



**Ministério
da Educação**
Direção Nacional de Educação



**Ministério
da Saúde**
Direção Nacional de Saúde



ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO



**Ministério
da Educação**
Direção Nacional de Educação



**Ministério
da Saúde**
Direção Nacional de Saúde

ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Praia, Setembro de 2020

Ficha Técnica

Equipa Técnica de Seguimento

Maria Tereza Morais

Nutricionista, Especialista em Administração dos Serviços de Saúde, ex-Coordenadora do Programa Nacional das Escolas Promotoras de Saúde - MSSS

Irina Monteiro Spencer Maia

Nutricionista, Especialista em Saúde Pública e Comunitária, Coordenadora do Programa Nacional de Nutrição e Escolas Promotoras de Saúde – MS

Dulcineia Trigueiros

Nutricionista, Especialista e Nutrição Clínica e Saúde Pública, Ponto Focal das Escolas Promotoras de Saúde do Programa Nacional de Nutrição e Escolas Promotoras de Saúde – MS

Edith Pereira

Nutricionista, Mestre em Ciências da Alimentação e Nutrição, Coordenadora para a área da promoção da Saúde, OMS, Cabo Verde

Consultores Nacionais

Fernanda Azancoth

Nutricionista, Mestre em Doenças Metabólicas e Comportamento Alimentar

Henrique Fernandes

Nutricionista, Mestrando em Gestão de Projetos

Apoio Técnico e Financeiro



Paginação e Impressão

Imprima - Artes Gráficas

@2021

Índice

1.	Introdução	7
2.	Características e orientações alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes	9
2.1	Crianças do ensino pré-escolar ¹	9
2.2	Crianças do ensino básico.....	10
2.3.	Adolescentes do ensino secundário.....	11
3.	Oferta alimentar em contexto escolar	12
4.	O professor como modelo de hábito alimentar saudável	17
5.	Pais e encarregados de educação na educação alimentar dos filhos/educandos	18
6.	Ideias para promover a alimentação saudável nas escolas.....	19
	Referências.....	22
	Anexos	23

Lista de abreviações

- CNVSE** Campanha Nacional de Visitas de Saúde Escolar
- LASE** Lei de Alimentação e Saúde Escolar
- IDNT** Inquérito sobre Fatores de Risco das Doenças não Transmissíveis
- INVANF** Inquérito Nacional sobre a Vulnerabilidade Alimentar e Nutricional das Famílias
- UASE** Unidade de Alimentação e Saúde Escolar
- UNESCO** Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

1. Introdução

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Representam ainda um condicionante para o desenvolvimento cognitivo e rendimento escolar das crianças e adolescentes.

A escola é espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis (CDC, 2011).

O período em que se frequenta a escola, que inclui a infância e adolescência, representa momento de importantes mudanças corporais e psicossociais, e a aquisição de hábitos alimentares que podem perdurar na idade adulta, determinando o risco de desenvolvimento de diversas doenças não transmissíveis. Neste sentido, a nutrição, de acordo com as recomendações para se ter uma alimentação saudável, contribui para o bem-estar da criança, redução do absenteísmo, bem como para que o potencial da capacidade de aprendizagem seja alcançada (Perez-Rodrigo e Aranceta, 2001).

As atividades educativas promotoras de saúde na escola, em particular a promoção da alimentação saudável, representam possibilidade concreta de produção de impacto sobre a saúde, a autoestima, os comportamentos e o desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar (Perez-Rodrigo e Aranceta, 2001).

Através de programas dos setores da saúde, da agricultura e da educação, em particular, Cabo Verde elegera a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis ao longo do ciclo da vida como uma das linhas estratégicas de intervenção, identificando o papel da educação alimentar e nutricional no ambiente escolar essencial na formação e disseminação de uma cultura alimentar que valorize a saúde.

Atualmente o grande desafio da nutrição tem sido a mudança no padrão de consumo alimentar das famílias, em que se verifica o aumento do consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcar refinado e gorduras, e por outro lado o reduzido consumo de frutas e legumes (INVANF, 2015).

Em relação às crianças em idade escolar, os resultados da Campanha Nacional de Visitas de Saúde Escolar mostraram igualmente o reflexo direto ou indireto da alimentação inadequada sobre a saúde dos alunos, uma vez que a carie dentária (53,1%), foi o problema de saúde de maior prevalência. Os resultados desse estudo apontaram ainda a coexistência da dupla carga de desnutrição, onde se registou o baixo peso com maior prevalência entre os alunos do sexto ano (12,3%), e o sobrepeso ou obesidade, em particular entre as crianças do primeiro ano (9,3%) (Ministério da Educação, 2013).

A qualidade e a quantidade de alimentos sólidos ou líquidos, ingeridos em meio escolar têm um impacto enorme na saúde e bem-estar dos alunos. Neste sentido, os espaços educativos devem criar cenários valorizadores de uma alimentação saudável, não só através dos conteúdos curriculares, mas também através da oferta alimentar para que as crianças e adolescentes, sejam progressivamente capacitados a fazer escolhas saudáveis.

De ressaltar que a Lei nº 89/VIII/2015, de 28 de maio de 2015, estabelece o regime jurídico de alimentação e saúde escolar, o Programa Nacional de Alimentação e Saúde, abreviadamente PNASE, deve contribuir para o crescimento e o desenvolvimento integral dos alunos; a aprendizagem e o rendimento escolar; a formação de práticas alimentares saudáveis; o combate à má nutrição e a insegurança alimentar.

