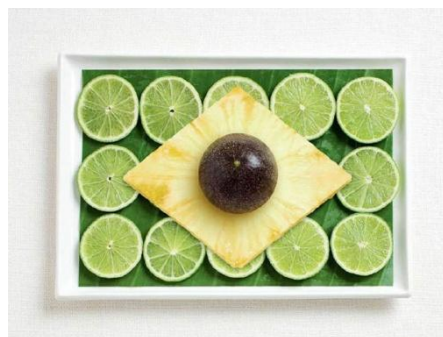


***Alimentação escolar: muito além do refeitório!***



# Por que escolhi Nutrição?



Shirlei de Jesus – Nutricionista



**A alimentação é essencial para a vida!**

***Importante para o crescimento e  
o desenvolvimento saudável ...***



# Em todas as fases da vida!



# O que é alimentar-se ?

**Você sabe a diferença?**

## O que é nutrir-se ?

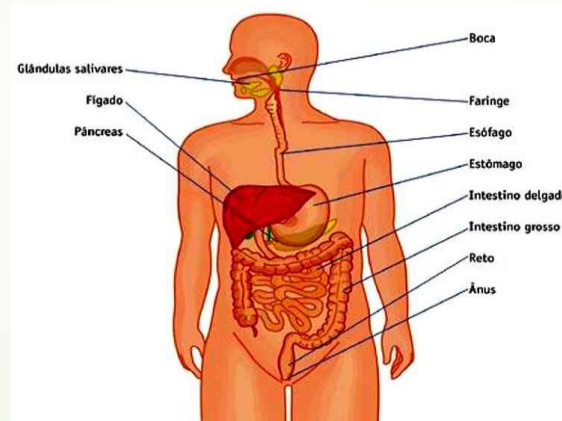


A alimentação é um processo voluntário, escolhemos o alimento e ingerimos.





- A **nutrição** é um processo **involuntário** e tem início a partir do momento que levamos o alimento à boca.



É o aparelho digestório em ação.





# Nutrição escolar

- O que faz um Nutricionista na escola?
- 

**Nutricionista** é o profissional que atua fazendo estudos nas áreas de **Ciência da Nutrição** e **Alimentação**, para poder orientar, intervir e modificar a alimentação dos seus pacientes/clientes;

O Nutricionista tem como objetivos **promover a saúde**, fazer a re-educação alimentar e ajudar seus pacientes/clientes.

O objeto de trabalho do profissional nutricionista é o homem (sadio ou enfermo), de forma individual ou coletiva, tendo como base o alimento (Lei 8.234/91).



## Missão

Oferecer à infância e à juventude, por meio da pedagogia logosófica, um amparo e um saber que favoreçam o desenvolvimento pleno de suas aptidões físicas, mentais, morais e espirituais, formando as bases de uma nova humanidade, mais consciente de sua responsabilidade diante da própria vida, da sociedade em que vive e diante do mundo.



# QUAIS AS ATRIBUIÇÕES DO RESPONSÁVEL TÉCNICO?

- ▶ De acordo com a [Resolução CFN nº 576/2016](#), o nutricionista Responsável Técnico (RT) é o profissional habilitado que o assume o compromisso profissional e legal na execução de suas atividades, compatível com a formação e os princípios éticos da profissão, visando à qualidade dos serviços prestados à sociedade.
- ▶ - A Responsabilidade Técnica é indelegável e obriga o Nutricionista à participação efetiva e pessoal nos trabalhos inerentes ao seu cargo.
- ▶ - O Nutricionista detentor da Responsabilidade Técnica deverá cumprir e fazer cumprir todos os dispositivos legais do exercício profissional do nutricionista, assumindo direção técnica, chefia e supervisão na execução das atividades de sua equipe, quando houver.
- ▶ - O descumprimento do disposto poderá implicar em sanções de natureza cível, penal e administrativa.
- ▶ As atribuições obrigatórias e complementares por área de atuação estão descritas da [Resolução CFN nº 380/2005](#).

# Além da obesidade...






Como podemos evitar estes  
tipos de situações?

