

É necessário conferir diariamente se o estudante celíaco está na escola para evitar o preparo desnecessário de comida especial.





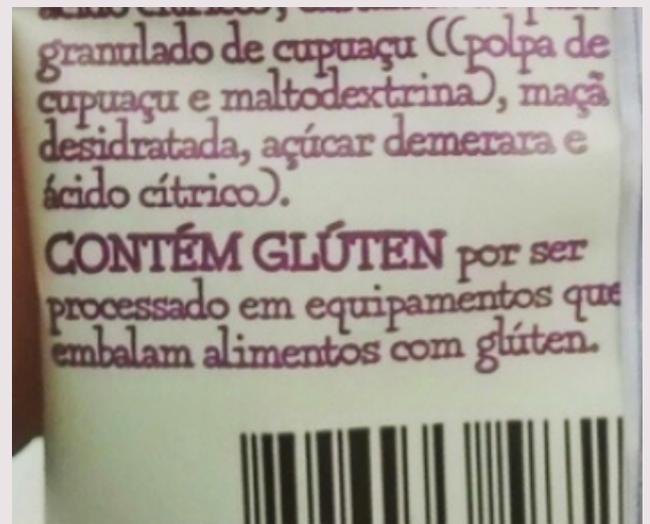
- Esponja/bucha de louças precisam ser exclusivas.
- Os utensílios (talheres, tábuas, potes, panelas, grelhas, e formas) e equipamentos (fornos) para preparar comida sem glúten devem ser exclusivos.
- Comida sem glúten deve ser preparada em separado.
- Ao bater ou liquidificar massas, o trigo pode ficar no ar por até 24h. Cuidado com a poeira da farinha manipulada no dia anterior. O ideal é que haja áreas de preparo separadas.
- Pode ser necessário ter potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para comida sem glúten.
- Papel alumínio, papel manteiga, sacos plásticos e outros não devem ser utilizados mais de uma vez.
- Deve-se ter um avental de tecido exclusivo.
- Os alimentos especiais devem ser guardados em local específico e identificados (por exemplo, uma estante específica ou uma prateleira no alto)
- As bancadas devem ser bem higienizadas antes de serem utilizadas.
- A comida sem glúten e a que contém glúten não devem ser manipuladas ao mesmo tempo. O ideal é que se prepare, primeiramente, a sem glúten.
- É preciso ter cuidado com acidentes ou trocas de comidas; não é contaminação cruzada, mas o perigo é ainda maior!





Existe uma lei que torna obrigatória a mensagem “Contém glúten” nos rótulos de produtos industrializados que apresentem glúten na composição.

Por isso, é necessário ler os rótulos dos alimentos e não oferecer nada que tenha escrito “Contém glúten”.



GLUTEN FREE



GLUTEN FREE



SELETIVIDADE ALIMENTAR





A seletividade alimentar é caracterizada por recusa alimentar, pouco apetite e desinteresse pelo alimento. É um comportamento típico da fase pré-escolar, mas, quando presente em ambientes familiares desfavoráveis, pode acentuar-se e permanecer até a adolescência.



RECUSA ALIMENTAR

Consumo alimentar altamente limitado e extrema resistência em experimentar novos alimentos.



POUCO APETITE



DESINTERESSE PELO ALIMENTO

4.1.1. FATORES QUE DESENCADAEIAM A DIFICULDADE ALIMENTAR

Distúrbios respiratórios que dificultam a mastigação e deglutição

Alergias

Recusa inicial em aceitar novos alimentos

Aspectos comportamentais

Interpretação equivocada dos pais

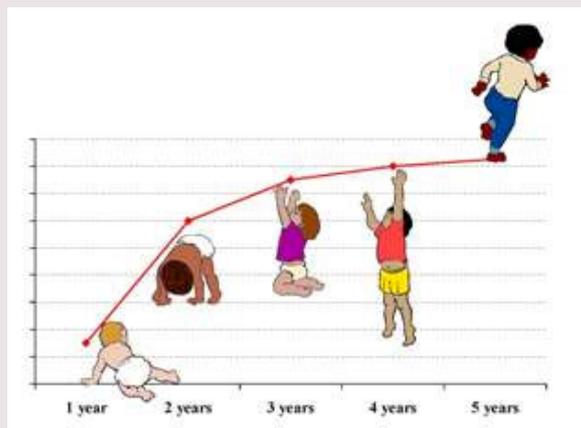
(recusa ou predileção por cores, cheiros, sabores, texturas e consistências específicas), apetite limitado, fobia alimentar, entre outros.



Quadro 1. Classificação das dificuldades alimentares na infância

Grupos de dificuldades	Tipos de dificuldades
Crianças com apetite limitado	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretação equivocada dos pais - A criança enérgica e ativa com apetite limitado - A criança apática e retraída - A criança com doença orgânica
Crianças com ingestão seletiva	<ul style="list-style-type: none"> - A criança com seletividade leve - A criança altamente seletiva - A criança com doença orgânica
Criança com fobia alimentar	<ul style="list-style-type: none"> - Eventos traumáticos agudos ou crônicos - Alterações. comportamentais - A criança com doença orgânica

Adaptado de Kerzner et al, 2015



FALSA ANOREXIA

Criança come pouco na opinião dos familiares, porém apresenta crescimento dentro do considerado normal e esperado.

PSEUDOANOREXIA

Recusa alimentar determinada por:

- Dificuldade de mastigação/deglutição
- Presença de aftas
- Dores dentárias
- Fissura Palatina
- Ou outras condições que provoquem dor ou sofrimento.



ANOREXIA SELETIVA OU SELETIVIDADE ALIMENTAR

Recusa total ou parcial de determinados alimentos (os mais rejeitados são os legumes, verduras e frutas).





- 1** A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.
- 2** Estimular que a família tenha uma rotina de horário alimentar e que todos consumam o mesmo alimento, juntos, à mesa.
- 3** Trabalhar o lúdico (hortaliças de brinquedo, tintas feitas com legumes, músicas e livros que falam do momento da refeição, entre outros artificios) Isso tudo faz com que a criança internalize que a refeição é um momento alegre e feliz.
- 4** Oferecer o mesmo alimento diversas vezes em vários tipos de preparo (cozidos, assados, em forma de purê, bolinhos, picadinho, panquecas).
- 5** Mudar o formato (coração, peixinho, florzinha...), deixa o alimento mais divertido. Mudar utensílios (pratos, talheres, copos) pode motivá-las a experimentar novos alimentos ou aceitar alimentos antes recusados.
- 6** Fazer planejamento e dedicar um horário para organizar cardápio, compra, preparação dos alimentos e hora da refeição.
- 7** Os responsáveis devem ser exemplos positivos para criança comer de forma adequada.

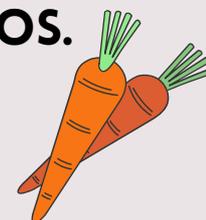


6 PASSOS DO *Comer*

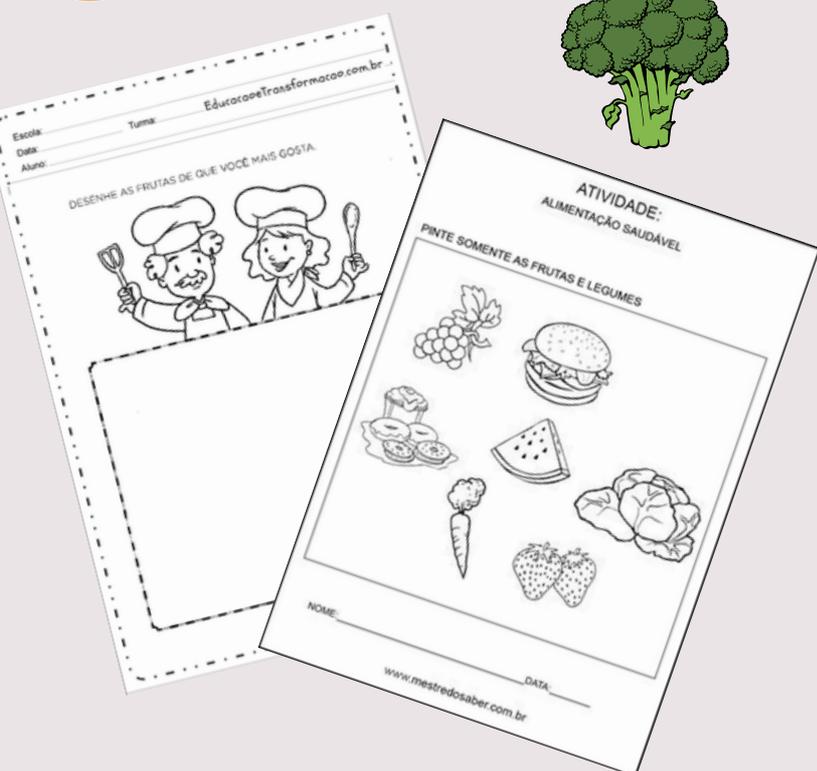
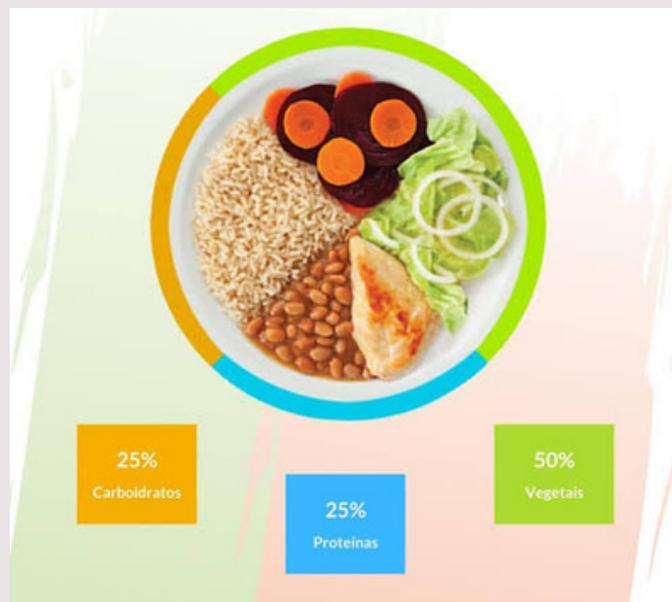


ESTUDOS INDICAM QUE PROMOVER ATIVIDADES EDUCACIONAIS NAS ESCOLAS, MELHORA O CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E, CONSEQUENTEMENTE, A ACEITAÇÃO DAS REFEIÇÕES ESCOLARES PELOS ALUNOS.

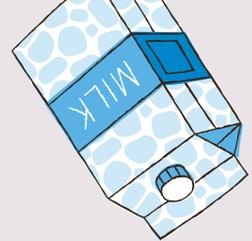
OFICINAS CULINÁRIAS



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



ATIVIDADES LÚDICAS



*Receitas culinárias
para crianças com
alergia alimentar*



Bolo de banana

Esta receita não contém: leite, soja



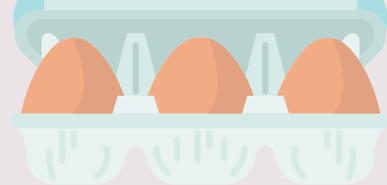
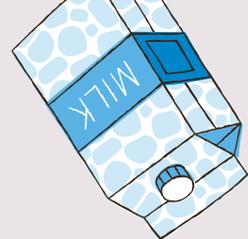
INGREDIENTES

- 5 unidades bem maduras de banana-prata
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, deixando por último o fermento.
2. Pré-aqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e um pouco de farinha de trigo.
3. Despeje o conteúdo na assadeira e leve ao forno médio (180°C) por 45 minutos.