Neste contexto o Ministério da Educação em parceria com o Ministério da Saúde e da Segurança Social, com a assistência técnica e financeira da Organização Mundial da Saúde, concebe este referencial com o objetivo de orientar os estabelecimentos de ensino a promover a mudança de comportamento da comunidade educativa sobre as boas práticas de alimentação e nutrição. Este documento, constitui uma norma institucional do Ministério da Educação a ser seguida nos diferentes estabelecimentos de ensino e que devem ser fiscalizadas periodicamente.

2. Características e orientações alimentares e nutricionais de crianças e adolescentes

2.1 Crianças do ensino pré-escolar¹

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS	RECOMENDAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO	O QUE RESTRINGIR	ORIENTAÇÃO PARA ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL A DESENVOLVER NOS JARDINS DE INFÂNCIA
<ul style="list-style-type: none"> ■ Elevada vulnerabilidade biológica, sujeita a diversos agravos nutricionais, além de situações de falta de apetite; ■ Maior seletividade em relação aos alimentos, fácil acesso a guloseimas, incidência de infecções e parasitoses que podem diminuir o apetite; ■ Amadurecimento da habilidade motora, da linguagem e das relações sociais, fazendo delas um grupo vulnerável que depende dos pais ou responsáveis para receber a alimentação adequada. ■ Formação de hábito alimentar influenciada pelo ambiente familiar. ■ A partir dos 2 anos o trato gastrointestinal da criança já atingiu a sua capacidade digestiva, pelo que pode comer alimentos com textura semelhante aos dos adultos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aleitamento materno exclusivo até seis meses e complementar até os 2 anos ou mais; ■ Após os 6 meses, para aquelas com aleitamento materno exclusivo, deve-se introduzir a alimentação complementar; ■ Evitar o leite de vaca não modificado no primeiro ano de vida em razão do maior risco de desenvolvimento de alergia alimentar, desidratação e predisposição futura para excesso de peso e suas complicações; ■ Fazer a introdução dos alimentos, em função da faixa etária, estimulando o consumo de alimentação básica como arroz, feijão, batata, mandioca, legumes, frutas, peixe e carnes nas papas salgadas (sem adição de sal); ■ Incluir no menu das refeições milúdos como frgado, moela coração, etc. (nos púres de comida de panela), uma vez por semana, porque são importantes fontes de ferro; ■ Adoplar as boas práticas de Higiene e Manipulação segura dos alimentos; ■ Oferecer e incentivar o consumo de água. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Snms industrializados (em po, refrigerantes, de pacote, instantâneos); ■ Doces em geral (<i>drops</i>, chocolate, gelado com creme "Sorvetes/fresquinha", Balaicha recheada; ■ Salgadinhos de pacote (<i>matitano</i>), e de fabricação caseira; ■ Alimentos enlatados; ■ Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela e hambre); ■ Frituras; ■ Café, chá preto ■ Mel no primeiro ano de vida; ■ Alimentos industrializados que podem ser utilizados como lanche (Ex: sobremesas lácteas e gelatinas.); ■ Temperos prontos na preparação das refeições. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Opções de escolha dentro do mesmo grupo de alimentos; ■ Uso exploratório dos sentidos como olfato, paladar e tato; ■ Oferecer novos alimentos e verificar aceitabilidade; ■ Promover a higienização correta e frequente das mãos; ■ Ingestão de alimentos saudáveis, por professores ou funcionários, na presença das crianças, sem manifestações verbais; ■ Utilização dos hortos-escolares para fins pedagógicos e como forma de enriquecer as refeições; ■ Workshops, feiras, teatros, jogos didáticos, vídeos, dinâmicas envolvendo encarregados de Educação e parceiros.

¹ O pré-escolar é aqui percebido como sendo crianças dos 0 a 5 anos, dado que alguns estabelecimentos de ensino operam com crianças dos 0 a 3 anos.

2.2 Crianças do ensino básico

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS	RECOMENDAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO	O QUE RESTRINGIR	ORIENTAÇÃO PARA ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL A DESENVOLVER NAS ESCOLAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crescimento lento, porém, constante até os 10 anos. Crescimento acelerado na fase da adolescência; ▪ Maturação das habilidades motoras e ganhos no desenvolvimento cognitivo, social e emocional. ▪ Necessidades nutricionais mais elevadas, bem como maior interesse pelos alimentos; ▪ Capacidade para escolher os seus próprios alimentos, bem como definir a quantidade que desejam comer. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar 5 ou 6 refeições ao dia (pequeno-almoço, almoço e jantar, além de lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições); ▪ Oferecer alimentos de alto valor nutricional, como frutas, legumes, leguminosas e peixes/carnes/frango e ovos, leite e/ou derivados de modo a estimular o seu consumo; ▪ Oferecer os legumes e as verduras, isoladamente ou combinadas entre si, formando preparações como sopas, saladas, omeletes, sanduíches, etc; Frutas variadas de acordo com a época, cortadas em formatos variados, podem incentivar o consumo da criança; ▪ Utilizar diferentes técnicas de conservação e transformação de frutas e verduras da época, de modo otimizar o seu consumo por maior tempo possível; ▪ Seguir as boas práticas de Higiene e Manipulação segura dos alimentos; ▪ Oferecer e incentivar o consumo de água. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sumos industrializados (em pó, refrigerantes, de pacote, instantâneos); ▪ Doces em geral (Rebuçados, chocolate, gelado com creme "Sorvetes/fresquinha"); ▪ Bolachas recheadas; ▪ Salgadinhos de pacote (<i>matutano</i>), e de fabricação caseira; ▪ Alimentos enlatados; ▪ Embutidos (chouriço, salsicha, linguiça, mortadela e presunto); ▪ Frituras; ▪ Café, chá preto. ▪ <i>Fast-Food</i> (hambúrguer, sanduíches, pizzas, batatas fritas.); ▪ Temperos industrializados e sopas de pacote. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oficina de culinária para a confeção e degustação dos pratos, com a participação dos alunos, pais, cozinheiras e professores; ▪ Uso exploratório dos sentidos como olfato e o paladar; ▪ Orientações sobre as boas maneiras e as regras de comportamento à mesa durante as refeições; ▪ Orientações sobre o uso de talheres (garfo e faca) durante as refeições; ▪ Ingestão da refeição escolar da parte dos professores, na presença dos alunos; ▪ Implementação do "Dia das Frutas" e o "Dia dos legumes" como indicador de atividade da Unidade de Alimentação e Saúde Escolar (UASE) de acordo com a Lei nº 89/VIII/2015; ▪ Promover o maior conhecimento dos alunos em relação ao Programa de Alimentação Escolar, desenvolvendo atividades como, por exemplo: visita ao armazém da escola e elencar os alimentos utilizados na ementa da escola; observar (pesar, se possível) a quantidade de alimentos descartados no momento da refeição (lixo dos pratos dos alunos) e promover debates a questão do desperdício/aproveitamento integral de alimentos; ▪ Promover a higienização correta e frequente das mãos; ▪ Utilização dos hortos e comunitários para fins pedagógicos e como forma de enriquecer as refeições.

