

# **SEMANA** *Pedagógica*



## **ANEXO 3**

**AGENTES EDUCACIONAIS I  
NECESSIDADES ALIMENTARES**

## ANEXO 03

### Diabetes Mellitus

O escolar com Diabetes *Mellitus* deve evitar o açúcar de adição, assim é importante preparar separadamente a alimentação doce (arroz doce, canjica, sagu, etc...) substituindo o açúcar pelo adoçante. Por exemplo, quando for preparar um doce como a canjica, prepare até o final sem adicionar açúcar, então quando estiver quase pronto separar uma porção adequada para o(s) aluno(s) diabético(s) e nesta adicionar adoçante, enquanto no restante pode-se adicionar açúcar pois os alunos não diabéticos irão consumir.

- Disponibilizar frutas para oferecê-las em substituição às alimentações doces.
- Evitar o uso de achocolatado em pó, preferindo café com leite e adoçante.
- Preferir biscoitos salgados a biscoitos doces. No entanto, alguns alimentos salgados também possuem um outro tipo de açúcar que também pode prejudicar o escolar com Diabetes, por isso se deve evitar o consumo exagerado de alimentos como macarrão, arroz, fubá, feijão, milho, batata e cereais matinais.

### Exemplo de Cardápio na Escola

#### Lanche

##### Opção 1

- Café com leite com adoçante (1 copo);
- Pão (1 unidade) com margarina.

##### Opção 2

- Chá com adoçante (1 xícara);
- 3 unidades de biscoitos simples.

Opção 3

- 1 copo de leite com cereal de milho (2 colheres de sopa).

**Almoço/Jantar**

Opção 1

- Sopa canja de galinha com legumes ou sopa de feijão (1 prato raso).

Opção 2

- Polenta com molho de frango (3 colheres de sopa);
- Salada verde e salada de tomate (1 tomate médio).

Opção 3

- Arroz (3 colheres de sopa);
- Feijão (4 colheres de sopa);
- Carne bovina (4 colheres de sopa);
- Salada verde.

**Observação:** Fique atento para sintomas que a criança possa apresentar como palidez, tremor, dor de cabeça, fraqueza, suor e visão turva. Quando isso acontecer dê a ele alguns alimentos doces (uma bala ou um pequeno pedaço de chocolate ou uma bebida com açúcar). A prática de exercícios é altamente recomendada, porque torna a ação da insulina mais eficiente e ajuda a controlar a quantidade de glicose do sangue.

Sempre que for brincar, correr, pular, fazer educação física ou qualquer outra atividade, a criança com diabetes deve fazer um lanchinho antes, pois isso evita que



a quantidade de açúcar no sangue diminua muito e cause tontura, tremores, irritação, convulsões e coração acelerado (hipoglicemia).

Para aqueles que utilizam insulina, orienta-se varie o local de aplicação da insulina.

E atenção, a criança com diabetes deve visitar o seu médico regularmente!