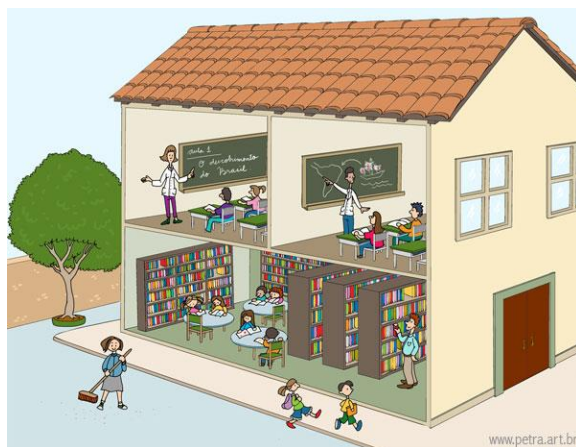


Alimentação Escolar



O ambiente escolar é muito favorável
à aquisição de novos comportamentos,
saudáveis e duradouros.

Simone Getz
nutricionista CRN 4293
Ano 2016

Temos como objetivo:



Proporcionar uma alimentação gostosa e equilibrada durante o período letivo, com o uso de alimentos variados e respeitando as regras da cashrut e de segurança alimentar.

Orientar para práticas saudáveis.

Alimentação...também é um aprendizado crescente

No Infantil

APRESENTAR OS ALIMENTOS E
FAVORECER O CONTATO
(TOQUE, CHEIRO, SABOR)

No Fundamental

MOMENTO DE INFORMAR ,
FAZER PENSAR,
E ASSIM CONSCIENTIZAR PARA
ESCOLHAS SAUDÁVEIS
(1º ano – começa a trazer
lanche da manhã)

No Fundamental II

CRIANDO AUTONOMIA
E RESPONSABILIDADE

**Fator essencial em todo
processo:
Parceria Pais – Escola**

Pontos principais:



- Diariamente: lanches da manhã e da tarde, almoços.
De segundas e quartas, servimos 1050 refeições ao dia,
sendo 500 almoços.
- Cantina
- Lancheiras
- Educação Nutricional



Algumas características da alimentação Renascença



Mais alimentos caseiros /
menos processados

Presença forte de frutas,
legumes, verduras

Farinhas integrais /
ingredientes funcionais

Sem frituras de imersão

Dulçor: isenção (ou uso
mínimo de açúcar
orgânico ou mascavo)

Lanche da manhã

Educação Infantil

Composição do lanche:

- Carboidrato
- Vegetal
- Bebida



Atividade na Educação Infantil: apresentando os vegetais

RICA EM VITAMINA C: PARA PREVENIR DOENÇAS,
PARA SE CURAR MAIS RÁPIDO DE REFRIADOS.



A PARTE BRANCA
(BAGAÇO) TEM MUITAS
FIBRAS, AJUDAM A IR NO
BANHEIRO.



PODE COMER A FRUTA
OU TOMAR O SUCO:
PURO, COM CENOURA,
COM BETERRABA, COM
COUVE. SEM COAR.

POMAR



AS ABELHAS FAZEM UM
MEL MUITO CONHECIDO E
GOSTOSO: DA FLOR DA
LARANJEIRA

COLHEITA DO MELÃO. O MELOEIRO É UMA PLANTA RASTEIRA.



O NORDESTE DO BRASIL
TEM MUITO SOL.
A MAIORIA DA PRODUÇÃO BRASILEIRA
VEM DE LÁ.
VIAJA PELAS ESTRADAS ATÉ SÃO PAULO.

MELÃO AMARELO



PELE DE SAPO



CANTALOUPE



ORANGE



Atividade na Educação Infantil: apresentando os vegetais



Composição do almoço

- Duas a três saladas
- Um tipo de proteína
- Dois acompanhamentos (um carboidrato e um vegetal)
- Arroz e feijão (integral, 7 grãos, lentilha, feijão branco, feijão preto)
- Sobremesa (principalmente fruta)
- Suco natural (ou polpa) / chá / água aromatizada
- Temperos

Observações:

- 1 - Buffet especial de saladas variadas - uma vez ao mês.
- 2 - Produzido pela Best Kosher, empresa terceirizada especializada em alimentação escolar.

Momento da Caixa Surpresa- antes do almoço



Primeiro objetivo no almoço:

Experimentação



Segundo objetivo: Prato Completo[®]



**Cuidados com
desperdício**



Educação Nutricional

Atividades - Fundamental I

1º ano – pirâmide alimentar / café da manhã (mundo) / lancheira saudável

2º ano – memórias afetivas / 5 sentidos / propriedades dos alimentos

3º ano – lancheiras / teor de açúcar e sal

4º ano – vegetais: cadeia de produção, agrotóxicos, experimentação / como é o meu prato, o que melhorar.

5º ano – alimentação saudável / qualidade de vida / cuidados consigo mesmo...e com o próximo

Atividade com Fundamental 1: comportamento à mesa

Comer x conversar

Bandeja – para quê usar?