Rendimento: 20 Porções



Torta salgada

Esta receita não contém: leite, soja, ovo



INGREDIENTES

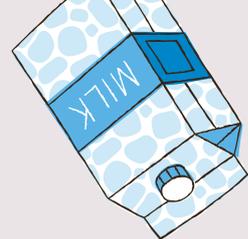
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada + $\frac{1}{3}$ xícara de chá de água;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de água;
- 1 xícara de óleo ou azeite;
- 2 colheres de chá de sal;
- 2 colheres de sopa de fermento;
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cúrcuma (opcional, para dar uma corzinha);
- 1 colher de chá de alho em pó (opcional).

MODO DE PREPARO

1. Comece untando a forma com óleo e farinha e ligue o forno para pré-aquecer a 200°C;
2. Em seguida, prepare o gel de linhaça, que ajuda a substituir o ovo. Para isso, basta misturar a linhaça com a água e deixar descansando uns 10 minutos;
3. Para fazer a massa, misture todos os ingredientes numa tigela (gosto de deixar o fermento para misturar por último) e mexa bem com um fouet;
4. Logo após, coloque metade da massa na assadeira, o recheio, cubra com o restante da massa e espalhe bem com uma colher;
5. Asse por 35-45 minutos (depende do seu forno) até ficar dourada;
6. Sirva em seguida ou espere esfriar para cortar.

Rendimento: 30 Porções





Brigadeiro

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo



INGREDIENTES

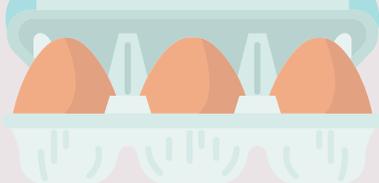
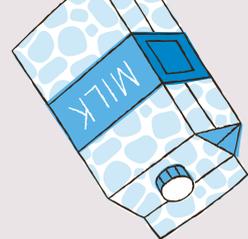
- 1 unidade média de mandioca
- ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó sem leite
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 xícaras de chá de água
- ½ xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 30 minutos. Amasse bem até formar uma massa lisa sem grumos.
2. Em seguida, leve ao congelador para esfriar por 20 minutos.
3. Em uma panela, misture bem a mandioca, o açúcar, o chocolate em pó e o óleo, acrescentando água aos poucos e mexendo sempre.
4. Quando a mistura soltar do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.
5. Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
6. Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

Rendimento: 16 Porções





Pãezinhos de polvilho

Esta receita não contém: leite, soja, trigo



INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de água
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo
- 4 colheres de sopa de farinha de milho
- 1 colher de café de sal
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo

Óleo suficiente para untar
forminhas de empadinha

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque os ovos, a água, o óleo, a farinha de milho e o sal e bata bem, até formar uma massa homogênea.
2. Acrescente o polvilho azedo e bata novamente.
3. Reserve
4. Unte forminhas de empadinha com óleo e pré-aqueça o forno.
5. Coloque a massa líquida até a metade de cada forminha.
6. Leve para assar com as forminhas em uma assadeira grande por 20 minutos em forno médio.
7. Desenforme os pãezinhos e sirva ainda quente.

Rendimento: 24 Porções



BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre as alterações dos aspectos de Alimentação e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional da Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020, Diário Oficial da União, Brasília, 8 de maio de 2020.

Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com necessidades alimentares especiais / Programa Nacional de Alimentação Escolar. - Brasília: FNDE, 2016. 65 p. : il. color.

Cartilha da alergia alimentar. DOLCI, M.I.; CURY, C. Rio de Janeiro/São Paulo: Proteste/Põe no Rótulo, 2014. Disponível em: <http://poenorotulo.com.br/CartilhaAlergiaAlimentar_29AGO.pdf>.

MARANHÃO, Hércio de Sousa et al. DIFICULDADES ALIMENTARES EM PRÉ-ESCOLARES, PRÁTICAS ALIMENTARES PREGRESSAS E ESTADO NUTRICIONAL. DIFICULDADES ALIMENTARES, Natal, 17 out. 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE; SECRETÁRIA DE ATENÇÃO À SAÚDE; DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. Guia alimentar para a população brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 26-128.

Receitas Culinárias para Crianças com Alergia Alimentar. INSTITUTO GIRASSOL. São Paulo: Instituto Girassol, 2008. Disponível em: <http://www.girassolstituto.org.br/downloads/receitas_culinarias.pdf>.

ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA: MANUAL DE ORIENTAÇÃO AS INDÚSTRIAS DE ALIMENTOS - 2º Versão / Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Universidade de Brasília - Brasília : Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária / Universidade de Brasília, 2005.

44p

SÉRIE PNAE - NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS. [S. l.], 2017. Disponível em: WWW.FNDE.GOV.BR. Acesso em: 18 out. 2022.

SILVA, Margareth Xavier et al. Educação alimentar em escolas públicas pode melhorar o conhecimento sobre alimentação e favorecer a aceitação das refeições planejadas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar?. Educação alimentar em escolas, [s. l.], 2017.

STEVENSON, Mariana Correia et al. Seletividade alimentar e o papel da escola: crianças que frequentam regularmente a escola apresentam maior repertório alimentar?. BVS - MINISTÉRIO DA SAÚDE, Ribeirão Preto, p. 2-7, 3 dez. 2021.

CAPÍTULO 5

SUSTENTABILIDADE, APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS E VEGETARIANISMO



PREFEITURA DE
MARÍLIA

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

O QUE É SUSTENTABILIDADE?

Sustentabilidade é suprir as necessidades do presente, sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades.



A partir dessa definição, podemos perceber a importância da sustentabilidade e o que pode trazer de bom para todos. Com isso, é possível observar:



Redução da
destruição do meio
ambiente



Diminuição do
desperdício de
alimentos



Preservação da
natureza

Na Unidade de Alimentação e Nutrição, temos a produção de grande número de refeições e, também, uma grande quantidade de alimentos sendo desperdiçados, caso não haja planejamento adequado.



Alimentos produzidos

vs



Alimentos consumidos

COMO PRATICAR A SUSTENTABILIDADE



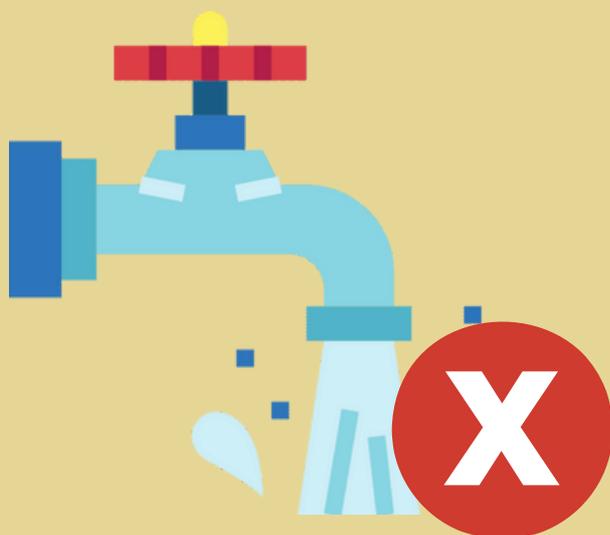
Utilizar as cascas dos alimentos que não servirão de adubo



Dar prioridade para alimentos da época



Conservar corretamente os alimentos, evitando desperdícios e perdas



Economizar água



Evitar o uso de descartáveis

COMO PRATICAR A SUSTENTABILIDADE



Utilizar equipamentos que economizam energia



Desenvolver hortas para diminuir os custos e aumentar o consumo de alimentos orgânicos



Utilizar integralmente as partes consumíveis dos alimentos



Dimensionar a quantidade de alimentos no prato adequado para cada criança



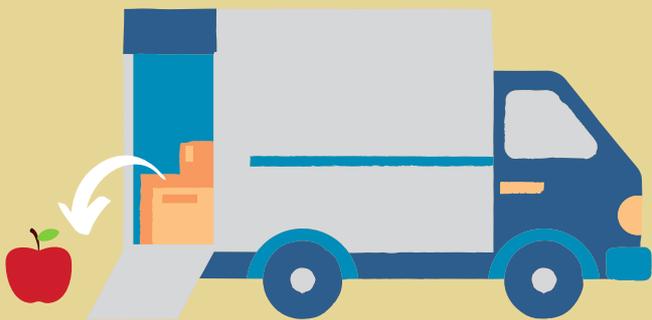
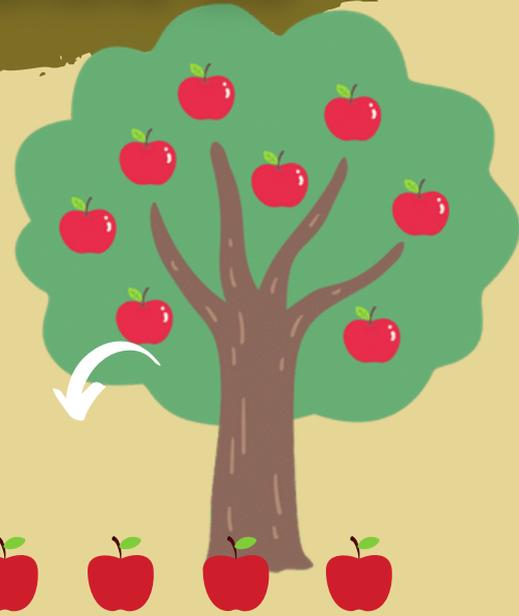
Usar, sempre que possível, luz natural e ventilação ambiente

É importante a conscientização de toda a equipe de funcionários e da gestão da Unidade de Alimentação e Nutrição para colocar em prática todas as etapas de sustentabilidade, desde o planejamento do cardápio, compra de mercadorias, recebimento de produtos e do descarte de matérias e alimentos, para que haja um serviço de qualidade com a preservação dos recursos naturais do planeta.



O CAMINHO DO DESPERDÍCIO NO BRASIL

10%
de todo o
desperdício ocorre
ainda na colheita



50%
ocorre no
manuseio e
transporte

30%
ocorre nas centrais
de abastecimento
(CEASAS)



10%
são diluídos entre
supermercados e
consumidores

Alimento no lixo é sinônimo de perda de recursos naturais valiosos



Para produzir **1kg** de banana são utilizados **500 litros de água**



A casca corresponde a **30% a 40% do peso**.
Ao jogá-la fora, desperdiçamos **até 200 litros de água**



Isso dá para:



Usar o chuveiro
10 minutos



Dar descarga
4 vezes



Lavar as mãos
5 vezes

Por que aproveitar a casca ?

A casca da banana tem mais potássio que a própria fruta.

O potássio, em níveis adequados, beneficia a saúde muscular, óssea, nervosa e circulatória

Como aproveitar?

- Bolo de casca de banana
- Bife de casca de banana
- Brigadeiro de casca de banana
- Bananada de casca

*as cascas devem ser lavadas antes do uso



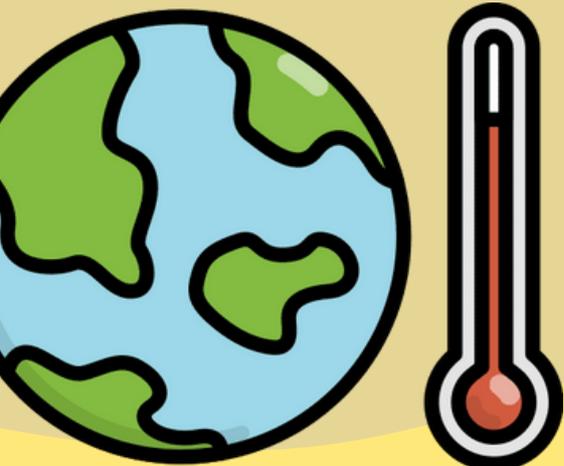
IMPACTOS AMBIENTAIS DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Cada habitante desperdiça 223kg/ano, suficiente para atender as necessidades alimentares de 300 milhões de pessoas.