# Legislação...

- Diversas são as legislações que regularizam as funções e campos de atuação do nutricionista entre as quais está a alimentação escolar.







# Resolução 358/05 PAE

## Programa de alimentação escolar

**Art. 4º.** Ficam definidas como atividades complementares do nutricionista no PAE:

- I - coordenar, supervisionar e executar programas de educação permanente em alimentação e nutrição da comunidade escolar;
- II - articular-se com a direção e com a coordenação pedagógica da escola para o planejamento de atividades lúdicas com o conteúdo de alimentação e nutrição;



# Resolução CFN 358/2005

- ✓ Capacitar e conscientizar os funcionários quanto às noções de higiene e técnicas de manipulação de alimentos;
- ✓ Adotar as práticas que garantam a inocuidade das refeições oferecidas às crianças e funcionários, para evitar as doenças transmitidas por alimentos.



# Resolução CFN 358/05

- **VI** - orientar e supervisionar as atividades de higienização de ambientes, armazenamento de alimentos, veículos de transporte de alimentos, equipamentos e utensílios da instituição e dos fornecedores de gêneros alimentícios;
- **VII** - participar do recrutamento, seleção e capacitação de pessoal do PAE;
- **VIII** - participar de equipes multidisciplinares destinadas a planejar, implementar, controlar e executar políticas, programas, cursos, pesquisas e eventos;




# Resolução CFN 358/05

- **IX** - contribuir na elaboração e revisão das normas reguladoras próprias da área de alimentação e nutrição;
- **X** - colaborar na formação de profissionais na área de alimentação e nutrição, orientando estágios e participando de programas de treinamento e capacitação;
- **XI** - comunicar os responsáveis legais e, no caso de inércia destes, a autoridade competente, quando da existência de condições do PAE impeditivas de boa prática profissional ou que sejam prejudiciais à saúde e à vida da coletividade;
- **XII** - capacitar e coordenar as ações das equipes de supervisores das unidades da entidade executora. (...)



# Resolução CFN N°380/2005

- DISPÕE SOBRE A DEFINIÇÃO DAS ÁREAS DE ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA E SUAS ATRIBUIÇÕES, ESTABELECE PARÂMETROS NUMÉRICOS DE REFERÊNCIA, POR ÁREA DE ATUAÇÃO, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.
- 



# Resolução CFN N°380/2005


- No âmbito da Alimentação Escolar na rede privada de ensino, o nutricionista deverá desenvolver as seguintes atividades obrigatórias:
- Calcular os parâmetros nutricionais para atendimento da clientela com base em recomendações nutricionais, avaliação nutricional e necessidades nutricionais específicas;
- Programar, elaborar e avaliar os cardápios, adequando-os as faixas etárias e perfil epidemiológico da população atendida, respeitando os hábitos alimentares;
- Planejar, orientar e supervisionar as atividades de seleção, compra, armazenamento, produção e distribuição dos alimentos, zelando pela qualidade dos produtos, observadas as boas práticas higiênicas e sanitárias;
- Identificar crianças portadoras de patologias e de deficiências associadas à nutrição para atendimento nutricional adequado;
- Planejar e supervisionar a execução da adequação de instalações físicas, equipamentos e utensílios, de acordo com as inovações tecnológicas;




# Resolução CFN N°380/2005


- Elaborar plano de trabalho anual, contemplando os procedimentos dotados para o desenvolvimento das atribuições;
- Elaborar e implantar o Manual de Boas Práticas, avaliando e atualizando os procedimentos operacionais padronizados sempre que necessário;
- Desenvolver projetos de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, inclusive promovendo a consciência social, ecológica e ambiental;
- Coordenar o desenvolvimento de receituários e respectivas fichas técnicas, avaliando periodicamente as preparações culinárias;
- Planejar, implantar, coordenar e supervisionar as atividades de pré-preparo, preparo, distribuição e transporte de refeições e preparações culinárias;
- Colaborar e/ou participar das ações relativas ao diagnóstico, avaliação e monitoramento nutricional escolar;
- Efetuar controle periódico dos trabalhos executados;
- Colaborar com as autoridades de fiscalização profissional e/ou sanitária.






