

POLÍTICA ALIMENTAR ESCOLAR @APRENDIZES ACTIVE LEARNING SCHOOL

1 - Objetivo/propósito

A educação alimentar é fundamental para a saúde e para o correto desenvolvimento das crianças, levando a melhores escolhas no futuro. Promovemos padrões de alimentação saudáveis para os nossos alunos e funcionários. Temos uma abordagem pró-ativa para melhorar a saúde e o bem-estar de toda a comunidade escolar. Acreditamos que uma dieta saudável, nutritiva e equilibrada é fundamental para o desenvolvimento do estado físico do aluno, bem como para as suas capacidades intelectuais. Alimentar o corpo com os nutrientes adequados ajuda a estimular a mente e a melhorar o foco e a concentração, facilitando todo o processo de aprendizagem e fazendo com que o aluno se sinta integrado e feliz.

Vários estudos e evidências científicas mostram que as crianças e os jovens precisam de muito apoio e orientação para se alimentarem de uma forma saudável. Precisam de ser constantemente expostos a bons ambientes (coerência) alimentares. As mensagens precisam de ser consistentes com os tipos de comida que veem ao seu redor.

Esta política reflete e apoia os princípios de uma abordagem de toda a escola para uma alimentação saudável (onde os alunos recebem mensagens consistentes sobre o tema, em todo o currículo formal, no fornecimento de alimentos e nas práticas escolares).

Neste projeto, acreditamos que, juntando a alimentação biológica, fresca e local com um laboratório a céu aberto (horta e pomar) e as aulas teóricas todas integradas (com o projeto alimentar), passamos uma mensagem consistente e coerente de que a saúde é conquistada através de escolhas conscientes.

Transformar

Procuramos formar seres humanos equilibrados para transformar de forma colaborativa a sociedade. Acreditamos que, dessa forma, podemos contribuir para um mundo melhor, uma sociedade de indivíduos conscientes, responsáveis, respeitadores e livres.

Esta política reflete os valores da escola e também, os cuidados e recomendações baseados nas diretivas da DGS.

2 - Visão e Objetivos

Garantir que todos os aspetos da alimentação (comida e bebida) na escola promovam a saúde e bem-estar dos alunos, funcionários e visitantes.

Garantir a integração entre conhecimento e alimentação.

Garantir que os alunos tenham informações suficientes sobre alimentação e nutrição que lhes permitam fazer escolhas conscientes sobre o que comem e bebem, dentro e fora da escola.

Garantir que os alunos "experienciam" o ciclo da alimentação saudável (da plantação até à mesa), ou seja, em integração com o projeto da horta.

Garantir que o refeitório escolar (responsáveis) forneça bens saudáveis, apetitosos, em quantidade suficiente e que cumpra todas as normas de higiene e segurança alimentar previstas por lei.

Garantir o apoio nutricional e psicológico à família (equipa multidisciplinar) em casos específicos de comportamentos/conduitas alimentares, e casos que exijam atenção especial dentro do ambiente escolar.

3 - Valores alimentares da escola

Promover a variedade alimentar, diferentes sabores e texturas.

Alimentação inclusiva e não restritiva.

- Biológico
- Sazonal
- Local ou português
- Fresco
- Bebidas e natas vegetais
- Iogurte de vaca, bio, fermentação natural
- Sumos frescos
- Gorduras: azeite, óleo de coco
- Respeito pelo ciclo da natureza
- *Fair trade*
- Apoiar produtores locais
- *Gluten friendly*
- Pouco açúcar
- Pouca gordura
- Pouco sal

- Poucos produtos lácteos
- Sem ultraprocessados, processados (com exceção de produtos minimamente industrializados, por ex.: atum, usado somente em ocasiões de emergência)

Os nãoos da cozinha

- Adoçantes artificiais
- Transgênicos
- Refinados
- Gordura hidrogenada
- Glutamato monossódico
- Corantes
- Conservantes artificiais
- Enlatados

Recomendações básicas

Devem refletir os valores da escola:

Alimentos e bebidas utilizados no âmbito do ensino da preparação de alimentos, experiências e competências culinárias.

