

# SEMANA PEDAGÓGICA

2º SEMESTRE/2017



**ANEXO III - DIABETES MELLITUS**  
**AGENTES EDUCACIONAIS I**  
**NECESSIDADES ALIMENTARES**  
**ESPECIAIS - NAE**

## 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!