O volume de alimentos desperdiçados apresenta impacto ambiental significativo. Os alimentos e resíduos transformam-se em lixo, ampliando os custos ambientais.

Solo, energia e água são intensamente usados e podem esgotar-se a serviço da produção de alimentos desperdiçados.



Todos os alimentos produzidos e desperdiçados resultam em 4,4 bilhões de quilos de gás que atingem a camada de ozônio, aumentando o efeito estufa.

O BRASILEIRO JOGA FORA 128 QUILOS DE COMIDA POR ANO

Dados de uma pesquisa realizada pela Embrapa, e Fundação Getúlio Vargas apontam que cada família brasileira joga fora 128 quilos de alimentos por ano. Cada pessoa desperdiça 41,6 quilos de comida boa.



- Arroz (22%)
- Carne bovina (20%)
- Feijão (16%)
- Frango (15%)



59% das pessoas entrevistadas disseram **não dar importância se houver comida demais**. Uma das metas dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Organização das Nações Unidas (ONU), é reduzir o desperdício em 50% até 2030.

OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR O NOSSO MUNDO



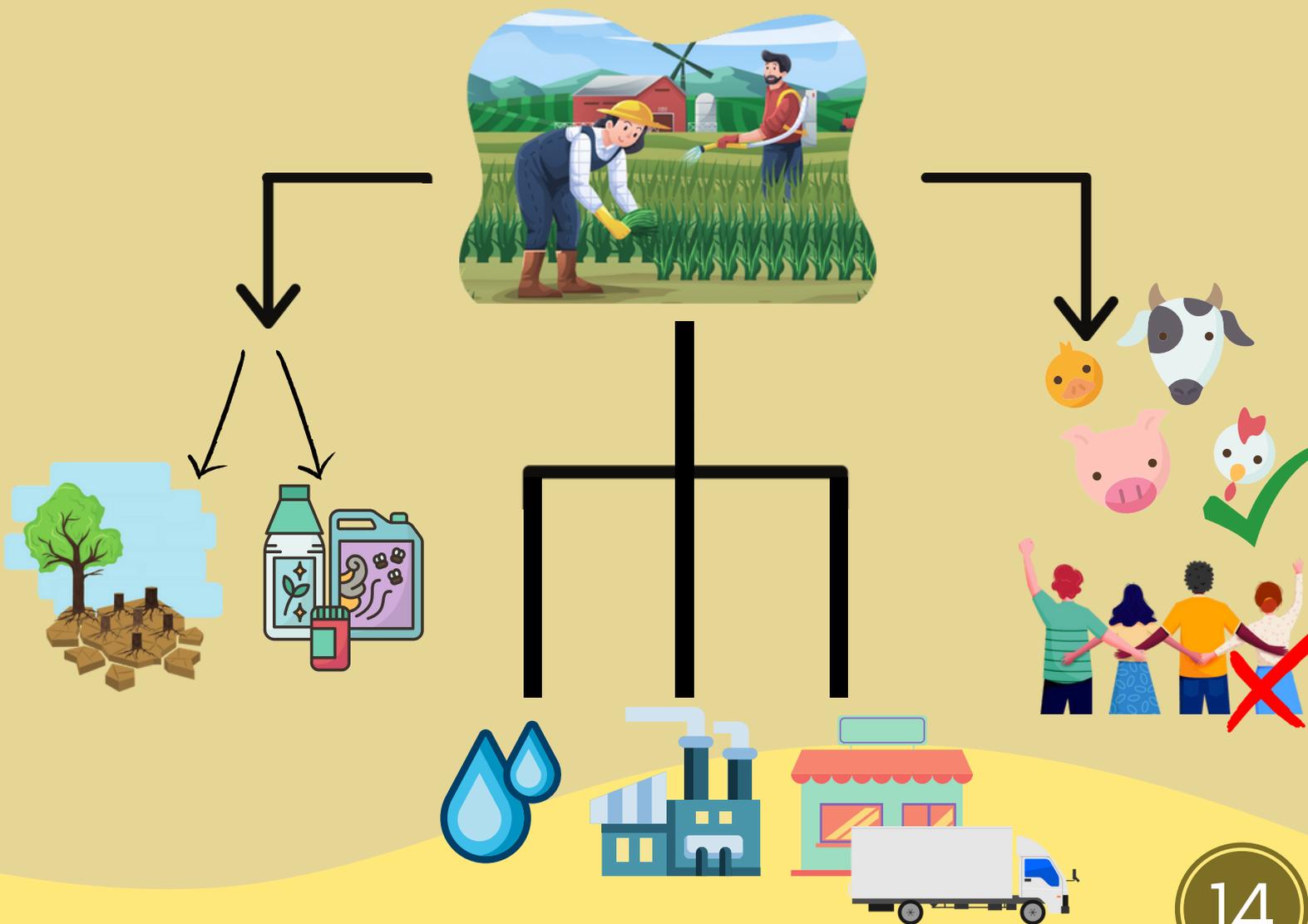
O DESPERDÍCIO É ASSUNTO SÉRIO! CADA UM PODE FAZER SUA PARTE, PARA ALÉM DAS POLÍTICAS PÚBLICAS. VEJAM OS OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E FAÇA PARTE DESSA CAUSA!

SUSTENTABILIDADE *VERSUS* CONSUMO DE PROTEÍNA DE ORIGEM ANIMAL

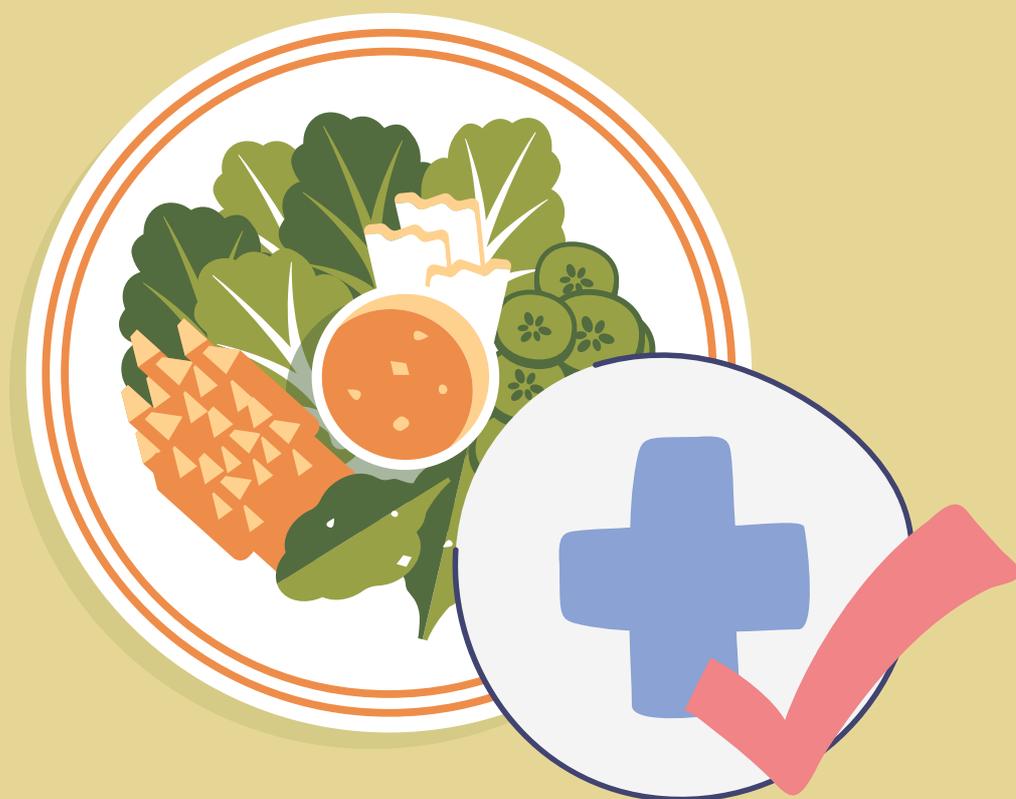
Você já ouviu falar que a produção de alimentos de origem animal é considerada mais poluente e necessita de mais recursos, quando comparada com a produção de vegetais?



Para produzir proteína de origem animal, é preciso plantar grãos, como a soja, e boa parte dessa quantidade é destinada como alimento para o animal e não para o ser humano; para plantar esses grãos, grandes áreas de florestas são desmatadas; são utilizados agrotóxicos e fertilizantes nas plantas; água para irrigação; recursos para colheita, transporte, distribuição, embalagens, entre outros detalhes nessa cadeia de produção.

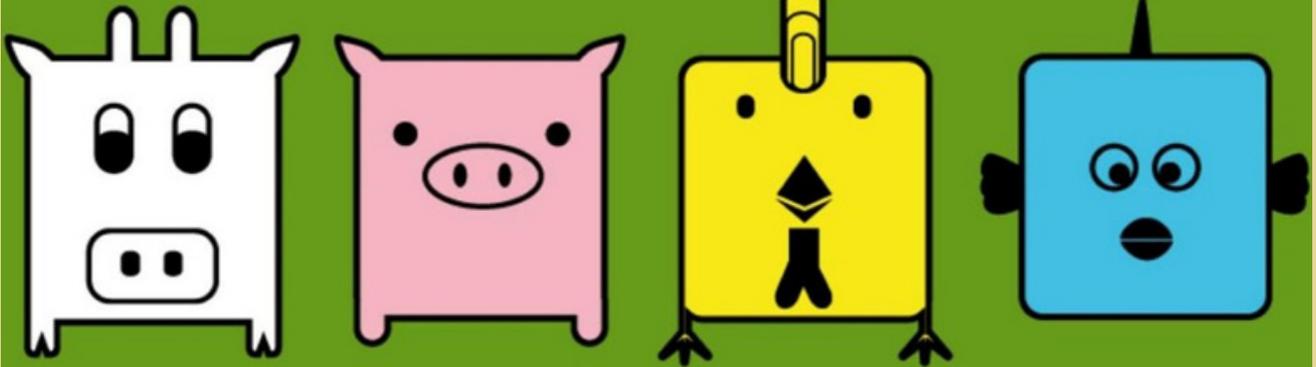


Por isso, é fundamental rever o consumo desses alimentos. Estudos realizados pelo mundo mostraram que as dietas com base vegetal e baixo consumo de origem animal são consideradas dietas mais sustentáveis. Além disso, o elevado consumo de proteína de origem animal está relacionado a doenças crônicas não transmissíveis. Por esses motivos, vale a pena reduzir o seu consumo!!!



SEGUNDA SEM CARNE

SEGUNDA SEM CARNE
descubra novos sabores



Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.