Alimentos e bebidas fornecidos como parte de uma dieta recomendada pelo médico para qualquer aluno.

Aniversários:

O bolo de aniversário é confeccionado pelos alunos no refeitório da escola, com ingredientes selecionados pela mesma.

Exceções

Alimentos ou bebidas fornecidos no âmbito de uma atividade social, cultural ou recreativa, por exemplo, discotecas escolares, dias desportivos ou eventos culturais, como jantares organizados pela escola ou almoços de Natal ou Halloween.

Recomendamos, no entanto, que todos aqueles que desempenhem um papel na organização de atividades escolares, eventos sociais, culturais ou recreativos encorajam a promoção de opções mais saudáveis, em consonância com os valores de uma escola promotora de saúde.

4 - Padrões alimentares em ambiente escolar (Regime e necessidades nutricionais)

4.1 - Tipo de regime alimentar escolar

A escola (segundo os valores da mesma e evidências científicas mais recentes nas áreas da Saúde e Nutrição) optou por fornecer uma alimentação fundamentada na dieta à base de alimentos vegetais integrais (*Whole Food Plant based diet*) e na dieta mediterrânica, respeitando, desta forma, a vertente cultural do país onde a escola está localizada, bem como as várias nacionalidades presentes.

Este regime integrado, associado aos nossos valores, prevê que se devem consumir alimentos com sabores e nutrientes na sua forma mais pura e diretamente da natureza.

Refeições que contenham ingredientes frescos, mais vegetais e alimentos minimamente processados e evitar os industrializados.

Uma dieta menos industrializada e mais natural traz inúmeros benefícios para a saúde, que vão desde um maior contributo de nutrientes e compostos bioativos, mais antioxidantes e mais sabor, à diminuição da tão temida inflamação, prevenindo uma série de patologias crónicas futuras para os nossos alunos e funcionários.

A alimentação *plant based* e mediterrânica recomenda evitar o consumo excessivo de produtos de origem animal, não havendo uma proibição, desde que o seu consumo seja moderado e que a forma de confeção não seja prejudicial.

Desta forma, os alimentos de origem animal estão presentes semanalmente, mas a sua proveniência e frequência no menu segue critérios específicos, sempre baseados na promoção de melhores hábitos de saúde, na prevenção de processos inflamatórios futuros e na inclusão de mais vegetais na alimentação escolar.

A escola recomenda que cada criança seja avaliada num contexto familiar, nutricional e psicológico, por forma a evitar quaisquer carências e traumas relacionados com o processo alimentar.

Assim, toda a alimentação realizada no meio escolar é biológica, sazonal e local, e baseada no respeito pela natureza e pelo ambiente.

4.2 - Divisão das necessidades nutricionais por grupos etários

A escola, baseada nas indicações da DGS portuguesa, e segundo o Ministério da Educação, divide as necessidades nutricionais em 4 grupos, segundo o nível de ensino e o grupo etário:

- Pré-escolar (Jardim de Infância) - 3 aos 6 anos

- 1º ciclo do ensino básico - 6 aos 10 anos
- 2º e 3º ciclos do ensino básico - 10 aos 15 anos
- Ensino secundário e *staff* - 15 aos 18 anos +

Cada grupo etário tem necessidades nutricionais diárias específicas, que vão sendo proporcionais ao avançar da idade. Estes valores representam uma média.

3 aos 6 - 1400 Kcal

6 aos 10 - 1640 Kcal

10 aos 15 - 2070 Kcal

15 aos 18 + - 2380 Kcal

4.3 - Responsabilidade da confeção das refeições

Todas as refeições são confeccionadas na escola e seguem as diretivas de segurança e higiene alimentar (HACCP e controle de qualidade a cargo da Rentokil).

Espelham, também, as escolhas e indicações da nutricionista escolar e os valores da escola.

Não é permitido trazer ou consumir alimentos/refeições de casa, exceto em dias de festa/temáticos devidamente calendarizados.

