

SEMANA

2019

pedagógica



ANEXO 4

11/02/19

agentes educacionais Le II
2º período

AS QUATRO LEIS DA ALIMENTAÇÃO

A elaboração dos cardápios deve obedecer às quatro Leis da Alimentação: Lei da Quantidade, Lei da Qualidade, Lei da Harmonia e Lei da Adequação, criadas em 1937, por Pedro Escudero, médico argentino. Nos dias de hoje, esses quatro enunciados ainda são considerados a base de uma alimentação saudável. Estas leis expressam, de forma simples, as orientações para uma dieta que garante crescimento, manutenção e desenvolvimento saudáveis.

Lei da Quantidade – A quantidade de alimento que se consome deve ser o suficiente para suprir as necessidades do indivíduo. Dessa forma deve-se atentar para excessos e restrições, pois ambas as situações são prejudiciais ao organismo.

Lei da Qualidade – A alimentação deve ser composta por alimentos variados, ricos em nutrientes e de procedência conhecida. As refeições devem ser variadas, contemplando todos os grupos de nutrientes para o bom funcionamento do corpo.

Lei da Harmonia – É o equilíbrio que se obtém através da distribuição adequada de alimentos em um cardápio (tipo e quantidade), garantindo que o organismo aproveite bem os nutrientes disponíveis nos alimentos. Quanto mais colorido um prato estiver, melhor!

Lei da Adequação – A alimentação deve garantir as necessidades dos indivíduos, respeitando suas particularidades. A fase dos ciclos da vida (infância, adolescência, adulto e idoso), o estado de saúde (doenças), os hábitos alimentares, as necessidades alimentares especiais (se houver) como intolerância à lactose, diabetes e doença celíaca e as condições socioeconômicas e culturais também devem ser considerados.

A alimentação deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa e adequada a quem está consumindo.

Cardápios

O cardápio é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição. Ele tem o objetivo de aperfeiçoar o trabalho e padronizar as preparações oferecidas aos alunos garantindo a qualidade nutricional em cada refeição, por isso, é fundamental planejar o cardápio escolar com antecedência, esta medida evita perdas de alimentos por validade e possibilita um cardápio variado e sem monotonia.

Para a elaboração de cardápios da Alimentação Escolar, devem-se considerar os seguintes aspectos:

Hábitos alimentares dos alunos – identificar os hábitos da região é importante para que haja boa aceitabilidade dos cardápios.

Realidade de cada estabelecimento – devem-se levar em conta as individualidades estruturais de cada escola e planejar o cardápio de acordo com cada realidade, é importante identificar se há utensílios e equipamentos disponíveis para realizar as preparações simultaneamente. Exemplo: arroz, feijão, carne de panela. Há panela de pressão suficiente? Caso contrário deverá iniciar a preparação com antecedência.

Variação climática da região – é importante planejar o cardápio de acordo com a estação climática, devendo oferecer sopas, caldos, chá quente, leite e legumes refogados nas estações mais frias. Neste período, as frutas podem entrar em preparações aquecidas, para melhorar a aceitação, como por exemplo, a banana que pode ser assada ou cozida. Nos dias mais quentes compor o cardápio com saladas, bebidas geladas como chá, leite, compostos, sucos e frutas.

Gêneros alimentícios disponíveis – dar sempre preferência aos alimentos com vencimentos próximos e seguir as sugestões de cardápios que são enviadas pelo Fundepar.

Respeitar as Necessidades Alimentares Especiais – Celíacos, Diabéticos, Intolerantes à Lactose, alunos com alguma dificuldade alimentar na mastigação e deglutição ou qualquer outro identificado na escola. Lembramos que o Fundepar, possui receituários e, quando julgar necessário, a merendeira poderá solicitá-los ao técnico do NRE responsável pela Alimentação Escolar.

Variedade e criatividade do cardápio – a preparação deve ser diversificada, com pelo menos um alimento de cada grupo para contemplar o cardápio, e evitar repetir as mesmas preparações durante a semana. Apresentar um prato atrativo e com combinações harmoniosas.

