

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS

OS DESAFIOS DO NUTRICIONISTA FRENTE ÀS DATAS
COMEMORATIVAS



Coordenação geral:

Lorrane Pienaro da Cunha- Nutricionista coordenadora da Comissão de Comunicação do Conselho Regional de Nutricionista da 1ª Região - CRN/1 nº17657

Autoras:

Maria Cecília Garcia Leal – DRT nº 11.151/DF
Larissa Dias Pinto (estagiária)

Colaboração técnica:

Lucília Cardoso Fialho - CRN/1 nº 10730
Quedma Martins Trindade - CRN/1 nº 4063

Projeto gráfico e diagramação:

Maria Cecília Garcia Leal

Gestão 2022/2025 - Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região

Adriana Cardozo de Lima Firmino - CRN/1 nº 4425
Anna Lis Costa Souza - CRN/1 nº 15436
Beatriz Oliveira Blackman Machado - CRN/1 nº 16517
Camilla Araujo e Silva Cordova - CRN/1 nº 2520
Elizabeth Rodrigues Benedik - CRN/1 nº 2410
Fernando Marcello Nunes Pereira - CRN/1 nº 12161
Gabrieli Comachio - CRN/1 nº 5972
Ieda Cristina da Silva Fazani - CRN/1 nº 14697
Joanna De Oliveira Ribeiro - CRN/1 nº 13010
Larissa Mazocco - CRN/1 nº 9318
Leandro Rodrigues da Cunha - CRN/1 nº 5176
Lewestter Melchior de Lima - CRN/1 nº 12348
Lorrane Pienaro da Cunha - CRN/1 nº 17657
Lucília Cardoso Fialho - CRN/1 nº 10730
Maria das Graças Freitas De Carvalho - CRN/1 nº 12123
Milena Alves de Carvalho Costa - CRN/1 nº 3215
Paula Veras Uessugue Cardoso - CRN/1 nº 3410
Raquel Adjafre da Costa Matos - CRN/1 nº 2980

Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região. Comissão de Comunicação do CRN-1. Alimentação Saudável nas Escolas - os desafios do nutricionista frente às datas comemorativas. Brasília, 2023.



Aos nutricionistas

Todos os anos, em diversas ocasiões, os nutricionistas da alimentação escolar enfrentam diversos desafios. Um deles, são as datas comemorativas.

Se por um lado o intuito de alguns pais, professores e até mesmo políticos locais pode ser de proporcionar momentos de celebração dentro das escolas para as crianças, por outro não se pode colocar em risco a saúde dos estudantes. Dentro começam os embates com os nutricionistas da escola.

Por isso, é preciso que a sociedade entenda que:

- 1** Dentro das escolas públicas, o nutricionista é **OBRIGADO** a seguir as regras do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), não importando a data comemorativa.
- 2** A profissão de nutricionista é regulamentada, ou seja, ele é fiscalizado por um Conselho Profissional, não podendo ceder à pressões externas.
- 3** E mais importante: o nutricionista é um aliado na prevenção de doenças, manutenção e recuperação da saúde dos alunos, em todas as fases de desenvolvimento.

Não é para “querer jogar um balde de água fria” ou ser “contra a comunidade escolar”. É para contribuir com o crescimento e o desenvolvimento saudável das crianças.

Nutricionista, o CRN-1 está aqui para te apoiar! Não deixe de entrar em contato, pedir suporte e sanar suas dúvidas

Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região
DF GO MT TO



Apresentação

Neste material, de cunho orientativo, são apresentadas as regras do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae). O intuito é mostrar que, independente de fatores externos, a alimentação dentro da escola deve seguir o cronograma do Pnae. Isso porque, como sabemos, são muitos os desafios que os nutricionistas passam sempre que há a comemoração de datas especiais dentro das escolas.

Vale sempre ressaltar que o PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos. Isso se dá por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

O programa é referência no Brasil na ajuda ao desenvolvimento humano e social das crianças, sendo fundamental, portanto, para a garantia da realização da segurança alimentar nutricional. Dessa forma, é exigência do programa a permanência de um nutricionista responsável técnico na instalação.

Para subsidiar esse material, além da própria legislação referente ao Pnae, trazemos, ainda, a Resolução CFN nº 465/2010, que dispõe sobre a alimentação básica dos alunos e as atribuições do nutricionista.

Nas próximas páginas, trazemos um pouco mais sobre a alimentação escolar, de modo a subsidiar os nutricionistas frente a situações que possam.

Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região
DF GO MT TO



Sobre a alimentação escolar é importante lembrar que:



Alimentação escolar é todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo.



Todo estudante da educação básica da rede pública de ensino tem o direito de receber alimentação saudável e de qualidade. Portanto, deve haver o incentivo à produção de alimentos diversificados, preferencialmente pela agricultura familiar.



É preciso seguir as regras de funcionamento do Pnae, com a produção de cardápios – feitos pelos nutricionistas do local – atendendo as necessidades dos estudantes e respeitando a cultura local.