4.4 - Monitorização das refeições

As refeições devem ser monitorizadas pelos responsáveis da cozinha e professores titulares.

Deve ser avaliado e orientado o comportamento alimentar no refeitório, fazendo parte do processo educativo do aluno.

Essa avaliação deve ser feita até aos 15 anos.

4.5 - Comportamento alimentar no ambiente escolar

Somos uma escola acolhedora e inclusiva, mas consideramos ser de extrema importância o aluno ingerir todos os nutrientes necessários para o seu bom desenvolvimento.

Consideramos que os alimentos fornecidos, tanto em quantidade como em qualidade, oferecem diariamente e no seu conjunto o valor nutricional correto para que isso aconteça.

Desta forma, o aluno deve seguir as recomendações para as refeições consumidas em ambiente escolar, não devendo evitar quaisquer itens da refeição sob a pena de esta ficar incompleta e nutricionalmente desequilibrada (por ex., comer só sopa).

Lembramos que, nestas fases da vida, a necessidade energética e de macro e micronutrientes é elevadíssima.

É nosso valor garantir que o crescimento ocorra de forma saudável.

Casos em que não haja uma identificação imediata com o nosso padrão alimentar, desencontro de preferências alimentares, e outros, devem ser trabalhados em conjunto para que a criança/jovem possa crescer e evoluir também como futuro comedor de uma alimentação rica e saudável.

Devemos estar atentos ao facto de a área alimentar poder refletir situações emocionais e psicológicas problemáticas.

Os responsáveis pela monitorização devem ter formação nesta área e devem incentivar os alunos a ingerir os alimentos fornecidos.

As crianças devem ter orientação neste sentido, para que não contaminem comportamentos de exceção entre os seus pares.

4.6 - Rastreio de intolerâncias/alergias alimentares e outras patologias que tenham impacto direto na alimentação

No momento da inscrição dos alunos é fornecido um formulário para que os pais preencham com o maior rigor, atualização e honestidade possíveis.

É exigida uma declaração médica/Pediatra que confirme os dados do futuro aluno.

Os pais devem manter esses dados médicos sempre atualizados, pois podem sofrer alterações no decorrer do processo de crescimento.

Os casos problemáticos ou particulares identificados devem ser sinalizados ao professor titular e à cozinha e conduzidos com o maior rigor possível.

A cozinha possui uma tabela com a foto, o nome, a turma e o caso clínico de cada aluno que tenha alguma questão alimentar, para mais fácil acompanhamento.

Todos os itens da alimentação escolar possuem rótulos que identificam a sua composição e todos os ingredientes que participam na preparação e confeção alimentar estão devidamente identificados na ficha técnica elaborada para o efeito.

Os menus semanais têm identificados todos os alérgenos presentes nos pratos a confeccionar.

Como medida preventiva e como reforço das ações anteriores, a enfermaria da escola dispõe de uma caneta de adrenalina.

4.7 - Posicionamento escolar relativamente a alguns alimentos

A escola tem uma filosofia *gluten friendly*, não nos responsabilizando por qualquer caso de doença celíaca não informado.

A escola determinou que, devido à frescura, proveniência e qualidade dos ovos (biológicos e controle de qualidade), estes podem ser servidos em natureza.

Devido ao elevado valor nutritivo das sementes oleaginosas e dos frutos secos, a escola decidiu manter estes elementos na composição das suas refeições e *snacks*.

Alunos com sensibilidade/alergia a estes alimentos devem informá-lo na sua ficha de inscrição. O caso será identificado e as medidas de prevenção serão acionadas.

Intolerâncias ou alergias à caseína e à lactose também devem ser devidamente reportadas, para que a escola possa agir em concordância. Contudo, a maioria dos nossos produtos não possui estes dois possíveis alergénios.

4.8 - Sustentabilidade

Um dos pilares da escola é manter e promover a saúde do nosso planeta.

