

RESUMO LEGISLAÇÃO E RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Documento: *Orientações sobre ementas em refeitórios escolares Direção-Geral da Educação*

Data: 2018

Link: <http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/oere.pdf>

Indicações gerais:

- Refeitório escolar não como restaurante mas como “espaço educativo”, devendo promover uma experiência nutricionalmente equilibrada, sustentável, agradável, social, integradora, saborosa e segura.
- Princípios ementas: alternância fontes de proteínas e hidratos de carbono, promoção dieta mediterrânica, redução de açúcares, gorduras (especialmente saturadas) e sal.
- Definição valor energético por grupo etário (para a refeição almoço: KG 420-490 kcal; GS 492-574 kcal; SEK I 621-725 kcal; Sek II 714 – 833 kcal) e distribuição percentual dos macronutrientes (hidratos carbono 55-75%; lípidos 15-30 %; proteínas 10-15 %).
- Obrigatoriedade opção de dieta, mantendo, sempre que possível, componentes da ementa do dia.
- Refeitório: promoção da equidade e da presença de adultos, professores, educadores, técnicos ou assistentes que partilham as refeições com os alunos.
- Recomendação: tamanho do intervalo deve promover refeição calma acrescida de tempo de lazer.
- Recomendação: Comunicação aos EE de refeições marcadas, mas não usufruídas.

Vegetariano:

- Introdução lei de 2017 que obriga à opção vegetariana em todas as cantinas públicas, podendo ser substituída por regime de inscrição prévio em caso de procura reduzida. Define vegetariano como “sem qualquer produto de origem animal” (vegan, portanto).
- Presença de uma fonte de proteína, idealmente leguminosas, alternativamente proteína de origem vegetal (soja, tofu, seitan, etc.)
- Quando não há leguminosas no prato, devem estar na sopa.

Prato

- Proteínas: Princípio geral da alternância, ovos como proteína principal duas vezes por mês, preferência carnes brancas, lista de peixes permitidos. Mínimo um prato semanal com leguminosas. Máximo dois pratos carne ou peixe fracionados (picado, lascado, etc.). Os ovos têm de ser cozidos .
- Mínimo três variedades hortícolas e saladas diariamente. Salada preferencialmente em prato separado, hortícolas sempre no prato.
- Empratamento inclui todas as componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas e/ou eventualmente saladas.
- Máximo fritos: 1 vez quinzenalmente
- Máximo salsicharia: 1 vez por mês.
- Inserção gradual de ensopados, caldeiradas, jardineiras ou açordas, até atingir frequência semanal.
- Puré de batata pode ser instantâneo caso se comprovem não existirem condições físicas que garantam segurança alimentar para confeção no local.

Sopa

- Sopa deve ser promovida e incentivada.
- Máximo duas sopas passadas por semana.

RESUMO LEGISLAÇÃO E RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

- Evitar sopas com produtos de origem animal.
- Mínimo uma sopa semanal com base leguminosas.

Sobremesa

- Sobremesa: fruta crua da época, pelo menos três espécies.
- Pode haver, no máximo uma vez por semana, fruta cozida ou assada.
- Uma ou duas vezes por mês pode ser servida complementarmente, num dia não coincidente com a fruta cozinhada, iogurte (máximo 100 kcal/ 100 g), gelado de leite, sobremesa láctea (arroz-doce/ pudim/ leite-creme) ou gelatina de origem vegetal.

Bebida

- Bebida: água de rede (em abundância)
- Proibição consumo outras bebidas.

Outros:

- Pão: pão de mistura embalado (recomendação)
- Azeite para temperos é virgem extra.
- Sal é obrigatoriamente iodado e obedece a limites próprios.

Documento: Alimentação Vegetariana em Idade Escolar Abril 2016

Link: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1460120952Alimentac%CC%A7a%CC%83oVegetarianaemIdadeEscolar.pdf

Nota: No essencial, este documento foca-se em como atingir uma dieta saudável em crianças que sejam vegetarianas ou veganas a tempo inteiro. Resumimos o tom geral e algumas coisas que me pareceram mais relevantes.

Ingestão proteica:

- Tem sido demonstrado em vários estudos que a ingestão proteica pelas crianças ovolactovegetarianas e veganas é superior às recomendações, embora menor do que a observada em crianças não vegetarianas.
- A combinação de fontes proteicas de diferentes grupos de alimentos como frutos gordos, sementes, cereais e leguminosas deve ser encorajada. No entanto, acredita-se não ser necessária a combinação deles na mesma refeição, desde que se garanta que a criança não fica demasiadas horas sem voltar a ingerir uma fonte de proteína.
- Privilegiar o consumo de leguminosas nas refeições principais. A sua conjugação com cereais permite fornecer os aminoácidos necessários à síntese proteica.
- Quantidade recomendada de proteína em dietas veganas (versão simplificada): KG 18-22 g; GS 27-29 g; SEK I 42-43 g; SEK II 54-61 g.