2.3. Adolescentes do ensino secundário

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS	RECOMENDAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO	O QUE RESTRINGIR	ORIENTAÇÃO PARA ACTIVIDADES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL A DESENVOLVER NAS ESCOLAS
<ul style="list-style-type: none"> • Modificações biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que interferem no seu comportamento alimentar; • Aumento da capacidade cognitiva e adaptações de personalidade; • Influência direta ou indireta de pais, amigos, familiares, normas e valores sociais e culturais, meios de comunicação social, sobre o conhecimento em nutrição e “manias alimentares”; • É comum a preocupação com a imagem corporal, por vezes exagerada levando a mudanças dos hábitos alimentares por comportamentos da moda e influência dos colegas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar 5 ou 6 refeições ao dia (pequeno-almoço, almoço e jantar, além de lanches saudáveis nos intervalos dessas refeições); • Oferecer alimentos de alto valor nutricional, como frutas, legumes, leguminosas e peixes/ carnes/frango e ovos, leite e/ou derivados de modo a estimular o seu consumo; • Alimentos lácteos (batido com frutas, iogurtes etc.); • Oferecer vegetais ricos em ferro (folhosos verde escuros como espinafre, couve, brócolos, etc.) associados aos alimentos ricos em vitamina C (laranja, goiaba, tomate, etc.) para melhor absorção destes micronutrientes • Oferecer frutas variadas e da época diariamente; • Oferecer e incentivar o consumo de água; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sumos industrializados (em pó, refrigerantes, de pacote, instantâneos); • Doces em geral (Rebuçados, chocolate (Gelado com creme “Sovetes/fresquinha”); • Bolachas recheadas; • Salgadinhos de pacote, e de fabricação caseira; • Alimentos enlatados; • Embutidos (chouriço, salsicha, linguiça, mortadela e presunto); • Frituras; • Café, chá preto; • Fast Food (hambúrguer, sanduíches, pizzas, batatas fritas); • Temperos industrializado e sopas de pacote. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a pesquisa de textos em revistas, jornais sobre o sistema de produção, comercialização e consumo de alimentos e suas consequências para o meio ambiente e para a saúde da população; • Promover palestras e discussões com profissionais de saúde, operadores económicos e consumidores; • Promover Feiras Gastronómicas; Socializar e debater a nova Lei do Alcool; • Promover a projecção e o debate de filmes e documentários relacionados ao tema, como por exemplo: <ul style="list-style-type: none"> • -Ilha das Flores Jorge Furtado, 1989 • -Educação à mesa disponível em: www.educacaomesa.org.br • Super Size Me – A Dieta do Prahuço Morgan Spurlock, 2004 • Debater sobre a influência que a publicidade tem no nosso padrão de consumo, inclusive de alimentos através da observação nos diferentes meios da comunicação social avaliando: público alvo, tipo de alimento, estratégias de marketing; • Discutir os recursos e a linguagem utilizada para sensibilizar o consumidor (uso de figuras públicas, apelos sentimentais, brindes, entre outros); • Promover a comercialização e a publicidade de alimentos e opções saudáveis nas cantinas das escolas.

3. Oferta alimentar em contexto escolar

Ao abrigo do n.º 1 do artigo 10.º da Lei n.º 89/VIII/2015, de 28 de maio, é expressamente proibida nos estabelecimentos de ensino e num raio de 200 (duzentos) metros à sua volta, a comercialização, confeção e distribuição de bebidas com baixo valor nutricional e/ou alcoólicas e produtos que colaborem para acarretar riscos à saúde ou à segurança alimentar das crianças.

Neste sentido, este guia orientador apresenta as boas práticas que podem ser seguidas no ambiente escolar. De seguida são apresentados os géneros alimentícios cujo consumo deve ser **promovido, limitado e interditado** nos estabelecimentos de ensino.