Uso dos talheres

Água ou suco –quanto e quando?



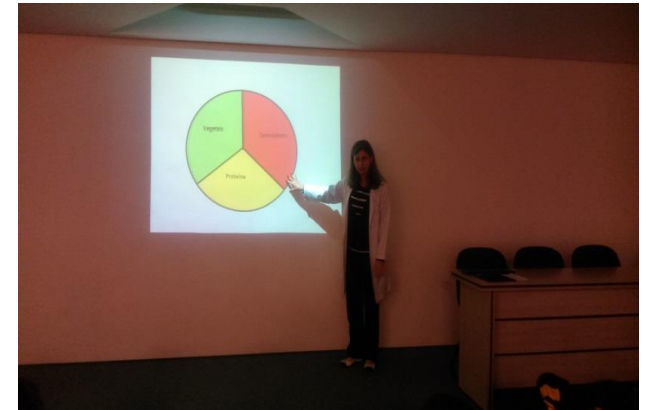
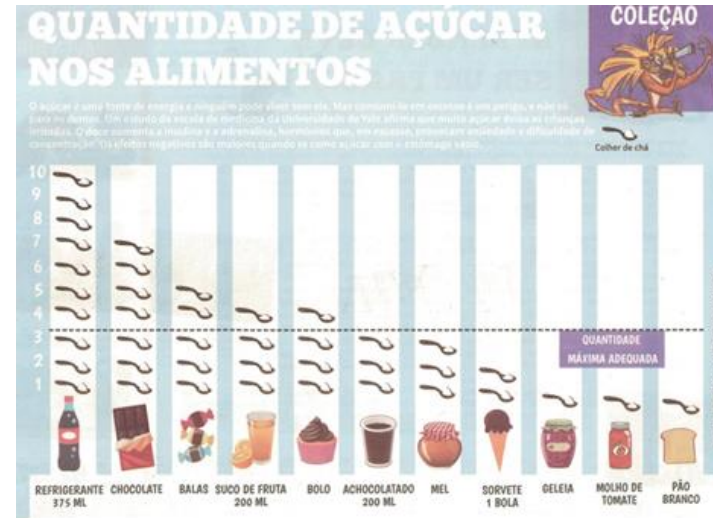
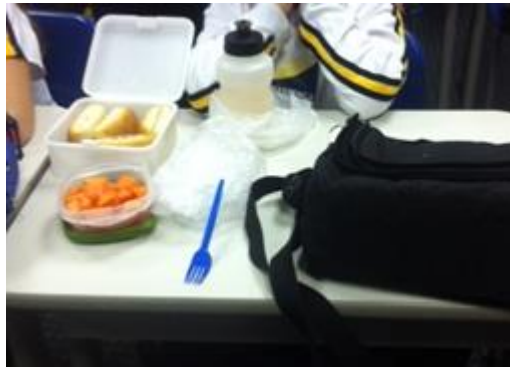
Atividade no Fundamental I: para onde vão os nutrientes?



Atividades no Fundamental I: degustação de alimentos / pigmentos: nutrientes e cor



Atividade no Fundamental I: lancheiras



Almoço especial do Fundamental II



Algumas práticas da Cantina:

- Salgados assados, produzidos no colégio.
- Incentivo às bebidas caseiras (poucos sucos e chás industrializados)
- Combos: associação de um alimento principal (pão, salgado, bolo) a sucos naturais ou vegetais, a um preço mais atraente.
- Doces em porções pequenas
- Cartão de compra Nutre Bem (autonomia e “educação financeira” para as crianças/ boletim nutricional para os pais)

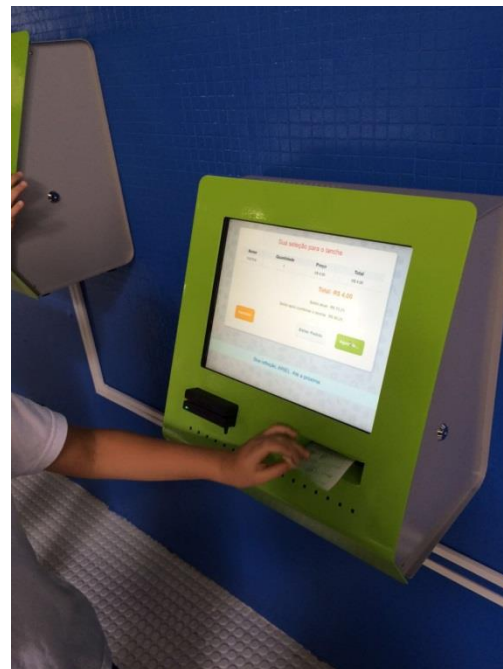
**Renascença em 6º posição
na venda de itens nutritivos
(dentre 100 colégios)**

Fonte: Nutrebem – maio 16





Cantina: terminais de compra Nutrebem





Cantina