PELAS PESSOAS

Uma alimentação centrada em vegetais favorece a prevenção de doenças crônicas e degenerativas. Veja alguns dos benefícios:



Diminuição do risco de diabetes;



Auxílio no controle de peso;



Diminuição do risco de infarto e outras doenças cardiovasculares;



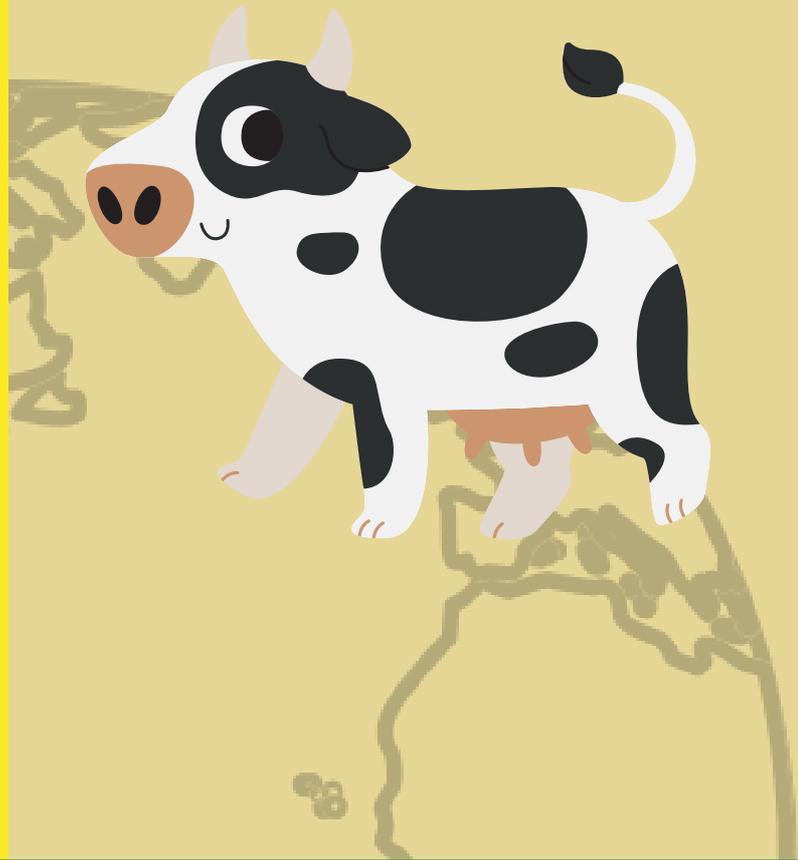
Redução do risco de alguns tipos de câncer, como o de intestino grosso (cada 100g/dia de carne ingerida aumenta o risco em 19%).



PELOS ANIMAIS

Só no Brasil, cerca de 10 mil animais morrem A CADA MINUTO com a justificativa de que precisamos nos alimentar. No entanto, o reino vegetal é plenamente capaz de encher nossos pratos e nos nutrir. Vacas, galinhas, peixes e porcos são idênticos aos cães e gatos quando se trata de dor e sofrimento. **Se desejamos uma sociedade pacífica, que tal tirar a violência do nosso prato?**

#APazComeçaNoPrato



PELO PLANETA

Veja o impacto ambiental positivo que você gera deixando os produtos de origem animal fora do cardápio em **UM DIA**.



24g de Ovos



311g de Carnes



430ml de Leite e Derivados

14kg

de

CO₂



EMITIDOS NA ATMOSFERA

Equivalentes a 100km rodados num carro comum

3.400

LITROS DE ÁGUA



equivalentes a cerca de 26 banhos de 15 minutos

VEGETARIANISMO

Vegetarianismo é uma prática alimentar composta de alimentos vegetais, que exclui qualquer tipo de carne animal, como, por exemplo, a do boi, porco, aves, peixes, frutos do mar etc.), com ou sem o uso de leite/derivados, ovos e/ou mel (União Vegetariana Internacional).

De acordo com a exclusão de outros grupos alimentares ou de elementos ligados ao estilo de vida, a alimentação vegetariana recebe diferentes nomenclaturas:

- Ovolactovegetariano: utiliza ovos, leite e laticínios.
- Lactovegetariano: não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios.
- Ovovegetariano: não utiliza laticínios, mas faz uso de ovos.
- Vegetariano estrito: não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação.
- Vegano: indivíduo que adota uma alimentação vegetariana estrita, e tem a prática de não utilizar produtos oriundos do reino animal com outros fins, como vestuário (lã, couro, seda etc.) ou cosméticos testados ou que contêm ingredientes de origem animal, nem usar animais para entretenimento, esporte e pesquisa.

VEGETARIANISMO



Menor incidência
em todas as
Doenças Crônicas
Não Transmissíveis
(DCNT)

- **Dislipidemia** - alteração de gordura no sangue
- **Hipertensão Arterial** - pressão alta
- **Cardiopatia isquêmica** - infarto agudo do miocárdio
- **Diabetes**
- **Diversos tipos de câncer**

SAÚDE

O que leva uma dieta a ter ou não alguma deficiência



Ter carne ou não na alimentação



A forma que a dieta é feita



Uma pessoa que come carne, sendo chamada de onívora, mas que não come frutas e verduras, pode ter deficiência de ácido fólico, baixa ingestão de fibra e potássio, por exemplo. A dieta vegetariana bem planejada, diversificada e bem acompanhada oferece todos os nutrientes que precisamos.

ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

Os bebês devem ser amamentados nos primeiros 6 meses de vida e depois, por dois anos ou mais, independentemente se são de famílias vegetarianas ou não. Boa parte do cálcio de que se precisa vem do leite materno. O restante deve vir dos alimentos de origem vegetal, como espinafre, couve, bortalha, brócolis, alho-poró, tofu e amêndoa, por exemplo.



ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

Se o bebê não for amamentado, os “leites” vegetais (como por exemplo, soja, coco, amêndoas, arroz, aveia, gergelim, grão de bico) não substituem a amamentação, uma vez que trazem risco para o crescimento e desenvolvimento. É fundamental o acompanhamento por profissionais de saúde para monitorar seu crescimento e desenvolvimento, orientando sobre sua alimentação e sobre a suplementação necessária.



ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

Para que a criança pratique o vegetarianismo com sua família, será necessário atenção à escolha dos alimentos e à sua combinação, de forma a garantir a oferta de alimentos variados que forneçam quantidades suficientes de nutrientes. Por exemplo, uma fruta rica em vitamina C após a refeição é importante para ajudar na absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal.



ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS VEGETARIANAS

No almoço e jantar, diariamente, devem estar presentes:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou do grupo dos tubérculos e raízes.
- 1 alimento do grupo dos feijões (leguminosas).
- 2 ou mais alimentos do grupo dos legumes e verduras, sendo 1 vegetal folhoso verde-escuro e 1 legume colorido.
- 1 alimento do grupo das frutas.



O Conselho Regional de Nutrição (SP e MS) dá suporte à dieta vegetariana na infância: “As dietas vegetarianas, quando atendem às necessidades nutricionais individuais, podem promover o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo de vida.”



BENEFÍCIOS DA DIETA VEGETARIANA

- Uma dieta mais colorida e diversificada;
- Menor ingestão de colesterol, gordura saturada, frituras e doces;
- Maior ingestão de frutas, verduras, feijões, alimentos integrais e fibras;
- Menor consumo de agrotóxicos, pois as carnes trazem impregnadas em sua gordura (visível ou não) as toxinas ingeridas pelos animais ao longo de toda sua vida;
- Um padrão alimentar mais saudável por toda a vida, com redução do risco de obesidade, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

BOLINHO DE ARROZ ASSADO

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá do arroz que sobrou do jantar ou do almoço
- 1 cenoura pequena ralada
- Ramas da cenoura picadas a gosto
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um pote e misture com as mãos até formar uma massa homogênea. Faça pequenos bolinhos e coloque-os num refratário untado com óleo. Asse em forno médio por 30 minutos.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

PIZZA FINGIDA

Ingredientes:

- 3 pães (francês) amanhecidos
- molho de tomate feito em casa
- cebola, salsinha a gosto
- 2 ovos

Modo de Preparo:

Forrar uma forma com fatias finas de pão, Colocar o molho por cima juntamente com a cebola e a salsinha. Bater as claras em neve e misturar com as gemas. Cobrir os pães com este creme. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Dicas: A pizza pode ser enriquecida com queijo, peixe ou frango que estão prontos e armazenados na geladeira

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

FAROFA DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo:

Aquecer o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

BOLINHO DE CASCAS DE BATATA

Ingredientes:

- 2 xícaras de casca de batatas cozidas e batidas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de Preparo:

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o forno e untar uma assadeira, para assar as bolinhas.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

ARROZ DE TALOS

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 2 dentes de alho
- Talos de couve, brócolis ou outros a gosto
- Cebola em rodela a gosto
- 2 xícaras de água
- sal a gosto
- 3 colheres de sopa de óleo

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão coloque os talos de brócolis com folha e tudo. Acrescente água até cobrir e deixe cozinhar até ficarem macios. Quando estiverem cozidos (macios) pique-os. Em uma panela coloque óleo, cebola, alho e doure por uns minutos. Em seguida acrescente os talos picado, refogue, em seguida, coloque o arroz e o sal, refogue novamente. Acrescente água suficiente para cozinhar.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

BOLINHO DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de espinafre com folhas e talos
- 1 xícara de chá de ricota
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- sal a gosto

Modo de Preparo:

Higienize o espinafre e pique bem, inclusive os talos; Refogue a cebola no óleo, adicione o espinafre e tempere com sal;

Refogue rapidamente (até murchá-lo);

Misture o refogado com os demais ingredientes formando uma massa;

Unte uma forma com um pouco de óleo;

Faça uma bolinha com a massa e leve para assar em forno pré aquecido a 200° graus por cerca de 20 minutos. Rende aproximadamente 20 bolinhos

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

BOLONHESA DE LENTILHA

Ingredientes:

- 3/4 de xícara de chá de lentilha
- 4 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1/2 unidade de pimentão vermelho
- 1/2 unidade de pimentão verde
- 8 tomates maduros
- 250 g de macarrão
- sal a gosto
 - 1 xícara de chá de espinafre ou ramas da cenoura ou ramas da beterraba higienizadas bem picadas

Modo de Preparo:

Em uma vasilha deixe a lentilha de molho por pelo menos 4h. (Descarte essa água posteriormente)

Pique a cebola, o alho, os pimentões e tomates em cubos. Reserve.

Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o espinafre ou as ramas no óleo. Quando ficarem dourados, acrescente os pimentões e os tomates e mexa por 10 min.

Adicione as lentilhas e o sal.

Enquanto as lentilhas cozinham com os demais ingredientes, em outra panela cozinhe o macarrão até ficar al dente.

Deligue o fogo do molho. Acrescente no macarrão.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS SALGADAS

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grão de bico cozido (equivalente a 1 xícara dele seco)
- 1 cebola média picada
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/2 abobrinha média ralada
- 1 cenoura média ralada
- 1 colher de chá rasa de orégano
- 1 fio de azeite de oliva ou óleo
- 1 colher de chá rasa de sal
- Salsinha a gosto
- Ramas da cenoura picadas a gosto

Deixe o grão de bico de molho por 12 horas antes do cozimento, e descarte a água posteriormente

Modo de Preparo:

Em uma travessa grande coloque o grão de bico e amasse com um garfo, até ficar em uma consistência pastosa. Reserve.

Em uma panela com fio de azeite ou óleo, refogue a cebola, depois adicione os demais ingredientes e mexa em fogo médio por 2 min.

Adicione a mistura da panela ao grão de bico e mexa tudo até ficar bem uniforme. Com as mãos, faça bolinhas e depois "achatar", para que fiquem do formato do hambúrguer.

Em uma assadeira untada leve ao forno pré aquecido a 200° C para assar durante 20 min.

Vire os hambúrgueres e deixe por mais 15 minutos.