# RDC N° 216/04

- A Resolução RDC 216 trata do Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.
  - Ou seja, é a principal Legislação a ser seguida por profissionais da área de alimentação em qualquer nível, desde manipuladores até Consultores, para garantir que o consumidor final receba uma refeição de qualidade e segura.
  - O objetivo da ANVISA – Agência de Vigilância Sanitária com a aprovação dessa resolução, é coibir e exterminar qualquer tipo de ação que possa levar comida contaminada para a mesa da população.
- 



# Lei 11.947/09


## Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae),

- A lei foi criada buscando garantir alimentação saudável e adequada nas escolas, com o uso de alimentos variados, seguros e que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, o governo federal sancionou, em junho de 2009, no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), a Lei 11.947, **que proíbe a comercialização e publicidade de alimentos não saudáveis nas cantinas das escolas.**
- 



# Instrução Normativa Nº 16, de 23 de maio de 2017.

- Art. 1º Esta Norma tem como objetivo estabelecer os requisitos técnicos de Boas Práticas e de Procedimentos Operacionais Padronizados para os Estabelecimentos Comerciais de Alimentos e para os Serviços de Alimentação, **a fim de garantir as condições higiênico sanitárias dos alimentos.**



# Decreto N° 36.900 DE 23/11/2015

- No Distrito Federal, desde 2015, o Decreto 36.900 determina que as escolas públicas e privadas **estão proibidas de vender balas, gomas de mascar, biscoitos recheados, chocolates, refrigerantes, refrescos artificiais e bebidas achocolatadas, salgadinhos industrializados e biscoitos salgados tipo aperitivo, além de frituras, pipoca industrializada e pipoca com corantes artificiais, entre outros produtos. A proibição de publicidade e venda de alimentos não-saudáveis também vale para estabelecimentos comerciais numa faixa de 50 metros da escola.**



# Lei nº 5.146, de 19 de agosto de 2013


- *Regulamenta a Lei nº 5.146, de 19 de agosto de 2013, que estabelece diretrizes para **a promoção de alimentação adequada e saudável nas escolas da rede de ensino do Distrito Federal.***



Educação Nutricional ferramenta importante para modificar realidades!



# Educação Nutricional estimula:

- Valorização dos alimentos locais;
  - Aproveitamento integral dos alimentos;
  - Capacitação dos Agentes Comunitários sobre alimentação saudável;
  - Orientação sobre a alimentação em diversas fases da vida (gestante, amamentação; alimentação complementar, nas enfermidades, na fase adulta e envelhecimento);
  - Orientação as doenças transmitidas pelos alimentos
  - Combate ao desperdício;
  - Orientações sobre a sustentabilidade;
  - Além dos aspectos psicossocial e pedagógico do ato de alimentar-se.
- 



- A alimentação infantil é algo peculiar, uma vez que a partir dela os hábitos alimentares serão construídos durante as demais fases da vida.



## ➤ O que fazer para promover a alimentação saudável na escola?

Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com a alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis.



## O alimento é...

- Veículo de nutrientes;
- Papel Psicofísico;
- Estimulo emocional;
- Agregador social;
- Ferramenta pedagógica.



# Papel Psicofísico;

- O ato de comer, experimenta-se uma sensação peculiar determinada pelo alimento, que eventualmente poderia ser determinada por outras substâncias não alimentares. Essa sensação é referida à boca e reconhecida como paladar, sabor ou gosto.
- Além disso o alimento é percebido pelo corpo por meio de outros órgãos do sentido, como olfato, tato, visão e audição.



Douglas (2006)

- Portanto os cardápios e as combinações devem explorar os estímulos sensoriais ao máximo para garantir o prazer e a satisfação da refeição.