Diariamente são tomadas medidas que promovem este valor, como o uso de garrafas térmicas pela comunidade (evitando a lavagem excessiva de copos e o uso de copos de plástico). As sobras das preparações culinárias vão para a compostagem e para os nossos animais de estimação, como a nossa porquinha Amora. Quando sobram alimentos confeccionados dos almoços, disponibilizamo-los ao final do dia para a nossa equipa que, se assim desejarem, poderão levar para casa. Deixamos um recipiente para contribuição de um valor voluntário para essa refeição, que revertemos integralmente para a nossa horta.

Os *packed lunches* distribuídos para as visitas de estudo são entregues em sacos de pano ou papel.

Todo o material utilizado é, na sua maioria, biodegradável e reutilizável.

4.9 - Mercado escolar

Este mercado tem o objetivo de promover a integração da nossa comunidade e fomentar o comércio entre os pais e os nossos fornecedores. As famílias e *staff* poderão comprar diretamente aos nossos fornecedores, com desconto, produtos com os nossos valores (frescos, biológicos, sazonais e locais), e assim poderão perceber e usufruir da qualidade e proveniência dos produtos que oferecemos na escola. Os pais poderão vender e promover os seus produtos, que devem espelhar, tanto quanto possível, os valores da escola.

Pretendemos, num futuro próximo, alargar esta ação para fora da comunidade escolar. Neste momento, e devido ao contexto atual pandémico, ainda não nos foi possível atuar nesse sentido.

4.10 - Futuro bar escolar

Deve ser adaptado à proposta dos alunos, mas refletir os valores da escola e de um estilo de vida saudável.

5 - Refeições fornecidas pela escola

5.1 - Almoço

A refeição do almoço conta com 30-35% das necessidades energéticas diárias, segundo a distribuição percentual das mesmas por refeição.

Destes 30-35%, o valor energético para o almoço por grupo etário é:

3 aos 6 (420-490 Kcal)

6 aos 10 (492-574 Kcal)

10 aos 15 (621-725 Kcal)

15 aos 18 + (714-833 Kcal)

A distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutrientes da refeição do almoço e segundo a OMS é a seguinte:

Hidratos de carbono - 55 - 75 %

Lípidos (gorduras) - 15 - 30%

Proteínas vegetais ou animais - 10 - 15%

Os valores de micronutrientes e de água também são tidos em conta e podem ser consultados.

Fazendo o enquadramento por faixa etária, cada aluno deve ingerir uma quantidade determinada de nutrientes e calorias por refeição/dia.

É da responsabilidade da escola fornecer a cada aluno, através da supervisão no empratamento, a quantidade considerada ser a adequada para a refeição, que supra as suas necessidades de macro e micronutrientes para a sua faixa etária.

Valores inferiores aos estipulados, ou a ausência dos mesmos (omitir refeições) podem comprometer o normal desenvolvimento e crescimento físico, intelectual e emocional das crianças e jovens.

A infância e adolescência caracterizam-se por um rápido crescimento celular, que envolve a necessidade diária dos macro e micronutrientes essenciais.

Estes valores possuem valores mínimos e máximos e podem ser consultados nas tabelas abaixo.

Esquema Alimentar 3-6 anos

Sopa - 200 a 250 ml sopa - 2 conchas de sopa	203
Prato Conduto - 41 g de carnes/pescado ou 131 g de leguminosas cozinhadas	41
Prato Guarnição - 63 g de arroz/massa/leguminosas cozinhadas	63
Prato Hortícolas - 79 g de hortaliças e legumes	79
Pão - 25 g de pão de mistura (1/2 pão) ou 35 g de broa de milho	25



Esquema Alimentar 6 -10 anos

Sopa - 200 a 250 ml sopa	203
Prato Conduto - 49 g de carnes/pescado ou 156 g de leguminosas cozinhadas	49
Prato Guarnição - 94 g de arroz/massa/leguminosas cozinhadas	94
Prato Hortícolas - 100 g de hortaliças e legumes	100
Pão - 25 g de pão de mistura (1/2 pão) ou 35 g de broa de milho	25