OUTRAS OPCÕES RECEITAS SUSTENTÁVEIS

Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos;
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos;
- Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês;
- Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado;
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios;
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- Pão: torradas, farinha de rosca;
- Frutas maduras: bolo, sucos, vitaminas;



OUTRAS OPCÕES RECEITAS SUSTENTÁVEIS

Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- Nata;
- Pão amanhecido.



REFERÊNCIAS

A ONU e o meio ambiente | As Nações Unidas no Brasil. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/91223-onu-e-o-meio-ambiente>>. Acesso em: 04, out. 2022.

Baroni, Luciana, Filippin, Denise and Goggi, Silvia. "Helping the Planet with Healthy Eating Habits" **Open Information Science**, vol. 2, no. 1, pp. 156-167, nov. 2018.

Implantando Alimentação Vegetariana Passo a Passo. **Sociedade Vegetariana Brasileira**. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/implantando-merenda-vegetariana.pdf>. Acesso em: 04, out. 2022.

LIMA, L.; SILVA, A.B.; PINHEIRO, M. Lixo Orgânico: a importância de sua reutilização, e os malefícios causados à Saúde e ao Meio Ambiente. **Encontro Nacional de Tecnologia Química**, 5, 2012, Maceió.

PUNTEL, L; MARINHO, K.B. Gastronomia e Sustentabilidade: uma análise da percepção da sustentabilidade ambiental em restaurantes buffet. **Turismo em Análise**. v. 26, n. 3, p. 668-694, ago. 2015.

Philippi, Sonia, T. et al. Nutrição e alimentação vegetariana: tendência e estilo de vida. **Guias de nutrição e alimentação**. Disponível em: Minha Biblioteca, Editora Manole, 2022. <https://www.svb.org.br/>

Revista CRN-9 | Conselho Regional de Nutricionistas da 9ª Região. Disponível em: <<https://www.revistacr9.org.br/>>. Acesso em: 19 mai. 2022.

Slywitch, Eric. Guia de Nutrição Vegana para Adultos da União Vegetariana Internacional (IVU). Departamento de Medicina e Nutrição. 1ª edição, IVU, 2022.

AS RECEITAS FORAM RETIRADAS E ADAPTADAS DOS SEGUINTE:

Aproveitamento Integral dos Alimentos. Mesa Brasil SESC. Disponível em: http://www.radioculturaam1260.com.br/arquivos/cartilha_receitas-02.pdf. Acesso em: 04, out. 2022.

Receitas Sustentáveis. **Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável**. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2021/08/19/receita-bolonhesa-de-le>. Acesso em: 10, out. 2022.

CAPÍTULO 6

MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS



PREFEITURA DE
MARÍLIA

Unimar
UNIVERSIDADE DE MARÍLIA

INTRODUÇÃO

Manter bons padrões de higiene ao manipular os alimentos torna-se necessário para promover saúde, alimentação saudável e prevenir doenças transmitidas por alimentos. Para isso, é necessário alguns cuidados:



Com a higiene pessoal



no recebimento de alimentos



No armazenamento



No pré-preparo de alimentos



No preparo de alimentos



Na distribuição de alimentos



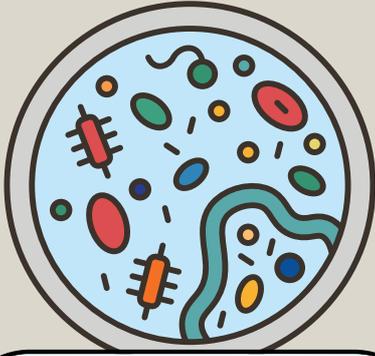
No destino correto das sobras

Você, AGENTE OPERACIONAL DE SERVIÇOS DA EMEI, tem um trabalho importantíssimo para promover uma alimentação adequada e segura para nossas crianças!! Você, portanto, é fundamental neste processo!!



ALIMENTOS SEGUROS

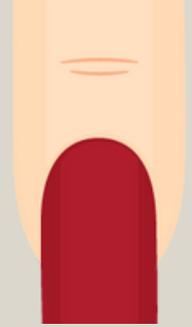
Aquele alimento que não causa danos (físico, químico ou biológico) na saúde de quem consumir



Biológico



Substâncias tóxicas



Físico

Sintomas de quem consumiu um alimento contaminado:



Vômitos



Diarreia



Dores Abdominais



Dores de Cabeça



Febre

Crianças, grávidas, idosos e enfermos, são as pessoas que mais sofrem as consequências graves, podendo, inclusive, levar à morte.

HIGIENE PESSOAL

Quando for ao trabalho para preparar as receitas deliciosas e saudáveis para bebês e crianças, tome os seguintes cuidados:



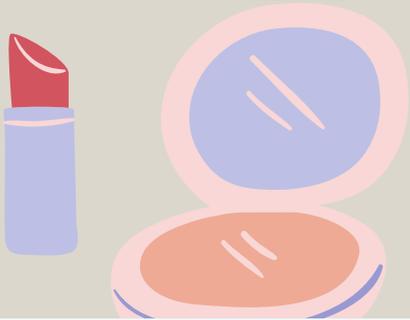
BANHO DIÁRIO



BARBA E BIGODE RASPADOS DIARIAMENTE



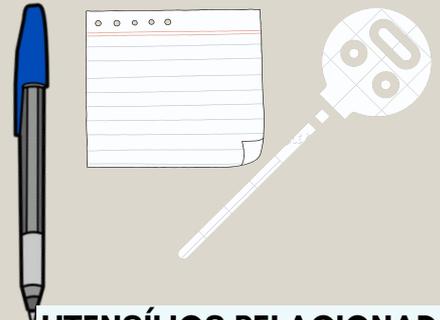
UNHAS CURTAS, LIMPAS, SEM ESMALTE OU BASE



MAQUIAGEM LEVE, CASO FAÇA QUESTÃO DE USAR



RETIRE TODOS OS ADORNOS



UTENSÍLIOS RELACIONADOS AO TRABALHO DEVEM SER GUARDADOS NOS BOLSOS INFERIORES DO UNIFORME



MANTENHA O UNIFORME BEM CONSERVADO E LIMPO



OS CABELOS DEVEM ESTAR PRESOS E PROTEGIDOS COM UMA TOUCA



UTILIZAR UM CALÇADO ADEQUADO

Uma vez que você já tomou todos esses cuidados com sua higiene pessoal e seu uniforme, é preciso dar atenção especial às mãos:



Os manipuladores de alimentos devem praticar procedimentos de antissepsia frequente das mãos, especialmente antes de:

- Usar utensílios ou equipamentos e superfícies já higienizados
- Ao colocar luvas descartáveis;
- Ao manipular alimentos prontos para o consumo, como frutas, legumes e verduras já higienizadas.

QUANDO LAVAR AS MÃOS ?

- Quando chegar no trabalho
- Ao utilizar o banheiro
- Tossir
- Espirrar ou assoar o nariz
- Usar esfregões, panos ou materiais de limpeza
- Fumar
- Recolher o lixo e outros resíduos
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas e sapatos
- Tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- Quando houver interrupção do serviço e iniciar um outro.

**VEJA O QUANTO É IMPORTANTE A HIGIENIZAÇÃO
CONSTANTE DAS MÃOS!!**

PASSO A PASSO DE COMO LAVAR AS MÃOS



ABRA A TORNEIRA E MOLHE AS MÃOS, EVITANDO ENCOSTAR NA PIA



LAVAR COM SABONETE LÍQUIDO, NEUTRO, INODORO E COM AÇÃO ANTISSEPTICA (APROVADO PELA ANVISA).



ENSABOA AS MÃOS, FRICCIONANDO-AS ENTRE SI



LAVE ENTRE OS DEDOS USANDO A MÃO DIREITA PARA LAVAR A ESQUERDA/



LAVE ENTRE OS DEDOS USANDO A MÃO ESQUERDA PARA LAVAR A DIREITA



ESFREGUE AS PONTAS DOS DEDOS NAS PALMAS DAS MÃOS



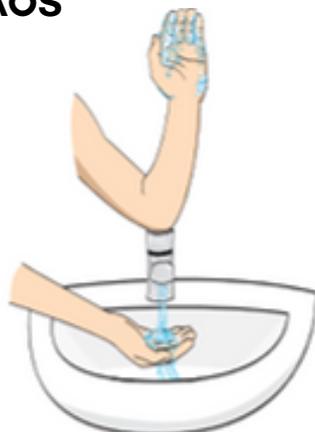
ESFREGUE OS POLEGARES COM AS PALMAS DAS MÃOS



ESFREGUE AS PONTAS DOS DEDOS E AS UNHAS NAS PALMAS DAS MÃOS EM MOVIMENTOS CIRCULARES



ESFREGUE OS PUNHOS DAS MÃOS



ENXAGUE AS MÃOS, EVITANDO CONTATO COM A TORNEIRA



SEGUE AS MÃOS COM PAPEL TOALHA DESCARTÁVEL

DURANTE A MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

Não pode:

- Falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir sobre os produtos;
- Mascar goma, palito, fósforo ou outros;
- chupar balas, comer ou experimentar alimentos com as mãos;
- Tocar o corpo, colocar o dedo no nariz, ouvido, assoar o nariz, mexer no cabelo ou pentear-se;
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- Fumar;
- Tocar maçanetas, celulares ou em qualquer outro objeto alheio à atividade;
- Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos; manipular dinheiro e praticar outros atos que possam contaminar o alimento.

TODOS ESSES CUIDADOS PROTEGERÃO AS PESSOAS QUE CONSUMIRÃO OS ALIMENTOS E, NESTE CASO, OS BEBÊS E AS CRIANÇAS QUE FREQUENTAM A EMEI.

PRÉ-PREPARO DOS ALIMENTOS

Etapa onde os alimentos sofrem operações preliminares:



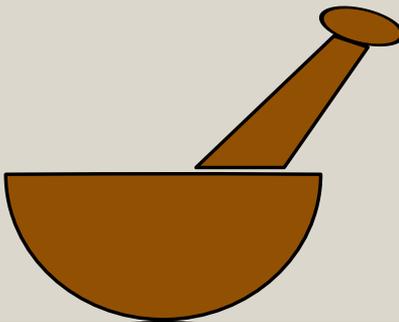
SELEÇÃO DOS ALIMENTOS



HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS



CORTE



MOAGEM



TEMPERO OU ADIÇÃO DE OUTROS INGREDIENTES



FRACIONAMENTO DOS ALIMENTOS

CUIDADOS

Produtos em embalagens impermeáveis originais devem ser lavados antes de serem abertos, sempre que possível.

Evitar o contato entre alimento cru e alimento pré-preparado.

Descongelar alimentos em refrigeração em temperatura inferior a 5°C. Caso seja necessário, utilizar forno micro-ondas para descongelar

Após o descongelamento, o produto não deve ser recongelado.

A higienização de hortifrutícolas deve ser em local apropriado, com água potável e produtos desinfetantes para uso em alimentos, regularizados na ANVISA, e deve atender as instruções recomendadas pelo fabricante.

HIGIENIZAÇÃO DE HORTIFRUTIS



Remoção mecânica de partes deterioradas e de sujidades sob água corrente potável.



Desinfecção por imersão em solução desinfetante. Quando esta for realizada com solução clorada, os hortifrutícolas devem permanecer imersos por 15 a 30 minutos, seguidos de enxágue final com água potável.