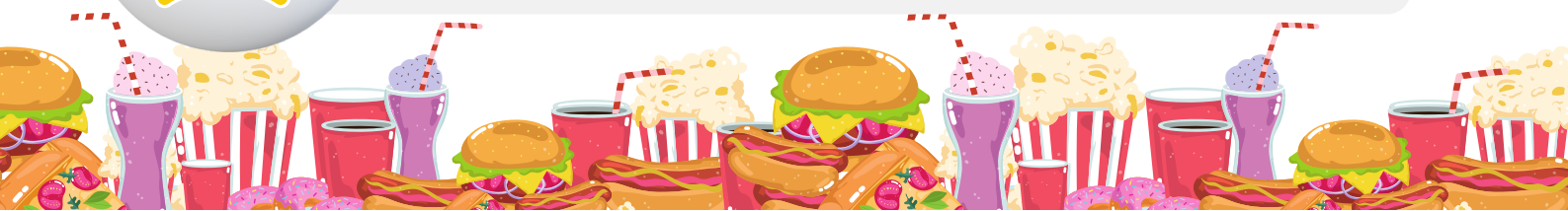
O nutricionista é quem assume a responsabilidade técnica (RT) pela alimentação escolar e desenvolve diversas tarefas.



A legislação (Lei 11.947/2009 e Resolução CD/FNDE 6/2020) determina que o cardápio deve ser planejado pelo nutricionista RT do programa, com o uso de alimentos in natura ou minimamente processados.



Priorizar a aquisição de alimentos de comunidades indígenas e quilombolas é um importante pilar do Pnae. Isso porque, do repasse dos recursos federais, 30% devem ser investido nos assentamentos e comunidades.



5 fatores determinantes durante o desenvolvimento do aluno na educação nutricional:

- Adequação ao cardápio
- Qualidade — do ensino e da alimentação
- Quantidade
- Harmonia
- Variedade (de alimentos)

Por isso, é importante que o nutricionista esteja apto para ...

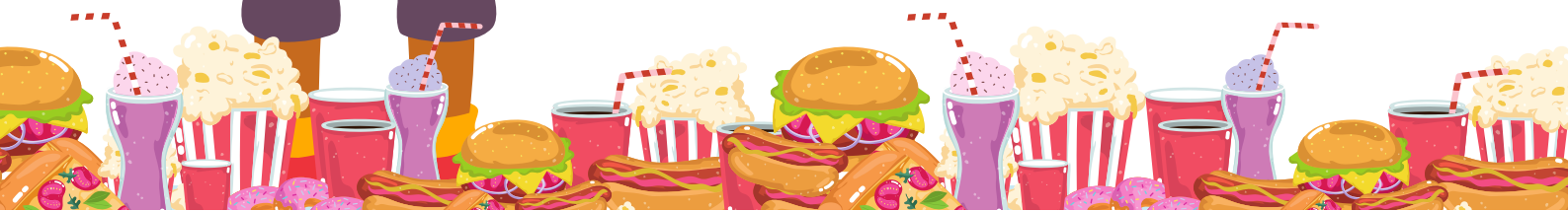
- Identificar os estudantes que possuem necessidades nutricionais diversas e conduzir a preparação de cardápios específicos
- Realizar o planejamento, elaboração e avaliação de cardápios na alimentação escolar, além de acompanhar os resultados
- Garantir que os cardápios correspondam às necessidades nutritivas de cada faixa etária e estado de saúde da região



- Respeitar o hábito alimentar de cada região brasileira
- Dar preferência para o uso de produtos locais, orgânicos, adquiridos da agricultura familiar rural
- Fazer a inspeção, planejamento e orientação para compra, produção e distribuição de alimentos e refeições, seguindo os códigos de Segurança Alimentar para qualidade dos alimentos
- Orientar as atividades de limpeza e desinfecção de ambientes, equipamentos e utensílios relacionados à alimentação escolar
- Aplicar testes de aceitabilidade de novos alimentos para inserção no novo (possível) cardápio, de acordo com as condições dos estudantes



- Criar um manual de boas práticas (de acordo com a realidade da instituição de ensino) é importante para funcionamento das regras
- Propor e executar ações para a educação alimentar e nutricional de toda a comunidade escolar, juntamente à coordenação pedagógica



- Realizar o diagnóstico e o acompanhamento do estado nutricional dos estudantes, bem como estimular a identificação de indivíduos com necessidades nutricionais específicas
- Planejar, orientar e supervisionar as atividades de seleção, compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos
- Desenvolver técnicas para capacitação de merendeiras
- Orientar para cumprimento da oferta mínima de frutas e hortaliças semanais
- Garantir estrutura e condições adequadas para a oferta de leite materno a crianças que estão sendo amamentadas

Atentar-se às quantidades: cada criança deve receber, no mínimo, três porções de frutas ou hortaliças semanalmente

Restringir as preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial.



- Promoção ao acesso universal à água de qualidade e em quantidade suficiente para atender às necessidades das populações urbanas e rurais
- Criar a rotina de acessar o site do FNDE com frequência para verificar a publicação de Notas Técnicas

A construção de uma alimentação saudável passa pelo trabalho de um profissional nutricionista.

Por isso, sua presença nas escolas é FUNDAMENTAL para prevenir doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade.



