

COLÉGIO SINODAL PROGRESSO

Senhores Pais e/ou responsáveis.

Orientações para Alimentação Escolar - Nutrição Infantil

Conforme orientações do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), **não deve ser oferecido às crianças** alimentos ultraprocessados e com adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para crianças até 3 anos de idade.

A escola orienta para que sejam evitados alimentos como: refrigerantes, sucos industrializados (néctar com até 40% suco ou suco em pó), doces em geral, balas, chicletes, chocolate, sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, embutidos (salsicha, linguiça, mortadela), frituras, café, chá mate, chá preto ou mel.

Faz mal à saúde? Estes alimentos possuem excesso de gordura, açúcar, conservantes ou corantes e podem comprometer o crescimento e desenvolvimento, promover carências de vitaminas e minerais, além de aumentarem o risco de doenças como alergias e obesidade. Quando a criança tem seu organismo cheio de açúcar, tem energia de sobra. Assim, não terá fome e será mais difícil estabelecer a rotina alimentar com as refeições saudáveis nos momentos certos. “Os hábitos alimentares são formados na infância e precisamos promover o que é saudável”.

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Artigo 1º da Lei nº 11.947/2009, que estabelece que todos os alimentos oferecidos no âmbito escolar são considerados alimentação escolar, independentemente de sua origem. Dessa forma, mesmo que uma criança leve um lanche de casa ou que ocorra uma festa na unidade escolar, todo alimento servido deve respeitar as normas legais e as restrições quanto à oferta de determinados alimentos, como é o caso do açúcar para crianças menores de 3 anos. É nosso dever se atentar a essa questão e envolver toda a comunidade escolar para garantir a oferta de alimentos saudáveis e contribuir para a construção de hábitos alimentares saudáveis.

LEI Nº 15.216, DE 30 DE JULHO DE 2018.

Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes, hipertensão, em cantinas e similares instalados em escolas públicas e privadas do Estado do Rio Grande do Sul

Importante: Algumas crianças têm alergias a certos alimentos como leite, carnes, peixe, soja, amendoim, ovos e trigo. Lembre-se de consultar o professor para informações sobre as restrições alimentares dos coleguinhas da turma. Nunca sirva alimentos que podem impor riscos à saúde das crianças.

Sugestões Saudáveis:

- Pão de queijo
- Sanduichinhos (Requeijão, creme de ricota, queijo, carne, frango, atum, presunto magro e Saladinhas) - Use formas para cortar os sanduíches em formatos divertidos.
- Pizzas (Suave: molho, queijo, frango, carne, coração – evitar molhos industrializados)
- Mini Panquecas
- Pastel assado de legumes, queijo, carne moída, frango...
- Torta de Legumes
- Batata Sorriso Assada
- Salada de frutas em potinhos
- Frutinhas com iogurte
- Espetinho de fruta
- Gelatina
- Sagú com creme
- Biscoito de polvilho e integrais
- Mini bolinhos – Tipo Cupcakes (salgados ou doces, integrais, com aveia, banana, maçã, cenoura, etc....)
- Procure sempre bolos caseiros (de padaria), evite industrializados embalados.

Ficamos à disposição.
Atenciosamente,
Coordenação e Nutrição.