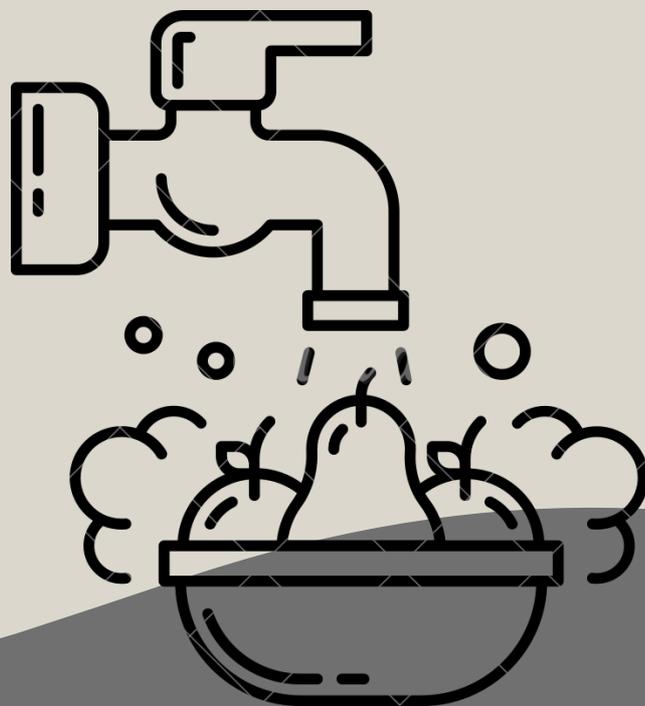


INFORMAÇÕES

No local onde ocorre a higienização de hortifrutis deve ter essas informações para que os funcionários possam ver.

RECOMENDAÇÕES DE DILUIÇÕES PARA A SOLUÇÃO CLORADA DESINFETANTE

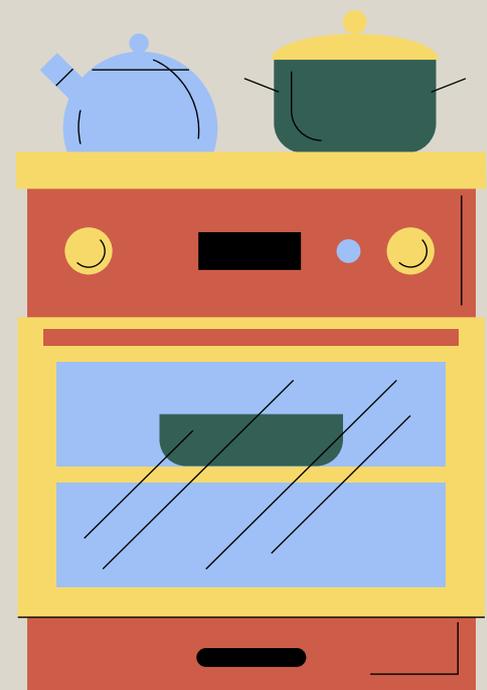
- Dez mililitros ou uma colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio na concentração de 2 a 2,5%, diluída em um litro de água potável;
- Vinte mililitros ou duas colheres de sopa rasas de hipoclorito de sódio na concentração de 1%, diluídas em um litro de água potável.



PREPARO DOS ALIMENTOS

Etapa onde os alimentos passarão pela cocção, o que irá conferir-lhe características novas, por ação do calor.

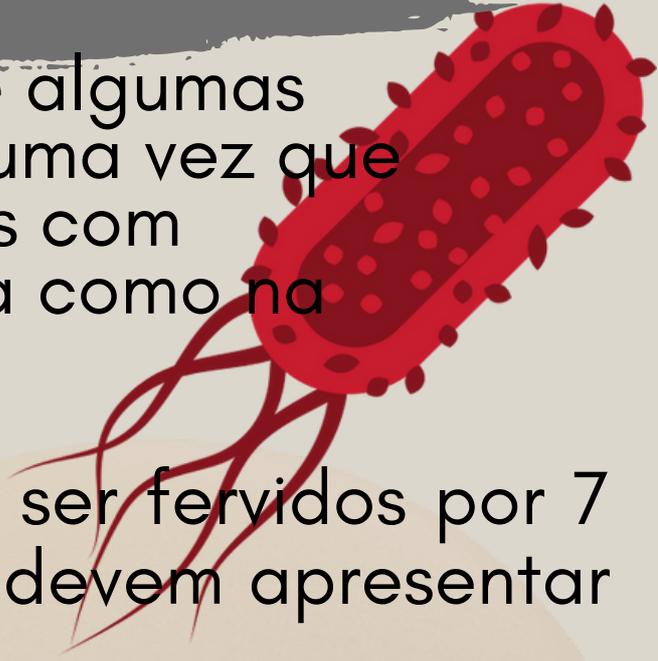
Cocção é a etapa onde os alimentos recebem tratamento térmico (por exemplo, são assados, refogados, cozidos em água na panela, cozidos a vapor, fritos) por um tempo determinado ao produto para cada tipo de alimento, devendo atingir no mínimo 70°C no seu centro geométrico.



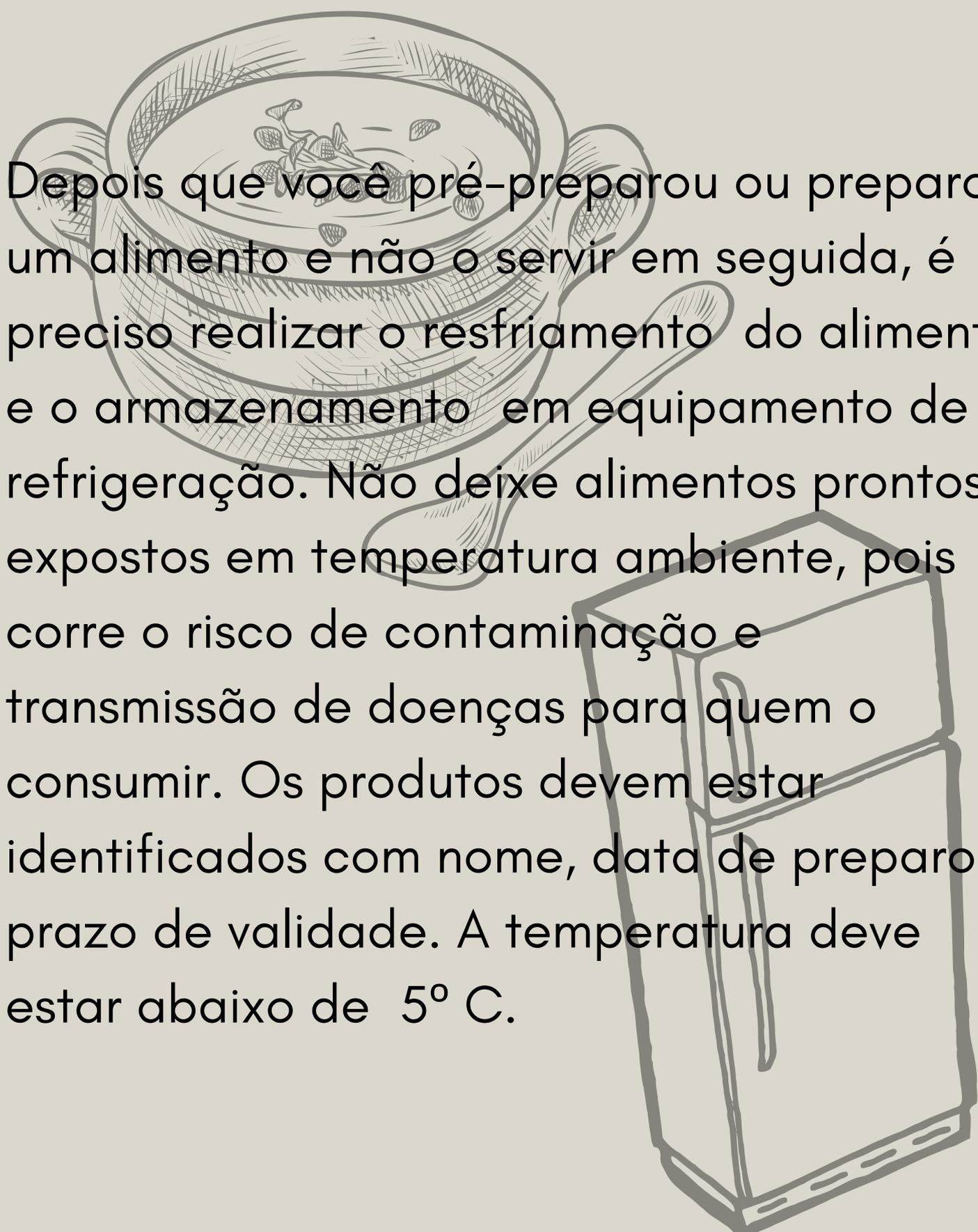
CARNES MAL COZIDAS OU OVOS COM GEMAS MOLES **NÃO DEVEM SER OFERECIDOS AOS BEBÊS E CRIANÇAS, POIS OFERECEM RISCOS À SAÚDE.**

OVOS

Sobre os ovos, acompanhe algumas observações importantes, uma vez que podem estar contaminados com *Salmonella*, tanto na casca como na gema



- Os ovos cozidos devem ser fervidos por 7 minutos e os ovos fritos devem apresentar a gema dura;
- O conteúdo do ovo não deve entrar em contato com a superfície externa da casca;
- É proibido utilizar ovos com a casca rachada ou suja em preparações de alimentos;
- Armazenar os ovos, preferencialmente, refrigerados;
- Conferir o prazo de validade dos ovos;
- Não reutilizar as embalagens de ovos;
- Não é recomendável a lavagem de ovos pelos serviços de alimentação. Geralmente, as grandes granjas realizam a higienização automatizada de ovos.

A line drawing illustration of a bowl of soup with a spoon and a refrigerator. The bowl is filled with soup and has a spoon resting in it. The refrigerator is shown as a simple rectangular box with a door on the right side. The background is a light gray color with a dark gray curved shape at the bottom.

Depois que você pré-preparou ou preparou um alimento e não o servir em seguida, é preciso realizar o resfriamento do alimento e o armazenamento em equipamento de refrigeração. Não deixe alimentos prontos expostos em temperatura ambiente, pois corre o risco de contaminação e transmissão de doenças para quem o consumir. Os produtos devem estar identificados com nome, data de preparo e prazo de validade. A temperatura deve estar abaixo de 5° C.

DISTRIBUIÇÃO DO ALIMENTOS

O ideal é que os alimentos quentes sejam servidos acima de 60°C e os alimentos frios sejam servidos abaixo de 5°C.