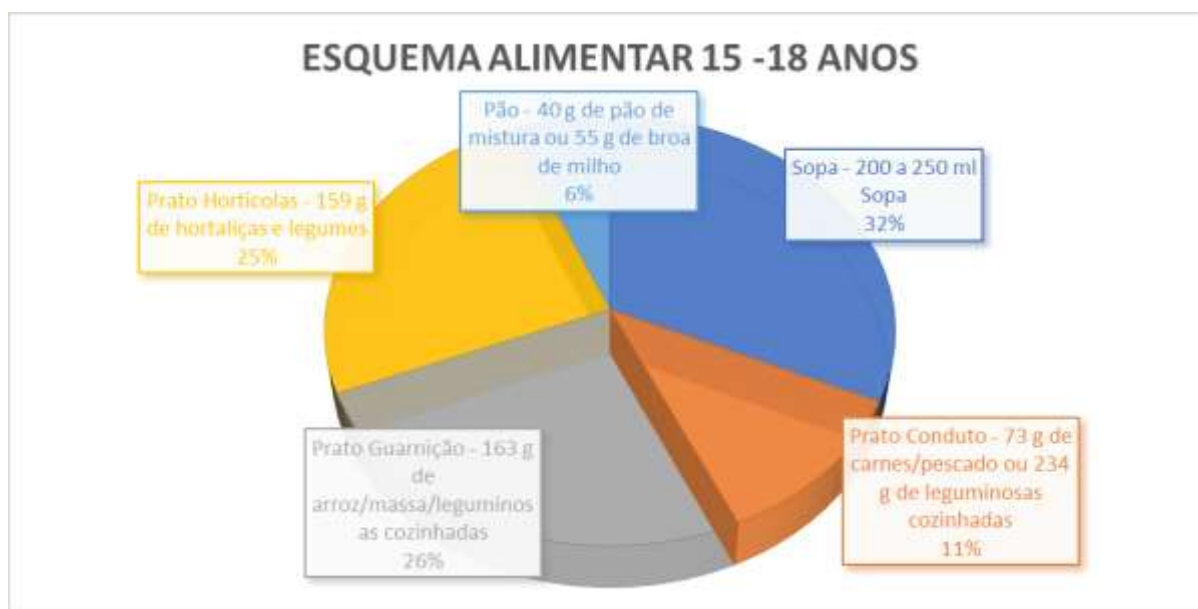
Esquema Alimentar 10 -15 anos

Sopa - 200 a 250 ml sopa	203
Prato Conduto - 63 g de carnes/pescado ou 156 g de leguminosas cozinhadas	63
Prato Guarnição - 123 g de arroz/massa/leguminosas cozinhadas	123
Prato Hortícolas - 134 g de hortaliças e legumes	134
Pão - 40 g de pão de mistura ou 55 g de broa de milho	40



Esquema Alimentar 15 -18 anos

Sopa - 200 a 250 ml sopa	203
Prato Conduto - 73 g de carnes/pescado ou 234 g de leguminosas cozinhadas	73
Prato Guarnição - 163 g de arroz/massa/leguminosas cozinhadas	163
Prato Hortícolas - 159 g de hortaliças e legumes	159
Pão - 40 g de pão de mistura ou 55 g de broa de milho	40



A escola assegura um valor médio por prato, uma vez que a política alimentar escolar permite a repetição da refeição.

Consideramos, também, que o exagero na quantidade de calorias/macro/micro nutrientes por aluno, por refeição é um comportamento desadequado e que não espelha os nossos valores quanto a uma vida e alimentação saudáveis, levando inevitavelmente

ao desenvolvimento e promoção de hábitos perniciosos e podendo conduzir à obesidade e outras doenças crónicas da sociedade atual.

Assim sendo, a escola tem como política que o aluno poderá repetir até duas vezes a quantidade inicial, por forma a não exceder as quantidades necessárias para uma refeição saudável e o desenvolvimento de bons hábitos e condutas alimentares.

5.1.1 - Composição da refeição do almoço

A escola, o nutricionista escolar, o *chef* e a equipa da cozinha devem cumprir os padrões nutricionais para as refeições fornecidas na escola. Estas devem manter todos os seus constituintes na quantidade referenciada, por forma a que as refeições sejam completas e adequadas do ponto de vista nutricional.