## Estímulo Emocional

- Adicionalmente a sensação de paladar, experimenta-se um estado afetivo de gostar ou não gostar do dito paladar.
- O prazer da mesa é a sensação refletida que surge de fatos, locais, coisas e pessoas que estão presentes à refeição.
- Depois de realizar uma refeição, o corpo e o “eu” gozam de um bem estar especial. O cérebro se refresca, a fisionomia se alegra, as cores se acentuam, os olhos brilham e um calor se espalha pelos membros (Savarin 1989).



## Estímulo emocional

- A mesa reúne muitos sentimentos:

Amor, a amizade, os negócios, as especulações, o poder, as solicitações, a proteção, a ambição e a entrega.

Os sentimentos contrários também acontecem!!!!

**O ato de comer é muito mais abrangente na vida e na personalidade do indivíduo a todo momento; por isso, a refeição deve ser prazerosa.**





- Ao longo da história o homem modificou a maneira e o local das refeições de forma a proporcionar **conforto**, **segurança**, **ornamentação**, **recipientes**, **talheres** e **local apropriado**.



## ► O alimento como agregador social

- O comportamento alimentar envolve, muito mais do que necessidades orgânicas, sociais e psicológicas.
- A necessidade social é relativa à integração do indivíduo ao grupo, e a psicológica está relacionada à personalidade do indivíduo, aos seus conceitos, sentimentos e experiências pessoais.
- Neste caso há vários fatores que influenciam como a família, comunidade, padrões culturais, tradição, crenças e tabus.



- **Estes fatores são transmitidos tanto pela família como pela escola!**



# O alimento como ferramenta pedagógica

- Os momentos das refeições na creche são considerados como atividades pedagógicas de grande valor no aprendizado infantil.
- Nas refeições ocorre cotidiana é paulatinamente uma adaptação ao meio social adulto, transformando as crianças em função do conjunto de realidades coletivas, às quais a consciência comum atribui algum valor, o que comumente chamamos de boas maneiras.
- É também nesse meio social que a criança vai moldar suas preferências alimentares e sua capacidade de ingestão, o que ocorre entre 2 e 5 anos de idade.
- WARDLE (1995) menciona que a formação de hábitos por alimentos gordurosos e doces com alta densidade de energia podem ser estabelecidos na infância como padrão para a vida futura.



## ➤ O alimento como ferramenta pedagógica

O ensino das atividades pedagógicas na creche é feito pelo do método construtivista, no qual a criança constrói seu conhecimento pela interação com o meio, pelas relações existentes entre o sujeito e o meio.

O meio influencia o cérebro, transmite-lhe informações, que se transformam em conhecimento através das estruturas básicas da mente. Pensamento e ação não ocorrem separadamente, e só haverá conhecimento quando ocorrer a ação voluntária. (MARTINO, 1998)




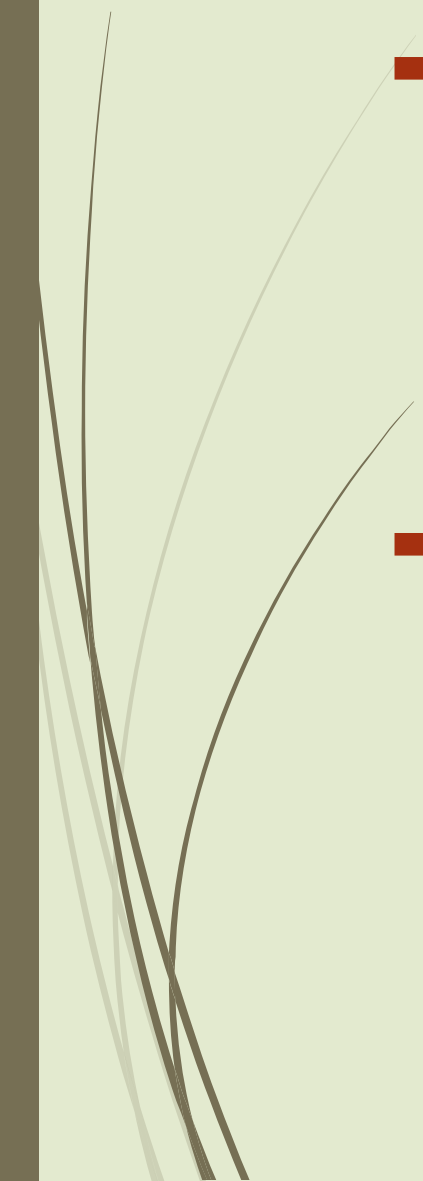
- Quando crianças, o ato de comer e a hora das refeições têm um valor simbólico muito forte em nossa mente.
- É através da comida que absorvemos as primeiras noções de desejo e satisfação, recompensa e castigo, controle e disciplina. Na mesa de refeições aprendemos um pouco sobre quem somos, o que queremos e como o obter; é um lugar onde também se aprende a regatear e negociar algum alimento a mais, ou alguma troca. Inclusive essas ocasiões são oportunidades de se aprender limites, compartilhar, consideração, esperar a vez e a arte de conversar, enfim, sobre boas maneiras.