Para garantir uma preparação nutritiva o prato deve ser bem colorido; quanto mais cores tiver o prato, maior seu valor nutricional. O ideal é que contenha pelo menos cinco cores no prato considerando cada cor para determinado tipo de grupo alimentar. Veja na relação abaixo as opções de alimentos ofertados no programa:

Tabela 1. Classificação dos grupos baseados nos itens enviados às escolas

(Grupo Energéticos) Carboidratos Adicionar 1 Porção	(Grupo Construtores) Proteínas Adicionar 1 ou 2 Porções	(Grupo Reguladores) Adicionar 3 porções sendo 1 fruta e 2 entre Verduras e Legumes
Macarrão Farinha de trigo Farinha milho flocada Farinha de mandioca branca ou torrada Fubá de milho Amido de milho Canjiquinha amarela ou branca Arroz Macarrão Milho Verde em conserva Canjica Cereal matinal Pão Biscoitos Tubérculos (Batatas, Mandioca, inhame)	Carnes Ovos Ervilha Feijão Carioca Feijão Preto Leite	Frutas Verduras Legumes

Quando não houver em estoque pelo menos um alimento de cada grupo, será importante usar a criatividade e combinações coloridas, contemplando os alimentos dos grupos disponíveis.

Algumas possíveis combinações de cardápio:

Tabela 2 . Modelo de sugestões de cardápios baseados nos grupos

Cardápio (Grupo Construtores e Reguladores)	Cardápio (Grupo Energético e Regulares)	Cardápio (Grupo Construtores e Energéticos)
Caldinho de Feijão Couve Refogada Fruta	Arroz Colorido (Cenoura, vagem, cheiro verde, tomate) Salada Fruta ou Suco	Arroz, Feijão Carne moída
Creme de Ervilha Salada Tomate, Cenoura Fruta	Polenta ao Sugo (molho de tomate) Salada Verde Fruta	Macarrão à bolonhesa
Creme de Milho Frango desfiado Salada Beterraba, Alface Fruta	Batata Gratinada ao forno com molho branco Salada Beterraba, Alface Fruta	Quirera ao molho de frango

Não estão incluídos na tabela os complementos como óleo, açúcar e doces em pasta. Apesar de serem energéticos eles compõem o cardápio como ingredientes e combinações.

Os cardápios devem ser elaborados de acordo com as pautas das escolas. Cada escola tem sua pauta, algumas com opção para mais servimentos doces outras para salgado.

- Pautas 1 e 5 - 80% salgado, 20% doce. Para esta pauta a frequência de servimentos salgados será em torno de 3 a 4 vezes na semana.
- Pautas 2 e 6 - 70% salgado, 30% doce. Para esta pauta a frequência de servimentos salgados será em torno de 2 a 3 vezes na semana.
- Pautas 3 e 7 - 60% salgado, 40% doce. Para esta pauta a frequência de servimentos salgados será em torno de 1 a 2 vezes na semana.

Com esta referência, a merendeira deve seguir os critérios de servimentos na semana, ou seja, o ideal é que sejam intervaladas as repetições dos cardápios conforme modelo abaixo baseado na frequência das pautas de acordo com a remessa enviada.

Tabela 3. Modelo de cardápio mensal referente frequência pautas 1 e 5.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Arroz, feijão, carne bovina com legumes e salada Suco	Sopa de macarrão com legumes	Canjica Fruta	Risoto de frango com salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada Salada de Fruta
Canjiquinha, frango ao molho e salada	Arroz, feijão, carne moída refogada e salada Suco	Leite com biscoito rosquinha chocolate	Macarrão ao sugo, ovos mexidos e salada Fruta	Sopa de feijão Fruta
Arroz, feijão, farofa de ovo e salada Fruta	Canjica	Sopa de feijão Fruta	Chá Biscoito	Risoto de frango com salada Suco
Macarrão ao sugo, ovos mexidos e salada Suco	Canjiquinha, frango ao molho e salada	Leite com cereal de milho flocado Fruta	Arroz, feijão, carne bovina com legumes e salada	Sopa de macarrão com legumes Fruta

No exemplo, as preparações são intercaladas entre doces e salgadas. Veja que as frutas são ofertadas três vezes na semana, em forma de suco (polpas) ou *in natura*. Quando a agricultura familiar entregar na semana somente um tipo de fruta, poderá ser ofertada a mesma fruta em dias alternados ou variar preparando doces, tortas, vitaminas e compotas com a mesma.

Referências bibliográficas

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. Alimentação Saudável. Brasília, 2016. Disponível em <http://www.cfn.org.br/index.php/alimentacao-saudavel-habito-conhecido-desde-1937-ainda-e-seguido-por-poucas-pessoas/>. Acesso em 06/11/2018.

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Sobre o Programa Nacional da Alimentação Escolar. Disponível em: <http://www.fnede.gov.br/acesso-a-informacao/institucional/legislacao>. Acesso em: 22/10/2018.

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2ª edição. Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Resolução/CD/FNDE nº 26, de 17 de junho de 2013, Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, Ministério da Educação, 2013. Acesso em: 22/10/2018.

HARVARD, School of public health. The nutrition source; “Choose my plate”. EUA, 2018, disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/portuguese/>