Os seguintes grupos alimentares (itens) são fornecidos no âmbito da refeição escolar:

- Sopa, salada, prato e água.
- O prato é composto pelos seguintes componentes: conduto (proteínas), guarnição (hidratos de carbono) e hortícolas.
- Sobremesa (1x/semana).

Nutrientes que devem estar presentes:

- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Gorduras/lípidos
- Fibras
- Vitaminas e minerais
- Água

Fontes dos macronutrientes e micronutrientes:

- Principais fontes proteicas animais
- Carne, peixe, frutos do mar
- Ovos
- Queijos, iogurtes

Principais fontes proteicas vegetais:

- Leguminosas, tofu, soja

Principais fontes de hidratos de carbono:

- Pão de fermentação natural
- Arroz integral e *basmati*
- Batatas
- Quinoa, massas integrais, *millet*, bulgur, trigo sarraceno, cuscuz.

Principais fontes de gorduras:

- Azeite extra-virgem
- Óleo de côco
- Sementes oleaginosas (chia, linhaça, semente de abóbora, gergelim, girassol, cânhamo)
- Frutos secos

Principais fontes de fibras, vitaminas e minerais

- Leguminosas
- Frutas
- Hortícolas

5.1.2 - Empratamento

- Pré-escolar (Jardim de Infância) - o empratamento é feito pelos responsáveis da turma.
- 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico - 6 aos 15 anos é feito pelas crianças e jovens com o objetivo de promover a autonomia e a liberdade de escolha - supervisão alimentar.
- Ensino secundário - 15 aos 18 anos - supervisão alimentar.

P.S. - Temos também uma opção chamada DIETA, quando alguém (alunos ou *staff*) está doente ou mal disposto, avisa-nos e preparamos sempre uma refeição leve.

Pode ser canja sem proteína animal ou peixe apenas cozido/frango grelhado, acompanhado de arroz branco.

Há também sempre uma salada mais simples (por ex.: só palitos de cenoura, só tomate, só alface, só beterraba).

5.1.3 - Técnicas culinárias

Privilegiamos uma culinária com técnicas de simples execução e que envolvam o uso reduzido de gorduras alimentares. Por exemplo: assados, cozidos, grelhados.

5.1.4 - Rotatividade e constituição dos menus

Os menus são criados de acordo com a sazonalidade e a disponibilidade dos alimentos. Sopa, salada e opção vegetariana estão disponíveis diariamente.

2ªF e 4ªF o menu é exclusivamente vegetariano, com 2 opções.

3ªF, 5ªF e 6ªF os menus variam entre carne (bovina, borrego, suína e aves - frango ou peru), peixe e frutos do mar.

4ª feira é servida uma refeição doce (sobremesa).

MENU STRUCTURE

Weeks 1 and 3 of each month

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR
SALAD	SALAD	SALAD	SALAD	SALAD
VEGETARIAN	FISH OR SEAFOOD	VEGETARIAN	FISH OR SEAFOOD	MEAT Beef or lamb or pork or poultry
Pasta day with 2 choices of sauce		DESSERT		First Friday of the month: hamburger

MENU STRUCTURE

Weeks 2 and 4 of each month

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR	SOUP OR
SALAD	SALAD	SALAD	SALAD	SALAD
VEGETARIAN	MEAT Beef or lamb or por k or poultry	VEGETARIAN	MEAT Beef or lamb or por k or poultry	FISH OR SEAFOOD
Pasta day with 2 choices of sauce		DESSERT		

Recomendação e enquadramento nutricional

Frutas e legumes

São biológicos, de origem local, frescos e sazonais.

É fornecida, todos os dias, uma escolha de pelo menos dois tipos de vegetais e dois tipos de fruta.

Porquê?

Frutas e legumes fornecem uma ampla gama de vitaminas, minerais e fibras e outros componentes benéficos que estão naturalmente presentes nesses alimentos, como compostos bioativos, antioxidantes e anti-inflamatórios.