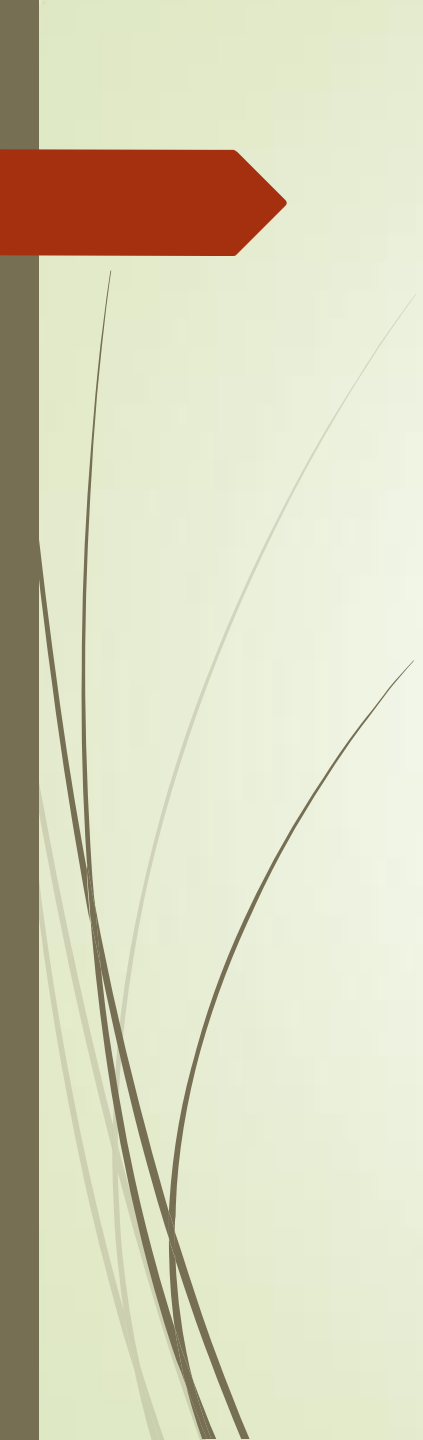
## ➤ A educação alimentar na creche

- Segundo BOOG (1998), o conceito de educação nutricional é “uma busca compartilhada entre educador e educando, de novas formas e novos sentidos para o ato de comer, que se processa em determinado tempo e local, através da interação e do diálogo, por meio da qual se almeja a qualidade e a plenitude do viver”.



- 
- 
- A alimentação não se limita ao mundo doméstico ou ao da creche, ela tem uma conexão com o mundo exterior, sendo um elo que determina como vemos e entendemos o mundo.
  - No trabalho com crianças são considerados uma série de valores sociais que vão sendo passados a elas no dia-a-dia, e que moldam seu caráter e sua personalidade.



- 
- Quando se reconhece o papel multifacetado do alimento, é possível trabalhar com o mesmo, explorando as reações produzidas por ele em uma dada situação.
  - Deve-se sempre lembrar que a refeição feita num ambiente calmo e tranquilo e acompanhada traz mais prazer e um consumo mais adequado.