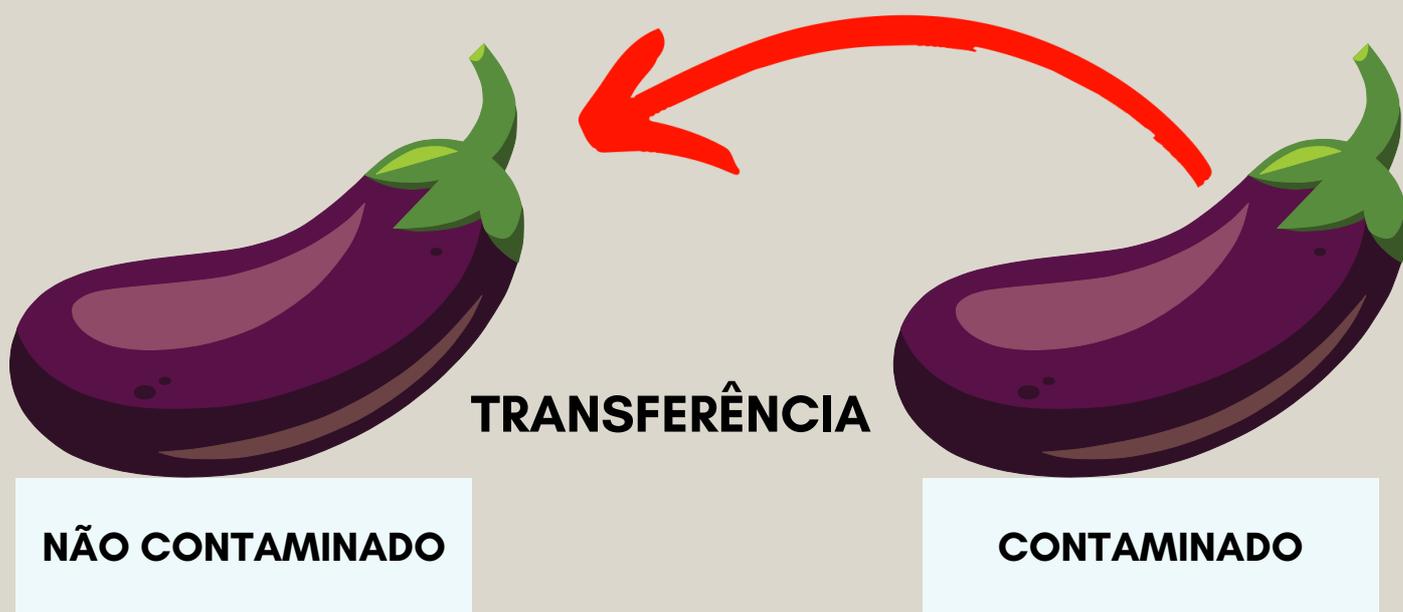
Para bebês e crianças

O ideal é que os alimentos sejam oferecidos em uma temperatura adequada para **evitar queimaduras**. Deixe o alimento esfriar em temperatura ambiente e sirva em seguida.

Jamais assopre com a boca um alimento que será servido a alguém, visto que esse ato pode transmitir micro-organismos e doenças.



CONTAMINAÇÃO CRUZADA



Pode ocorrer por meio de superfícies de contato, mãos, utensílios e equipamentos, entre outros.

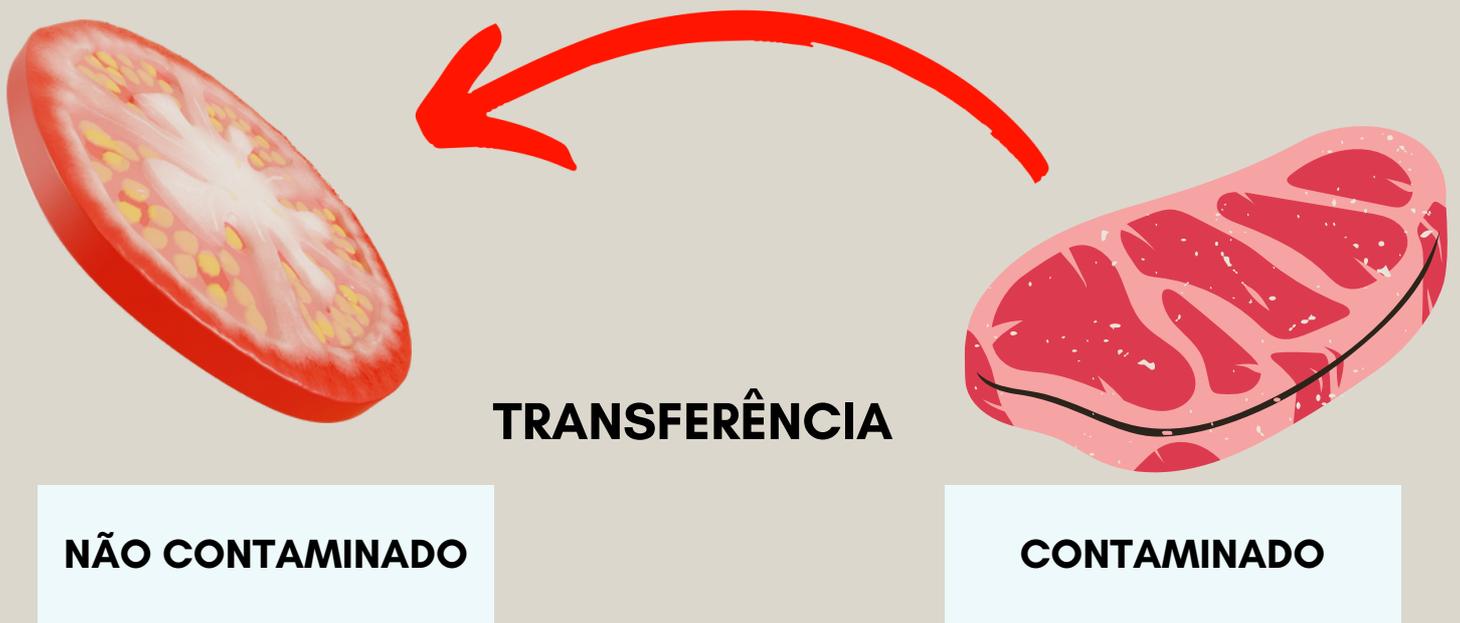
As boas práticas adotadas por todos os funcionários são fundamentais para evitar que a contaminação cruzada aconteça.

ALGUNS EXEMPLOS DE COMO ISSO OCORRE

- Utilizar os mesmos utensílios para os alimentos crus e cozidos
- Armazenar os alimentos de diferentes origens no mesmo recipiente
- Manipular o lixo e, em seguida, tocar nos alimentos sem a higienização adequada das mãos.
- Toca a boca, nariz, olhos, orelhas enquanto cozinha.

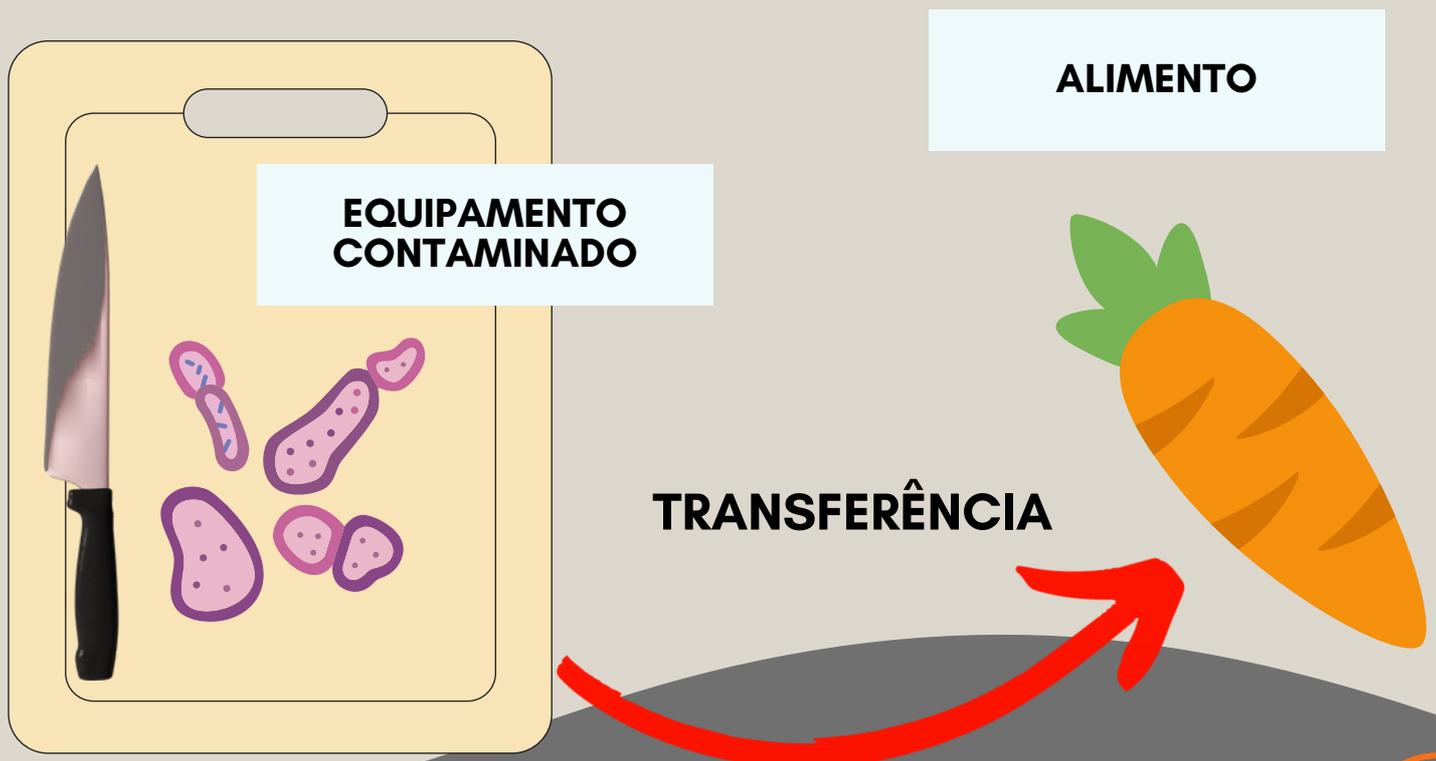
DE ALIMENTO PARA ALIMENTO

É o contato de um alimento contaminado com outro que não está. Exemplo: contato da carne crua com uma fruta que já foi higienizada e está pronta para consumo