Recomendamos que se consumam pelo menos 3 porções/dia.

Promovemos e incentivamos a inclusão e incorporação de mais vegetais na alimentação das nossas crianças e jovens. Assim, muitos dos nossos pratos possuem na sua composição (ainda que de forma impercetível) fruta e vegetais, o que também irá ajudar a reduzir a quantidade de gordura e a aumentar o teor de fibras dos mesmos.

Carnes, peixes, incluindo peixes gordos

A carne fornecida é biológica e de produtores nacionais e certificados.

Os tipos variam entre a carne bovina, borrego, suína e aves - frango ou peru.

São servidos peixes biológicos e segundo o critério da contaminação ambiental na cadeia alimentar.

O peixe deve estar no menu todas as semanas. Os peixes gordos devem ser fornecidos pelo menos uma vez a cada duas semanas.

Porquê?

O peixe gordo é uma fonte rica em ácidos gordos ómega-3, um ácido gordo de comprovada capacidade anti-inflamatória e com propriedades benéficas para a saúde cerebral, essencial para o desenvolvimento cognitivo dos nossos alunos.

No geral, as crianças não comem peixe gordo suficiente e precisam de incentivo para consumir mais na dieta.

Nós, como escola, podemos desempenhar um papel significativo na promoção do consumo de peixe gordo.

O peixe deve estar no menu pelo menos uma vez por semana.

Peixe gordo - sardinha, salmão, atum, arenque

Pão

O nosso pão é de fermentação natural. Servido todos os dias como opção de lanche e / ou *snacks*.

Porquê?

Este pão é feito com fermento natural e apresenta muitos benefícios.

De destacar o seu sabor delicioso, o seu baixo índice glicémico, o que faz dele um alimento que mantém a criança saciada por mais tempo, é de fácil digestão e funciona como um probiótico, alimentando as bactérias boas do intestino e, como tal, melhorando a nossa saúde. Rico em fibras.

Ajuda o corpo a aproveitar melhor alguns nutrientes essenciais, como o cálcio, o magnésio, o zinco e o ferro, indispensáveis a um bom crescimento.

Gorduras e temperos

A gordura mais usada como tempero e na confeção das nossas refeições é o azeite extra-virgem biológico.

Composto por gorduras polinsaturadas e/ou monoinsaturadas, pode ser utilizado na preparação/confeção dos alimentos sem alterar a sua composição química.

Porquê?

Como parte de uma dieta saudável, não só é importante reduzir a quantidade de gordura total consumida, mas também substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas (por exemplo, gorduras polinsaturadas e monoinsaturadas), que são uma alternativa mais saudável.

As gorduras saturadas contribuem para o risco de doenças cardíacas, aumentando os níveis de colesterol no sangue. Tanto as gorduras polinsaturadas como monoinsaturadas têm menos efeito nos níveis de colesterol sanguíneo e, portanto, ajudam na redução do risco de doenças cardíacas.

Gorduras saturadas - estão presentes em biscoitos, bolos, processados, frituras, industrializados.

Bebidas

As únicas bebidas permitidas durante o dia de escola são a água, leites vegetais, sumo de fruta, sumo de vegetais, *smoothies* e chá.

O *staff* tem acesso ao consumo de café.

A água é proveniente de um filtro na cozinha e está também disponível em 2 bebedouros espalhados pela escola.

Sal de mesa e outros condimentos

Até ao 1º ciclo os condimentos são fornecidos pelo responsável.

A partir do 2º ciclo, o sal e outros condimentos adicionais podem ser disponibilizados com supervisão e controlo por parte dos monitores de serviço.

Porquê?

A maioria das crianças e jovens consome mais sal do que o necessário, o que poderá ter um efeito sobre a sua saúde presente e futura. Comer demasiado sal aumenta o risco de pressão arterial alta, o que pode levar a doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).