Géneros alimentícios cujo consumo deve ser promovido nos estabelecimentos de ensino

- a) Leite meio-gordo ou gordo, simples ou aromatizado e sem adição de açúcar;
- b) Iogurtes e outros leites fermentados meio-gordo ou gordo, sem adição de açúcar, dando preferência àqueles com menor teor em gorduras e açúcar e/ou edulcorantes;
- c) Batidos de leite ou iogurte com fruta, sem adição de açúcar;
- d) Sumos de fruta natural, sem açúcares e/ou adoçantes adicionados;
- e) Água potável, tratada ou engarrafada;
- f) Diferentes tipos de pães, de preferência os mais escuros (integral) e com pouco sal, simples ou adicionado de:
- g) Queijo branco;
- h) Ovo cozido;
- i) Carne (frango, peru, porco, vaca) cozidas ou assadas;
- j) As sandes podem ser enriquecidas, sempre que possível, com produtos hortícolas, por exemplo: folhas de alface, rúcula, repolho, cenoura ralada, rodela de tomate, pepino, raminhos de salsa, coentro, hortelã, milho ou outros complementos naturais. Para além das hortaliças, optar ainda por peixes frescos ou em maior disponibilidade, por exemplo a cavala, o atum e outros.
- k) Fruta fresca da época, em peça, em salada, ou ainda em batidos com leite (ex: manga, papaia, banana, melão, melancia, laranja, abacate...);
- l) Produtos hortícolas diversos sob a forma de palitos (cenoura, pepino) e de saladas, disponíveis em doses individuais (por exemplo: alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, ou ainda feijão, grão, mancarra...);
- m) Diferentes tipos de preparações a base de vegetais por exemplo: pizzas de vegetais, bolo de legumes e frutas, com farinha integral de preferência, hambúrguer de peixe ou de carne fresca e vegetais, com molhos saudáveis (molho de iogurte, molho verde).

A escolha destes géneros alimentícios deve-se, às seguintes características:

- Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e trans;
- Elevado teor de fibras e de antioxidantes;
- Reduzido teor de sal/sódio.

Gêneros alimentícios cujo consumo deve ser limitado nos estabelecimentos de ensino

- a) Bolachas, de preferência em doses individuais, com baixo teor em gordura/lipídio e açúcares* (por exemplo: bolacha Maria/torrada, bolachas de trigo, de milho, de aveia...);
- b) Barra de cereais, de preferência com baixo teor de açúcar, de gorduras/lipídios, de sal e ricos em fibras*;
- c) Bolos “à fatia”, preferindo aqueles sem adição de gordura/lipídio, baixo teor de açúcar e com adição de leite, iogurte, fruta, especiarias entre outros ingredientes (ex.: bolo de banana, de cenoura, de iogurte, de ananás, de laranja, de maçã, de canela...);
- d) Bolos simples (inclui-se neste grupo bolo de arroz, queque, entre outros...); Cremes/manteiga para barrar com baixo teor de gordura/lipídio;
- e) Marmelada e compotas com teores de fruta de pelo menos 50%;
- f) Bebidas que contenham pelo menos 50% de sumo de fruta e/ou vegetais sem açúcares e/ou edulcorantes adicionados;
- g) Sumos em pó ou concentrado com baixo teor de açúcar.

* Consultar os rótulos dos alimentos.

Dadas as características destes alimentos, se consumidos exageradamente, poderão ter um efeito nocivo para os alunos, ou seja, podem contribuir, gradualmente, para o excesso de peso e posterior obesidade. No entanto, se forem consumidos com moderação, poderão ser uma seleção “menos má”, tanto pela associação à alimentação equilibrada, também há a vertente do prazer que a escola não pode ignorar.

Os critérios utilizados para a seleção destes alimentos, por unidade, devem-se particularmente, às seguintes características:

- Teor de gordura/lipídio, sobretudo saturadas;
- Os hábitos de consumo e popularidade de alguns desses géneros alimentícios;
- Valor energético inferior ou igual a 250Kcal;
- Máximo 35% do peso proveniente de açúcares ou 15g de açúcares (com exclusão dos açúcares contidos naturalmente nos alimentos como frutas, vegetais, produtos lácteos...);
- Máximo 30-35% do valor energético proveniente dos lípidos ou o máximo de 7g de lípidos;
- Máximo 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados e trans ou o máximo de 2g de ácidos gordos e trans;
- Máximo 360mg de sódio.
- No caso de utilização de conservas, é preferível que se opte por aquelas embaladas em vidro.

Para respeitar estes critérios, não ultrapassando os valores atrás referidos, quer calóricos quer em macro ou micronutrientes, deve ter-se em conta as seguintes porções e medidas caseiras:

Alimento	Porção	Medidas caseiras
Bolachas	28 a 56g	4 a 7 unidades
Barras de cereais	28 a 56g	1 a 2 unidades
Pastelaria diversa e bolos "à fatia"	84 a 112g	1 fatia grande
Gelados de leite e/ou fruta	28 a 84g	1 bola ou 1 taça pequena

O que é considerado saudável, também se prende com as quantidades. Por isso, o não respeito pelas porções acima referidas, implica que se ultrapasse a barreira do aceitável.

Gêneros alimentícios cujo consumo devem ser interditados nos estabelecimentos de ensino

- a) Frituras;
- b) Massa folhados, chamuças, pasteis, rissóis, coxinhas e produtos afins, incluindo pré-congelados com elevados teores de gorduras e/ou açúcares;
- c) Chouriço, salsicha, mortadela, linguiça, etc., entre outros produtos de charcutaria ricos em gordura e sal;
- d) Maioneses, ketchup, condimentos de mostardas e outros molhos;
- e) Refrigerantes, águas aromatizadas;
- f) Bebidas energéticas e bebidas desportivas;
- g) Marmelada/goiabada, geleias e compotas com teor de açúcares superior a 50%;
- h) Rebuçados/*drops*, caramelos, chupetas/pirulitos, pastilhas elásticas e gomas;
- i) Salgadinhos industrializados (batata frita, batatinhas, bananinha frita, tiras de milho, etc.);
- j) Salgados folheados, biscoitos salgados tipo aperitivos e pipocas doces ou salgadas, torresmo;
- k) Sobremesas e bebidas lácteas industrializadas, gelatina;
- l) Gelados de leite e/ou fruta
- m) Bolachas recheadas / amanteigado;
- n) Picolés/ fresquinhas;
- o) Donuts/charutos/ bolas de marmeladas/churros e de outros ingredientes;
- p) Hambúrgueres, cachorros quentes, pizzas, batatas fritas, bifanas, etc.;
- q) Bebidas alcoólicas;
- r) Chocolates;
- s) Alimentos com mais de 160mg de sódio em 100kcal do produto*.