A ajuda da família é ESSENCIAL!



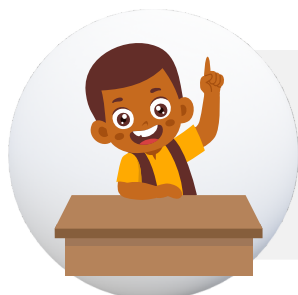
A denúncia é fundamental. Por isso, é necessário que estudantes e famílias acompanhem a qualidade da alimentação escolar fornecida e, caso haja necessidade, façam a denúncia de possíveis irregularidades



No caso da existência de doenças associadas à alimentação ou qualquer restrição alimentar, a família deve apresentar um laudo médico à escola para ciência



No caso de crianças em amamentação, é necessário que a família e a escola ofereçam o apoio e as condições necessárias para que a oferta de leite materno continue



Estudantes, pais ou responsáveis legais podem recorrer ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), por meio da ouvidoria, para que o órgão averigue e providencie medidas para a resolução dos problemas



O nutricionista deve ficar atento aos seguintes pontos:

- Incluir a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no processo de ensino e aprendizagem de forma permanente, contínua, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional para que haja o desenvolvimento de práticas alimentares saudáveis
- Os cardápios devem ser feitos pelo nutricionista RT tendo como base os alimentos in natura e minimamente processados, respeitando as necessidades nutricionais, hábitos alimentares e a cultura alimentar da região. Além, claro, de ficar atento à sustentabilidade, sazonalidade e diversidade agrícola da região. Nesse sentido, no âmbito do Pnae, pelo menos 30% dos recursos provenientes do FNDE devem ser utilizados para aquisição de alimentos oriundos da agricultura familiar
- Os cardápios devem estar expostos em locais visíveis para conhecimento de toda comunidade escolar
- Cada preparação deve conter a própria ficha técnica



Na realização dos cardápios, atente-se para não errar

- Informe os horários em que as refeições serão servidas, o nome da preparação e os ingredientes que a compõem.
- Informe os cálculos dos principais macro e micronutrientes.
- Não se esqueça de que todos os cardápios, de cada modalidade de ensino, deverão ser identificados e assinados pelo nutricionista responsável.



Para os alunos que frequentam a escola em período parcial a recomendação é: no mínimo 280g por estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

- frutas in natura, no mínimo, 2 dias por semana
- hortaliças, no mínimo, três dias por semana



Para os alunos do período integral: os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 520g por estudantes/semana de frutas in natura, legumes e verduras, assim distribuídos:

- frutas in natura, no mínimo, 4 dias por semana
- hortaliças, no mínimo, cinco dias por semana



ATENÇÃO!

- Bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas
- O cardápio também deve conter, em pelo menos quatro dias da semana, alimentos fontes de ferro heme. Se for ferro não heme, adicione os facilitadores de sua absorção, como a vitamina C
- Sobre a vitamina A: é obrigatória a inclusão de alimentos ricos em vitamina A em pelo menos três dias na semana

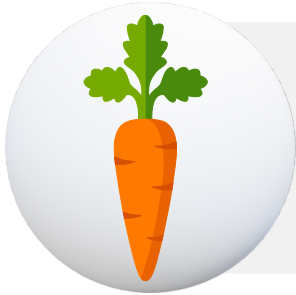
É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até três anos de idade.

Isso mesmo, nada de açúcar para essa faixa etária!



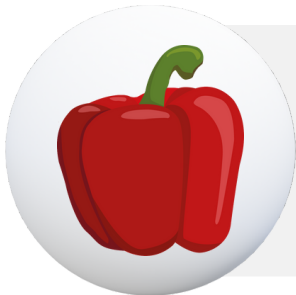
Nutricionista, quer saber se seu cardápio está bem variado e rico em nutrientes? Atente-se aos requisitos:



Mínimo de dez alimentos in natura ou minimamente processados por semana para cardápios que forneçam uma refeição/dia, ou atendam a 20% das necessidades nutricionais diárias



Mínimo de 14 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam duas refeições/dia ou atendam a 30% das necessidades nutricionais diárias



Mínimo de 23 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam três ou mais refeições/dia ou atendam a 70% das necessidades nutricionais diárias

O nutricionista atuante na alimentação escolar tem a obrigação de conhecer as atividades obrigatórias e complementares expressas na RESOLUÇÃO CFN N° 465, DE 23 DE AGOSTO DE 2010

***Alguns estados já possuem lei específica proibindo alimentos ultraprocessados nas escolas e cantinas.**



FONTES CONSULTADAS



Material didático de Orientação Nutricional para os Pais de Crianças de 2 a 6 anos. Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde - PROCISA Universidade Federal de Roraima - UFRR



Aspectos da Segurança Alimentar e Nutricional no Distrito Federal. Companhia de Planejamento do Distrito Federal (Codeplan)



Resolução CD/FNDE nº 06/2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.



Resolução CFN Nº 465, de 23 de agosto de 2010. Dispõe sobre as atribuições do Nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências.





2023

Os desafios do nutricionista frente às datas comemorativas

Conselho Regional de Nutricionistas 1ª Região