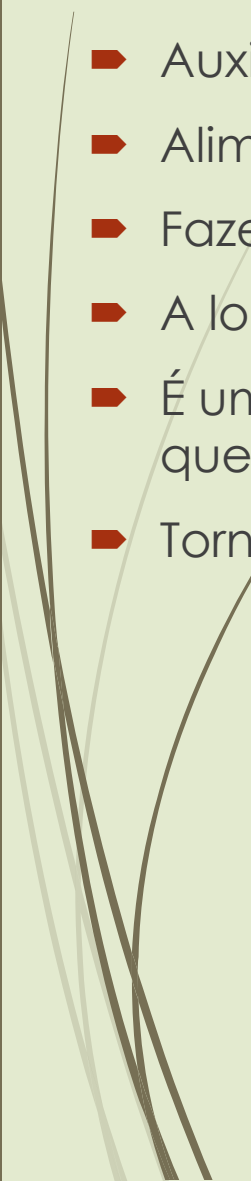
▸ Tudo isso para dizer que:

Quem se alimenta bem,  
saúde tem!

Conhecer os alimentos é importante para aprender a fazer escolhas saudáveis, tanto em qualidade como em quantidade. Toda pessoa tem um controle interno de fome e saciedade, que muitas vezes se perde com a falta de autonomia.



## ➤ Benefícios da EAN na escola:

- Auxiliar a criança no processo de autonomia e aprendizagem;
  - Alimentar-se melhor;
  - Fazer escolhas mais conscientes;
  - A longo prazo diminui-se a obesidade infanto-juvenil;
  - É um incentivo ao desperdício zero, é uma questão de cidadania que contribui para um meio ambiente mais sustentável;
  - Torna-se uma ato ativo para o aluno
- 



# Projetos de Nutrição Colégio Logosófico

- News no site para a comunidade escolar (textos informativos)
- Gotas de EAN nos refeitórios e sala de aula infantil
- Mural incentivo e informativo ao lado da cantina
- Contando histórias (Inventando histórias infantis)
- Oficinas culinárias saudáveis
- Modificação nos cardápios
- Avaliação nutricional das crianças (semestral)
- Avaliação nutricional funcionários (perfil)
- Palestras aos pais e colaboradores

Outra preocupação...  
o aspecto sanitário!



# Segurança Alimentar

- “A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.”