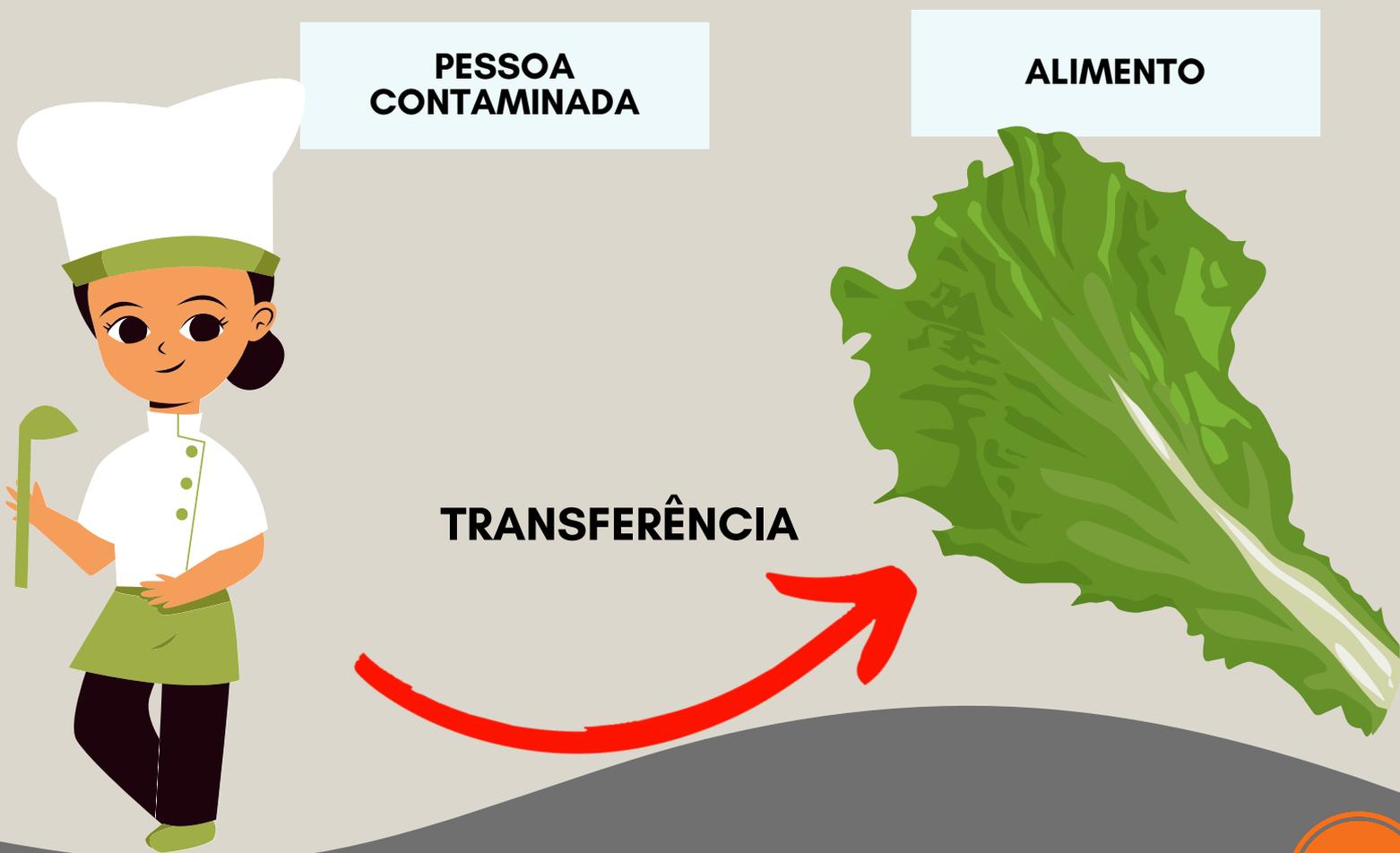
DE EQUIPAMENTOS PARA ALIMENTOS

As bactérias podem sobreviver por longos períodos de tempo em superfícies como bancadas, tábuas, facas e recipientes. Quando as bancadas e os equipamentos e utensílios não são higienizados corretamente, podem contaminar os alimentos a serem preparados. Exemplo: quando utilizamos a mesma faca para cortar a carne crua e, depois, cortar um tomate que já foi higienizado



DE PESSOAS PARA ALIMENTOS

As pessoas podem transmitir facilmente bactérias para os alimentos, em todas as etapas de preparação, quando acontecem, por exemplo, as seguintes situações: tocar na roupa e, em seguida, manusear o alimento; tossir enquanto cozinha; não lavar corretamente as mãos após utilizar o banheiro.



CONTAMINAÇÃO CRUZADA

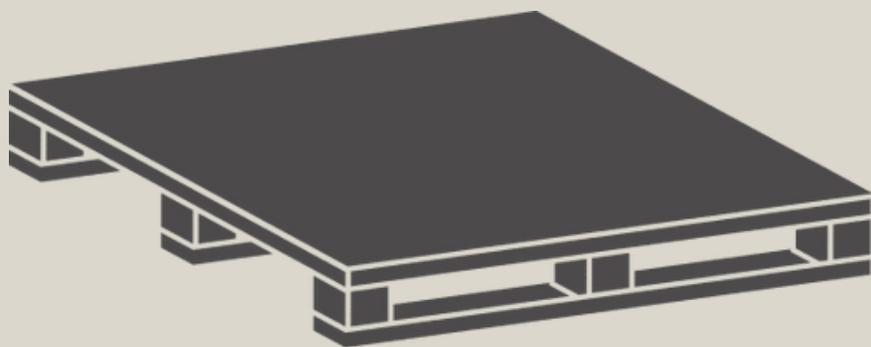
COMO EVITAR

Tomar todos os cuidados de higiene pessoal e ao manipular os alimentos, você certamente evitará a contaminação cruzada.

A organização e o armazenamento corretos também será importante para isso, além de trazer muitos benefícios, como, visualização dos produtos armazenados para melhor controle de pedidos; prevenção de perdas (produtos que venceram porque não foram lembrados para uso; embalagens danificadas por não estarem bem acondicionadas).

ARMAZENAMENTO

Os alimentos ou recipientes com alimentos não devem estar em contato direto com o piso e, sim, em prateleiras, ou estrados, ou paletes com distância do forro, das paredes e do piso, para garantir adequada ventilação, limpeza e quando for o caso, a desinfecção do local ou a circulação de pessoas. Os paletes, prateleiras e estrados devem ser de material liso, resistente, impermeável e lavável.



ARMAZENAMENTO

Não receba alimentos com embalagens que apresentem sujidades, rasgadas e/ou furadas; latas amassadas, com ferrugem e/ou estufadas.

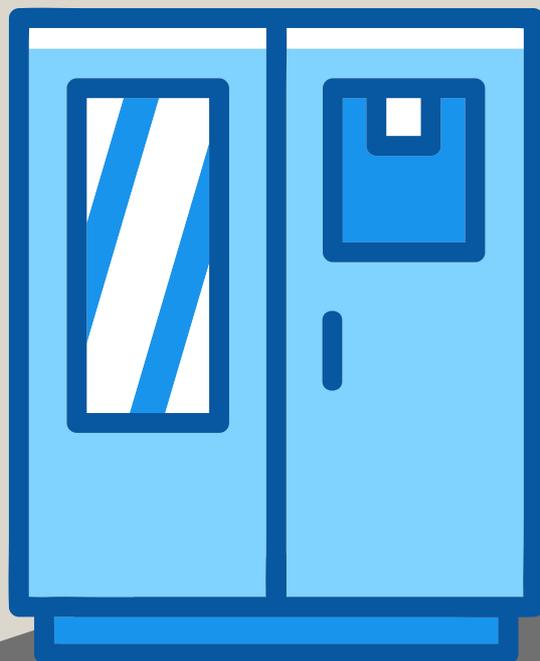
Materiais de limpeza, embalagens e descartáveis devem ser armazenados separados e longe dos alimentos.

Mantenha a geladeira organizada e evite que ela fique completamente cheia, a tal ponto de você nem conseguir visualizar o que tem nela.



ARMAZENAMENTO

Alimentos que precisam de refrigeração devem ser guardados em volumes que permitam adequado resfriamento do centro geométrico do produto. Quando houver necessidade de armazenar diferentes alimentos em um mesmo refrigerador, aqueles prontos ao consumo devem estar dispostos nas prateleiras superiores, os pré-preparados nas prateleiras do meio e os produtos crus nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos. O refrigerador deve estar regulado para o alimento que necessitar a temperatura mais baixa.



HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E DO AMBIENTE

PRECISAM DE ATENÇÃO



ESTOQUES



COZINHA



REFEITÓRIO

A área onde se prepara os alimentos deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e logo após o término do trabalho. Deve-se tomar cuidado para que os alimentos não sejam contaminados pelos produtos de limpeza, que devem ser adequados para essa finalidade.

NUNCA PODE ACONTECER EM UMA COZINHA

- É **PROIBIDO** varrer a seco e lavar panos de limpeza na área de manipulação dos alimentos;
- É **PROIBIDO** fazer uso de panos não descartáveis para secar utensílios e equipamentos;
- É **PROIBIDO** reaproveitar vasilhames de produtos alimentícios para envasar produtos de limpeza;
- É **PROIBIDO** animais domésticos no local de trabalho;
- É **PROIBIDO** escoar a água residual da higienização ambiental para a via pública.

Os produtos usados nos procedimentos de limpeza e desinfecção devem ser identificados e armazenados em local específico, fora das áreas de preparo e armazenamento de alimentos.

Ao usar produtos de limpeza, devem ser obedecidas as instruções de uso e de segurança recomendadas pelo fabricante dos produtos e usar os Equipamentos de Proteção Individual



QUAL DEVE SER A PERIODICIDADE DA HIGIENIZAÇÃO DOS AMBIENTES?

DIÁRIA OU CONFORME O USO

Equipamentos; utensílios, bancadas, superfícies de manipulação; lixeiras e saboneteiras, borrifadores.

QUINZENAL OU MENSAL

Luminárias; interruptores; tomadas; telas.

SEMESTRAL

Destaque especial aqui para o reservatório de água.

COLETA DE AMOSTRAS

POR QUE FAZER?

Segundo a CVS 5 Art. 52.

Para auxiliar o esclarecimento da ocorrência de doenças transmitidas por alimentos, devem ser **guardadas as amostras de alimentos prontos** elaborados em serviços de alimentação, que oferecem refeições coletivas, tais como cozinhas industriais de empresas, restaurantes comerciais por quilo, bufê, cozinhas e restaurantes de escolas, creches, asilos, presídios e hospitais.

COMO DEVE SER FEITO?

Os alimentos devem ser colhidos na segunda hora do tempo de distribuição, utilizando-se os mesmos utensílios empregados na distribuição.

MÉTODO DE COLETA:

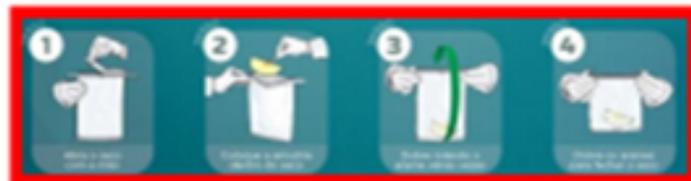
1. Identificar as embalagens higienizadas, ou sacos esterilizados ou desinfetados, com o nome do produto, data, horário e nome do responsável pela coleta;



2. Proceder à higienização das mãos;



3. Abrir a embalagem ou o saco sem tocá-lo internamente nem soprá-lo;
4. Colocar a amostra do alimento (mínimo de 100 gramas);
5. Retirar o ar, se possível, e fechar a embalagem;



6. Temperatura e tempo de guarda dos alimentos:

a) Alimentos que foram distribuídos sob refrigeração devem ser guardados no máximo a 4°C, por 72 horas, sendo que alimentos líquidos devem ser guardados somente nesta condição;

b) Alimentos que foram distribuídos quentes devem ser guardados sob congelamento a -18°C por 72 horas.



A COLETA DE AMOSTRAS DEVE SER REALIZADA DIARIAMENTE!

FONTE: Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013

AGENTE OPERACIONAL DE SERVIÇOS, OS CUIDADOS PARA MANIPULAR OS ALIMENTOS SÃO MUITOS, NÃO É MESMO? MAS, SÃO ESSENCIAIS PARA PRODUZIR ALIMENTOS SEGUROS, NUTRITIVOS E GOSTOSOS. OS CUIDADOS MENCIONADOS AQUI SÃO GERAIS E É PRECISO QUE HAJA CAPACITAÇÕES E ATUALIZAÇÕES CONSTANTES SOBRE O ASSUNTO, UTILIZANDO AS PORTARIAS E REFERÊNCIAS QUE SÃO NACIONAIS. SEU TRABALHO É FUNDAMENTAL. GRATIDÃO!



REFERÊNCIAS

BRASIL, ANVISA. **Portaria CVS 5**, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. Brasília - DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução RDC n 216**, de 15 de setembro de 2004. Aprova o regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, 2004.

PHILLIPPI, Sonia T. **Nutrição e técnica dietética**. [São Paulo]: Editora Manole, 2019. E-book. ISBN 9788520454312. Disponível em:

<https://app.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520454312/>. Acesso em: 28 out. 2022.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. Higienização Simples das Mãos.

Disponível em:

https://www.anvisa.gov.br/servicosauda/controla/higienizacao_simplesmao.pdf. Acesso em: 29 out. 2022.