É o sódio no sal que pode ter efeitos nocivos para a saúde. Alguns alimentos contêm outras formas de sódio, tais como os utilizados como intensificadores de sabor (por exemplo, glutamato monossódico) e agentes de elevação (por exemplo, bicarbonato de sódio).

O sal utilizado na escola é integral, possuindo maior número de minerais e menos sódio.

Sobremesas e açúcares

São fornecidas sobremesas 1x/semana.

As sobremesas escolares são artesanais e feitas com ingredientes biológicos e substituições saudáveis.

Pode ser repetida 1x

Porquê?

Os produtos de pastelaria/confeitaria contêm grandes quantidades de açúcar adicionado e alguns contêm também elevadas quantidades de gordura.

Estes alimentos são ricos em energia (calorias), mas oferecem poucos nutrientes, como proteínas, vitaminas, minerais e fibras.

Esta norma visa melhorar a saúde dentária, reduzindo a frequência com que as crianças e os jovens consomem açúcares, tendo em conta o tempo passado em ambiente escolar.

Pretende também melhorar a dieta geral, restringindo alimentos ricos em açúcar e gorduras e diminuir quaisquer exageros que possam levar ao excesso de peso e à obesidade.

As evidências mostram também que crianças que consomem exageros de açúcares têm menos foco, concentração e são mais hiperativas.

Estes alimentos estão restritos do menu de almoço: alimentos fritos

Os menus não devem conter mais de 2 itens fritos numa única semana.

Batatas fritas, quando servidas, devem fazer parte de uma refeição.

Porquê?

A redução do número de ocasiões em que os alimentos fritos podem ser servidos nas escolas ajudará a cumprir o padrão nutricional da energia e da gordura. Tem como objetivo incentivar os alunos a comer uma refeição saudável e equilibrada, contendo uma

grande variedade de alimentos e a comer apenas batatas fritas ocasionalmente como parte de uma refeição.

5.1.5 - Lanche ligeiro da manhã, lanche da tarde e *packed lunches*

Composição e quantidade

Todos os alimentos disponíveis para os *snacks* e *packed lunches* seguem os valores da escola e as premissas anteriores.

Estão disponíveis no refeitório para consumo no próprio, ou em sala de aula (mediante bolhas formadas no contexto Covid 19), podendo ser repetido 1x.

Composição dos lanches:

- Fruta variada
- Pão de fermentação natural, com as seguintes opções: manteiga de frutos secos, azeite com orégãos e sal, geleia *school made*.
- Mel
- Granola *home made*
- *Corn flakes*
- Aveia
- Bolachas
- Chá
- Leite vegetal e iogurte
- Batidos e sumos naturais

Os ***Packed Lunches*** são confeccionados na escola segundo as recomendações de controle de qualidade, higiene e segurança alimentar e reflete os valores escolares anteriormente citados.

Também é nossa preocupação a escolha de itens que não se alterem durante o transporte e tempo fora da escola.

6 - NORMAS EXTRA

Bebidas alcoólicas

O consumo de bebidas alcoólicas (de qualquer tipo) por parte dos alunos é completamente proibido em todo o recinto escolar.

O *staff* pode consumir bebidas alcoólicas moderadamente em festas e comemorações escolares e na ausência dos alunos.

7 - Medidas face ao Covid 19

- Foram criadas bolhas por ciclo de alunos.
- As mesas são desinfetadas entre cada utilização.
- Cada criança retira o seu prato e os talheres estão em bolsas individuais de papel.
- É obrigatório o uso de máscaras por parte dos adultos e alunos acima dos 10 anos.
- Os talheres de servir são desinfetados.
- À entrada do refeitório existe um ponto de desinfeção.
- Lavar as mãos antes de entrar no refeitório.
- Refeições ao ar livre são estimuladas, pois temos espaço adequado para o efeito.
- Cada criança deverá trazer a sua garrafa de água.

Bibliografia

“Manual de capitações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar” da DGS (Direção Geral de Saúde).

O manual de capitações (manual científico mas que não substitui a circular n.º

3/DGSEEAS/DGE/2013).

Nutricionista Sara Félix (1966N) Cascais 26/11/2021.