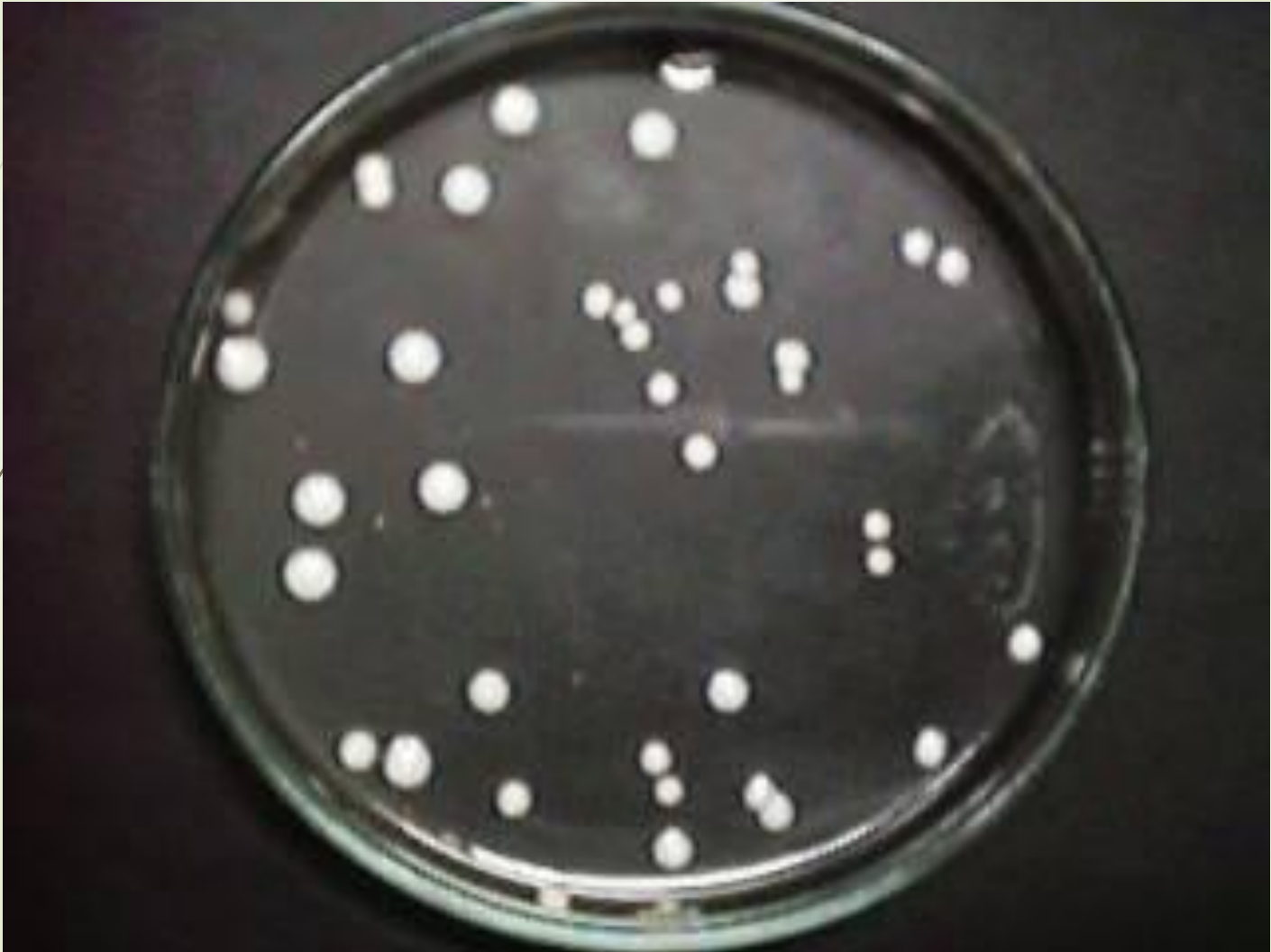


# Mãos Sujas



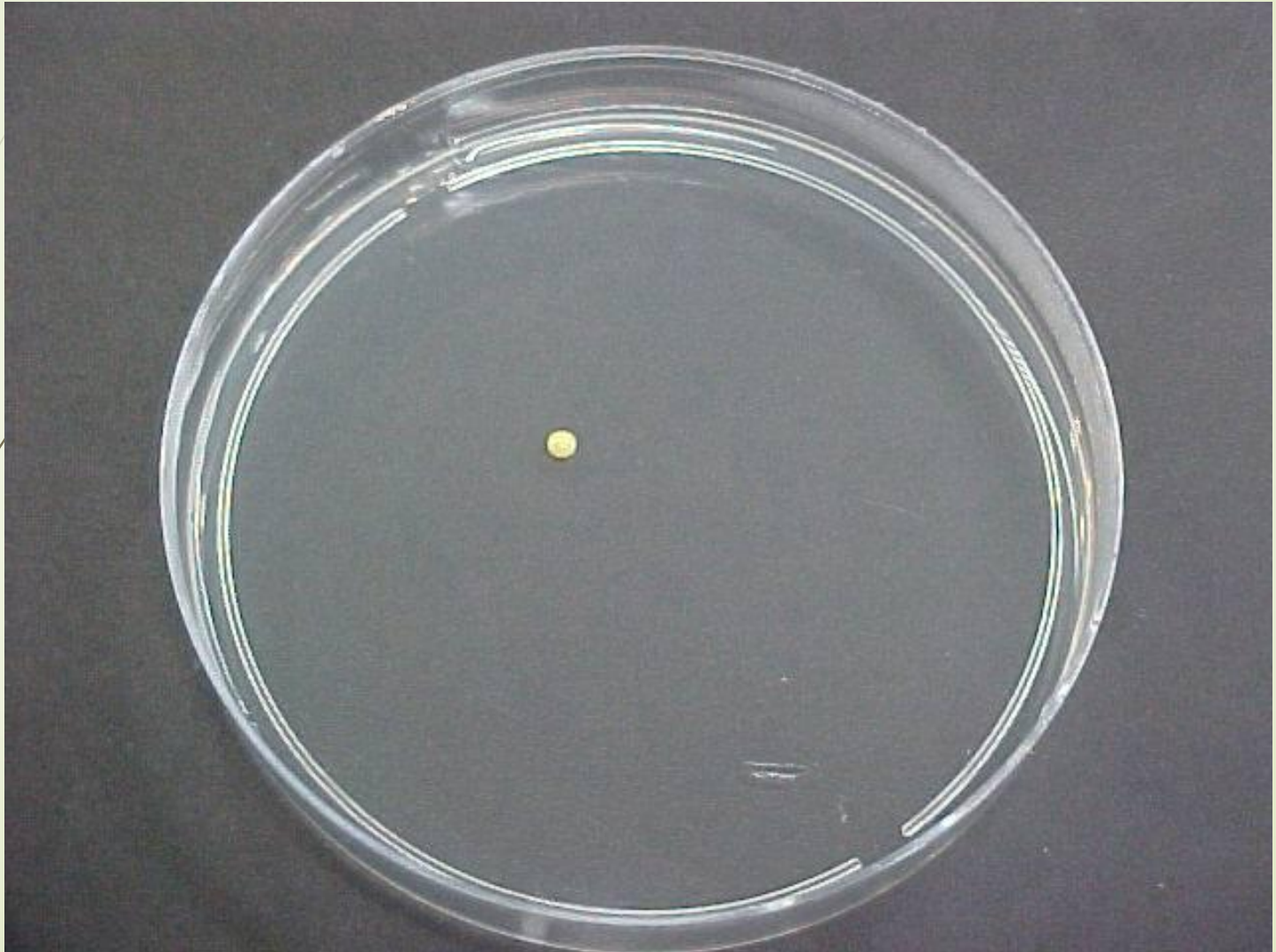


## Mãos após lavagem com água e sabão





## Mãos após anti-sepsia com álcool 70%





Aliança





**Pano de  
Cozinha**





**Dinheiro**





# DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAs)

## INTOXICAÇÃO QUÍMICA:

Quadro clínico decorrente da ingestão de substâncias químicas nos alimentos, como agrotóxicos, pesticidas, raticidas, metais pesados, micotoxinas (toxinas de fungos), toxinas de algas, aminas biogênicas, aminas vasopressoras alergênicas (produzidas por microrganismos psicrotróficos), etc.




**Intoxicação por fungos**



Se você fosse o responsável  
técnico da escola do seu filho,  
quais seriam suas escolhas?

# Como evitar a contaminação?





“Como Nutricionistas, precisamos acreditar que uma nova realidade, em termos de saúde pública, se constrói pautada no processo ensino-aprendizagem dos que farão o futuro de nosso país”

Márcia Fidelix

➤ Obrigada!!!!!!







# Obrigada!

***"Que a comida seja teu alimento e o alimento tua  
medicina"(Hipócrates) !***

**Contato:** [nutricionistaclb-df@colegiologosofico.com.br](mailto:nutricionistaclb-df@colegiologosofico.com.br)

Atendimentos: segunda e sexta pela manhã 09:00 às 11:00



# VÍDEOS

**Aumenta obesidade infantil entre crianças de 5 e 9 anos de idade**

<https://www.youtube.com/watch?v=f6cdD-1PsyU>

**Obesidade Infantil**

<https://www.youtube.com/watch?v=CdJ8L156xKg>

**Intoxicação alimentar - a importância da manipulação segura de alimentos**

<https://www.youtube.com/watch?v=702PqUxLYP4>

**Vamos juntos promover saúde? (Vídeo David Garret)**

<https://vimeo.com/184244250>