* Consultar os rótulos dos alimentos.

Que características justificam a eliminação destes alimentos?

Estes não apresentam nenhuma característica nutricional relevante que explique a sua presença nas cantinas das escolas, ou na alimentação das crianças e adolescentes. Para além disso, outras características (não necessariamente existentes cumulativamente) é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis (DNT) o que reforça a pertinência de os banir da oferta alimentar em meio escolar, por apresentarem:

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Elevado teor de gordura/lipídio, sobretudo saturadas e/ou de adição;
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras;
- Excessivo teor de sódio;
- Existência em doses elevadas de corantes e conservantes;
- Presença de edulcorantes em doses significativas.

A escola como espaço educativo e promotor de saúde, deve organizar-se em sintonia com o currículo escolar, onde é referido, por exemplo, que a ingestão excessiva de açúcar e/ou gordura pode contribuir para o excesso de peso, entre outros malefícios.

As ofertas alimentares devem ser coerentes, não só com o estipulado nos programas de educação, mas também com outros documentos de referência, nomeadamente os preconizados pela saúde.

Valorizando a cantina da escola

Para promover a alimentação saudável das crianças, adolescentes e de toda a comunidade educativa, é necessário que a cantina promova mudanças em:

- **Sua estrutura:** manter equipamentos, utensílios, bancadas, pisos e paredes sempre limpos e de acordo com a legislação que trata dos aspetos higiénico-sanitários. Sempre que possível, fazer modificações no ambiente de cantina, ressaltando os lanches saudáveis e evitar propagandas dos alimentos industrializados e ricos em gordura e açúcar.
- **Seu conteúdo:** O conteúdo mais importante de uma cantina são os alimentos que ela oferece. Deve-se restringir a oferta e a venda de alimentos com alto teor de gordura, gordura trans, açúcar e sal. É preciso trocar salgadinhos fritos por assados, refrigerantes por sumos naturais e os demais lanches não saudáveis por alimentos saborosos e nutritivos e trabalhar a divulgação desses alimentos;
- **Seu cliente:** os alunos, e toda a comunidade educativa, precisam ser sensibilizados para optarem por lanches saudáveis e, assim, passar a ter mais qualidade de vida. Desenvolver atividades educativas como jogos, sorteios e brindes. Mobilizar os pais para essa mudança também é imprescindível. Eles têm forte influência na alimentação das crianças, além do papel fundamental que a escola também desempenha nesse processo.
- **Seus funcionários:** conquistar o apoio dos seus funcionários para que eles também se envolvam na promoção de alimentos saudáveis com todos os cuidados de higiene que isso requer. Sentindo necessidade, procurar a ajuda do serviço de alimentação Escolar do Ministério da Educação/FICASE para realizar as mudanças na sua cantina.

4. O professor como modelo de hábito alimentar saudável

Algumas ideias para os professores influenciarem positivamente o comportamento alimentar dos alunos (Minnesota Department of education):

Adotar uma alimentação saudável e um estilo de vida mais ativo;

- Aproveitar o momento das refeições para orientar sobre postura, modos à mesa, higiene pessoal, uso de talheres;
- Evitar falar sobre seguimento de dietas de emagrecimento e sobre suas preferências e aversões;
- Discutir a ementa das refeições do dia com os alunos quanto à composição e os benefícios para a saúde;
- Convidar os manipuladores de alimentos para conversar com a turma sobre os alimentos e o modo de preparo;
- Convidar um nutricionista para conversar com a turma sobre alimentos, valor nutricional ou outro tema para complementar o que está sendo estudado no momento;
- Não utilizar alimentos (principalmente pastilha elástica, chupetas, chocolates) como forma de premiação;



É essencial que estejam em permanente formação para tratar os temas de nutrição de forma adequada.

Os recursos didáticos desempenham importante papel no processo de ensino aprendizagem. Além do livro didático, outros materiais podem contribuir para a abordagem dos temas de nutrição.

Promover a leitura e o debate dos livros e textos didáticos e outras histórias sobre a nutrição infantil:

- Nhac-nhac! De onde vem a comida? | história de Mick Manning e Brita Granström. Coleção Xereta. Ed. Ática, 2002.
- João Re Clamão | história de Reury Bacurau e Bernadete Azevedo
- O que acontece com o hambúrguer | história de Paul Showers
- Aprendendo a comer bem – um passo divertido | história de
- Verdura não! | história de Llewellen Claire e Mike Gordon
- Diogo não quer comer | história de Verônica Haydu e Silvia Sousa
- Amanda no país das vitaminas | história de Leonardo Cardoso

5. Pais e encarregados de educação na educação alimentar dos filhos/educandos

Os pais e encarregados de educação podem ter uma atitude pró-ativa junto da escola, exigindo que esta forneça alimentos e refeições saudáveis em detrimento de opções alimentares menos corretas e supervisionar as refeições dos seus filhos. Para tal, devem:

- Estabelecer contacto permanente com a escola no sentido de conhecer a ementa escolar e o que os filhos/educandos consomem/adquirem na escola;
- Conhecer os géneros alimentícios que os filhos/educandos adquirem/consomem na escola;
- Ao preparar a lancheira dos seus filhos/educandos, seguir as orientações em relação aos géneros alimentícios a serem promovidos, limitados e interditados no contexto escolar (Anexo 2 e 3 – Sugestões de lanches saudáveis e Dicas de como montar uma lancheira saudável);
- Orientar os filhos/educandos no sentido de não adquirirem/consumirem alimentos ricos em açúcar, sal e gordura;
- Quando é oferecida refeição no estabelecimento de ensino:
 - Incentivar os filhos/educandos a comerem as refeições servidas na escola;
 - Ao preparar a lancheira, optar por lanche complementar. Por exemplo: uma peça de fruta e água ou sumo natural;
- Criar uma rotina alimentar equilibrada, incluir vegetais, legumes e frutas nas refeições da família diariamente;
- Convidar o filho/educando para participar do preparo das refeições;
- Fazer as refeições à mesa e em ambiente tranquilo.

6. Ideias para promover a alimentação saudável nas escolas

A seguir são apresentados pequenos passos para alcançar grandes objetivos em relação a alimentação saudável nas escolas, segundo orientações da UNESCO (2004).

1º Passo: a escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade para favorecer escolhas saudáveis.

- A comunidade educativa pode ser sensibilizada por meio do teatro, oficinas, feiras e outras atividades educativas;
- Estimular ou promover a mobilização e coresponsabilização de todos (alunos, pais, professores, cozinheiras, vendedeiras das cantinas, “vendedeiras de porta de escola” etc.);
- Todos os funcionários da escola devem ser valorizados, especialmente as cozinheiras;
- Eleger os multiplicadores e capacita-los;
- Criar a UASE de acordo com a Lei nº 89/VIII/2015, de 28 de maio, e implementar as atividades de promoção da saúde e da alimentação saudável enquanto atribuição da UASE;
- Coordenar, seguir e avaliar os trabalhos da UASE, em articulação os serviços de saúde e outros parceiros (Associações, poder local, etc.).

2º Passo: reforçar a abordagem de promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

- Estimular a inclusão dos temas de alimentação Saudável e Nutrição no plano de aulas, abordando-as em todas as disciplinas e de forma integrada;
- Enfatizar temas de alimentação e Nutrição em datas específicas e oportunas de acordo com o contexto local (Anexo 4);
- Adotar material pedagógico e outros recursos educativos sobre o tema para estimular o interesse dos alunos (cartazes, jornal de parede, desdobráveis etc.);
- Incluir profissionais de saúde nas ações de sensibilização e de promoção de saúde no ambiente escolar e comunitária.

3º Passo: desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua coresponsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

- Introduzir temas de alimentação saudável e saúde nas reuniões com pais e encarregados de educação e professores;
- Promover a sensibilização dos pais e encarregados de educação na escola e fora dela, com a participação dos técnicos de saúde através de seminários, palestras, debate e outras dinâmicas;
- Envolver os pais e encarregados de educação nas atividades de educação na escola;
- Apresentar os alimentos que devem ser promovidos, limitados ou interditados nas lancheiras dos alunos.

4º Passo: sensibilizar e capacitar profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento das refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantir a oferta de água potável.

- Monitorar periodicamente os serviços da cozinha, cantinas das escolas e comércio ambulante (vendadeiras de porta de escola);
- Promover a criação de ponto de fornecimento de água potável na escola, tendo em conta as condições higiênico-sanitárias da escola;
- Sensibilizar os alunos, pais, cozinheiras e responsáveis da escola sobre a importância de cada aluno ter o seu copo individual para consumo de água potável;
- Estimular a participação da comunidade educativa na Unidade de Alimentação e Saúde Escolar (UASE);
- Incentivar a gestão das cantinas e as “vendadeiras ao redor da escola” o exercício das funções mediante os instrumentos legais exigidos (cartão de sanidade, licença da câmara municipal e outros), o uso de uniforme adequado e o respeito à relação dos alimentos cuja venda ou oferta são promovidos ou desincentivados/interditados na escola;
- Promover ações contínuas de sensibilização, previstas no plano anual de atividades (palestra, mesa redonda, fórum, formações, etc.) destinadas às cozinheiras, vendadeiras das cantinas, “vendadeiras ao redor da escola”, professores e pais e encarregados de educação, com a participação de especialistas como nutricionistas, psicólogos, agrónomos, médicos, enfermeiros, etc.;

5º Passo: restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal.

- Debater e orientar a comunidade educativa sobre a interpretação do rótulo dos alimentos, a composição dos alimentos e suas consequências para a saúde;
- Realizar exposições sobre o teor de gordura, açúcar e sal presente nos alimentos;
- Sensibilizar os alunos, pais e encarregados de educação, cozinheiras, a gestão das cantinas, “vendadeiras ao redor da escola” sobre opções de alimentos mais saudáveis;
- Incluir no regulamento interno da escola a relação de alimentos a serem promovidos, limitados e interditados no contexto escolar;

6º Passo: desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

- Desenvolver atividades de arte culinária, e pratos típicos de Cabo Verde e outras preparações do aproveitamento integral dos alimentos com a participação dos alunos, professores, pais e encarregados de educação e cozinheiras;
- Promover concursos de receitas, com integração de alunos, professores, pais ou encarregados de educação e comunidade.

7º Passo: aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos locais e regionais.

- Promover a criação de hortos escolares e hortas comunitárias e estimular o plantio de árvores fruteiras;
- Incentivar a aquisição e o consumo de produtos hortifrutis locais e regionais;

- Promover/incentivar feiras para exposição e venda de produtos locais a preços acessíveis.
- Promover oficinas de arte culinária e degustação envolvendo a comunidade educativa;
- Implementar as atividades do “Dia das Frutas” e o “Dia dos legumes” enquanto indicador de desempenho da UASE e da escola;
- Adotar abordagens lúdicas e criativas na apresentação desses alimentos aos alunos.

8º Passo: auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas. Fornecer de forma permanente e contínua, informação sobre alimentação saudável para alunos, família e comunidade escolar;

- Divulgar os resultados alcançados nas reuniões dos professores, com os pais/encarregados de educação e a comunidade;
- Desenvolver atividades educativas permanentes inseridas no currículo escolar;
- Envolver os profissionais de saúde na elaboração e divulgação das opções saudáveis.

9º Passo: divulgar a experiência da alimentação saudável com outras escolas e a comunidade em geral, trocando informações e vivências.

- Divulgar as boas práticas de promoção da alimentação saudável nos sites de órgãos públicos, parceiros e outros meios de comunicação social (redes sociais, rádios, televisão, internet, etc.);
- Realizar palestras, mesa redonda, roda de conversa, programas radiofônicos (rádios comunitárias), fóruns de discussão entre as escolas e escola/comunidade;
- Promover a troca de experiência entre profissionais envolvidos com alimentação na escola: elementos da UASE, cozinheiras, gestão das cantinas e “vendedeiras ao redor da escola” etc.;

10º Passo: desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos alunos, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

- Definir e implementar um plano de ação para a promoção da alimentação saudável, com a clara definição de metas e indicadores, em parceria com os técnicos de saúde e outros parceiros da escola;
- Integrar as metas e os indicadores da promoção da alimentação saudável no projeto político-pedagógico e no plano de seguimento e avaliação de desempenho da escola e dos docentes;
- Realizar a avaliação do estado nutricional, consumo dos alunos e da comunidade escolar periodicamente, em parceria e articulação com o serviço de saúde local;
- Realizar as ações do programa de educação nutricional de forma contínua e integrada;
- Desenvolver ações para garantir adequadas condições de higiene das salas de aula, casas-de-banho, cozinhas, armazém e o uso racional da água;
- Garantir que os alunos lavem as mãos de forma correta principalmente antes das refeições e depois do uso das casas de banho;
- Garantir a Suplementação em ferro, a Desparasitação, e o consumo do sal iodado nos estabelecimentos de ensino
- Definir e implementar ações para garantir que os alunos façam a escovagem diária e correta dos dentes nos estabelecimentos de ensino.

Referências

- Boletim Oficial 28 de maio de 2015 – número 3 | I Série nº 33 - Decreto-lei nº 32/2015. Estabelece o regime jurídico de alimentação e saúde escolar, e institui o Programa Nacional de Alimentação e Saúde Escolar. Disponível em: <https://kiosk.incv.cv/1.1.33.2019/>.
- Boletim Oficial 22 de fevereiro de 2016 – número 10 | I Série - Decreto-lei nº 11/2016. Regulamenta o regime jurídico de alimentação e saúde escolar. Disponível em: <https://kiosk.incv.cv/1.1.10.2147/>.
- Center for Disease Control and Prevention (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. MMWR. 60(5):1-74
- Ministério da Educação (2013a). Campanha Nacional de Visitas de Saúde Escolar (CNVSE) – Relatório de avaliação dos dados. [s.l.]: Ministério da Educação.
- Ministério da Educação (2016). Alimentação Saudável e Segura nas escolas: Guia para Cozinheiras e equipa das cantinas escolares. [s.l.]: Ministério da Educação.
- Ministério da Educação. Direção Geral da Educação. Orientações sobre ementas e refeições escolares (2018). Ministério da Educação – Portugal. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/oere.pdf>
- Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos (2012) . 2. ed., CECANE/UFSC, Brasília, DF, 48 p. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/arquivos/category/110-alimentacao-e-nutricao?download=7669:manual-de-orientacao-sobre-alimentacao-escolar-nas-diferentes-etapas-de-ensino> . Acesso em agosto 2019.
- Ministério da Saúde (2007). Inquérito sobre Fatores de Risco das Doenças não Transmissíveis (IDNT), 2007. Ministério da Saúde.
- Ministério da Saúde (2015). Plano Nacional de Alimentação e Nutrição 2015 – 2020. [s.l.]: Ministério da Saúde.
- Minnesota Department of education. Team Nutrition. Ideas to help your students lead healthy lifestyles. Disponível em URL: <https://fns.state.mn.us/StrategicPan/PDF/Toolkit/TeachersLifestylesRoleModels.pdf>.
- Perez-Rodrigo C & Aranceta J. (2001). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. Public Health Nutrition; 4:131-9.
- Pinheiro, A.B.V.; Lacerda, E.M.A.; Benzecry, E.H.; Gomes, M.C.S.; Costa, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. Ed. Atheneu. 4 ed. São Paulo, 2008. 131 p.
- UNESCO (2004). Fresh tools for effective schools health. Mankind the case of nutrition intervention through schools. 1 ed, 2004. Disponível em URL: <http://www.unesco.org/education/fresh>.
- Universidade Estadual de Campinas – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela de Composição de Alimentos - TACO - 2ª versão, 2006.

Anexos

Anexo 1 – Processo da Elaboração do documento “ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO”

A abordagem interdisciplinar e intersectorial esteve na base da elaboração destas orientações. Neste sentido, participaram na sua conceção técnicos dos serviços centrais e desconcentrados do Ministério da Saúde nomeadamente Nutricionistas, Enfermeiros, Médicos, Estomatologistas; técnicos do Ministério da Educação: Professores, Coordenadores Pedagógicos, Delegados da Educação; Representantes dos Pais e Encarregados de educação; Técnicos de algumas Câmaras Municipais e organismos internacionais como a FAO, UNICEF e a Cooperação Luxemburguesa.

Anexo 2 - Sugestões de lanches saudáveis para as crianças levarem às escolas e para as cantinas que comercializam alimentos nas escolas

A venda de alimentos em cantinas comerciais localizadas no âmbito escolar, é uma realidade em Cabo Verde. Para considerar os lanches das cantinas comerciais como sendo opções saudáveis, os alimentos oferecidos devem ser bonitos, coloridos, gostosos, prazerosos, nutritivos, equilibrados e feitos com higiene. Esse lanche deve ainda corresponder entre 10% a 15% das necessidades calóricas diárias da criança e do adolescente, o que representa:

- 250 a 300 calorias para crianças de 4 a 5 anos;
- 300 a 350 calorias para crianças entre 6 e 9 anos;
- 350 a 450 calorias para os adolescentes (10 a 19 anos).

A seguir são apresentados exemplos.

Sugestões de lanches	Criança (4 a 5 anos)	Criança (6 a 9 anos)	Adolescente (10 a 19 anos)
Bolo simples	1 fatia fina	1 fatia média	1 fatia grande
Salada de frutas	1 taça de salada de frutas ²	1 taça de salada de frutas ²	1 taça de salada de frutas ²
Pão carcaça pequeno com ovo	½ unidade	1 unidade	1 a 2 unidades
Sumo de fruta natural	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Sanduíche natural⁴	½ unidade	1 unidade	1 a 2 unidades
Leite	1 copo médio ³	1 copo duplo ⁵	1 copo duplo ⁵
Pão carcaça pequeno com queijo	½ unidade	1 unidade	1 a 2 unidades
Sumo de Fruta natural	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Pãozinho de queijo	1 a 2 unidades	2 a 3 unidades	2 a 4 unidades
Sumo de bissape	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Pizza de tomate e mozzarella	1 fatia pequena	1 fatia média	1 fatia grande
Sumo de fruta natural	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Bolo de cenoura⁶	1 fatia fina	1 fatia média	1 fatia grande
Sumo de fruta natural	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Bolinhos secos	2 a 3 unidades	3 a 5 unidades	4 a 6 unidades
Batido de frutas	½ copo médio ³	1 copo médio ³	1 copo médio ³
Cereal matinal integral	2 colheres de sopa	2 a 3 colheres de sopa	3/4 xícara de chá
logurte natural	1 copo pequeno ⁷	1 copo pequeno ⁷	1 copo médio ⁷
Banana	½ unidade	1 unidade	1 unidade

2. ou 1 pote de sobremesa de 210g.

3. o equivalente a 1 copo descartável de 200ml.

4. Sanduíche natural. Mais de um tipo de frio: 1 fatia média de cada frio por unidade de sanduíche consumida. Ex.: 1 sanduíche de pão de forma com presunto e queijo = 2 fatias de pão de forma (50 g) + 1 fatia média de presunto (15 g) + 1 fatia média de queijo mussarela (20 g).

5. 1 copo duplo = 1 copo (requeijão) de 250ml.

6. ou de banana ou batata doce ou de mandioca ou de milho ou cuscuz.

7. 1 copo pequeno = 125g e 1 copo médio = 185g.

Anexo 3 - Dicas de como montar uma lancheira saudável

DICAS PARA UM LANCHE SAUDÁVEL



O QUE É RECOMENDADO

UM LÍQUIDO

Aguá ou sumo natural (ex: calabaceira, bissape, tamarino e frutas da época)

UMA FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS

De preferências as frutas da época, vegetais ou legumes

UMA PROTEÍNA

Queijo ou iogurte, leite ou frango ou peixe ou frutos secos ou ovo

UM TIPO DE CARBOIDRATO

Pães (integrais de preferência) bolachas sem recheio ou bolo simples. Importante não exagerar na quantidade



O QUE DEVE FICAR DE FORA

FRITURAS



REBUÇADOS



REFRIGERANTES



BOLO COM RECHEIO E COBERTURA



BEBIDAS ENERGÉTICAS



BOLACHAS RECHADAS



CUIDADOS A TER:

- Dar preferência a lancheiras térmicas para manter a qualidade dos alimentos;
- Higienizar e embrulhar as frutas em papel alumínio ou película de plástico aderente ou guardanapos;
- Preparar os sanduíches no dia do consumo e embrulhar em papel alumínio ou película de plástico aderente ou guardanapos;
- Preparar o sumo natural momentos antes de criança ou adolescente o levar paa a escola;
- O iogurte e o leite são alimentos que se estragam com facilidade.

Anexo 4 - Sugestões de datas internacionais a partir das quais a escola pode desenvolver atividades de promoção da saúde e alimentação saudável.

DATAS INTERNACIONAIS:			
Nº	DESIGNAÇÃO	MÊS	DIA
	Dia Mundial do Cancro	Fevereiro	4
	Dia Africano da Alimentação escolar	Março	1
	Dia Internacional da Alimentação Escolar		5
	Dia Mundial da Saúde Oral		20
	Dia Mundial da Água		22
	Dia Mundial da Saúde	Abril	7
	Dia Mundial da Atividade Física		8
	Dia Mundial da Higienização das Mãos	Maiο	5
	Dia Mundial do Coração		15
	Dia Internacional das Famílias		19
	Dia da Cidadania nas Escolas		22
	Dia internacional da Biodiversidade		1
	Dia Mundial da Criança	Junho	7
	Dia Mundial da Segurança Sanitária dos Alimentos		11
	Dia Mundial da Obesidade	Outubro	15
	Dia Mundial da Lavagem das Mãos		16
	Dia Mundial da Alimentação		