Outras indicações:

- Alimentação deve contemplar cereais, hortícolas, fruta, leguminosas, frutos gordos, sementes e os seus derivados.
- Dar preferência aos hortícolas de cor verde escura.

RESUMO LEGISLAÇÃO E RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

- Deve ser dada particular atenção à ingestão de alimentos ricos em ácidos gordos essenciais, ferro, zinco, cálcio, iodo e vitaminas B12 e D (fontes estão listadas no documento).
- Deve ter-se cuidado com o excesso de fibra, que pode comprometer absorção de nutrientes.
- Dar preferência às gorduras mono e polinsaturadas, como as do azeite, abacate, sementes e frutos gordos (e seus derivados). Evitar o consumo excessivo de gorduras saturadas (como as presentes na manteiga e natas) e hidrogenadas/ trans (presentes em alguns cremes vegetais).

Tipos de alimentação vegetariana (qual podemos/ queremos ter?)

- Ovolactovegetariana – exclui carne e pescado, permite ovos e laticínios
- Lactovegetariana – exclui carne, pescado e ovos, permite laticínios
- Ovovegetariana – exclui carne, pescado e laticínios, permite ovos
- Vegetariana estrita e vegana – exclui todos os alimentos de origem animal
- Outros regimes (semi-vegetariano, macrobiótico, etc.)

Documento: Bufetes Escolares – Orientações

Data: 2012

Link: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/orientacoes_bufetes_final.pdf

Princípios Gerais:

- Proporcionalidade 3:1 alimentos a promover/ alimentos limitados
- Máquinas de vending só podem ter alimentos a promover.
- Promoção visual maior alimentos a promover.
- Horário: 20 minutos antes da entrada; encerramento durante o intervalo de almoço; encerramento depois último intervalo.

Géneros alimentícios a promover (únicos permitidos em máquinas vending):

- Laticínios (pref. leite simples, meio-gordo “branco”, iogurtes naturais, iogurtes líquidos ou sólidos sem presença de açúcar ou edulcorante, queijos com um teor de gordura não superior a 45 %).
- Fruta (pref. fruta não processada e/ ou transformada, fruta da época e de produção local, fruta com origem num dos seguintes modelos: Produção Integrada (PRODI), Proteção Integrada (PI), Modo de Produção Biológico (MPB), Denominação de Origem Protegida (DOP), Indicação Geográfica Protegida (IGP).
- Hortícolas
- Pão (sandes enriquecidas com hortícolas)
- Água (disponibilização gratuita)
- Mono-doses de fruta líquida com semelhança nutricional à peça de fruta
- Sumos de fruta naturais, a espremer no momento (ref: 250 ml)
- Sumos “100 %”, sem açúcares e/ ou edulcorantes adicionados (ref: 250 ml)
- Bebidas que contenham pelo menos 70 % de sumo de fruta e/ ou hortícolas sem açúcares e/ ou edulcorantes adicionados
- Tisanas e infusões

Géneros alimentícios a limitar:

RESUMO LEGISLAÇÃO E RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

- Bolachas/ biscoitos, em doses individuais, com menor teor em lípidos e açúcares
- Barritas de cereais, com valor energético inferior ou igual a 100 kcal por dose/ unidade
- Unidoses de cereais de pequeno-almoço com cereais integrais
- Bolos “à fatia”, se possível confeccionados na escola e com menos açúcar e gordura e mais ingredientes valorizados (fruta, iogurte...)
- Bolos com ou sem creme (inclui-se neste grupo de bolos a limitar mas não proibir bolo de arroz, croissant não folhado, lanche/ merenda, pastel de nata, bom bocado, queque, pastel de feijão, ferradura, caracol, queijada queijo fresco, éclair)
- Manteiga e cremes para barrar (com baixo teor de lípidos e isentos de ácidos gordos trans)
- Marmelada e compotas com teores de fruta de pelo menos 50 %
- Gelados de leite e/ou fruta e sorvete
- Néctares de fruta com um valor de fruta entre os 25% e os 50%
- Chocolates, preferindo aqueles com maior teor em cacau, sem recheios, em embalagens de até 50 g e num máximo de 3 variedades

Géneros alimentares que não devem ser disponibilizados:

- Refrigerantes (incluindo ice-tea)
- Salgados
- Dentro da pastelaria, bolos folhados (palmiers, jesuítas, mil folhas), com creme ou com elevado teor de gordura (bola de Berlim, donuts, madalenas, pastéis de coco, cornucópias)
- Charcutaria: chouriço, salsicha, etc.
- Gelados de água
- Doces, geleias e compotas com teor de açúcares superior a 50 %
- “Guloseimas”: rebuçados, caramelos, chupas, pastilhas elásticas e gomas
- “Snacks”: tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas
- Refeições rápidas: hambúrgueres, cachorros quentes e pizzas
- Chocolates recheados ou em embalagens superiores a 50 g
- Bolachas e biscoitos com cobertura e/ou recheadas, bem como as “secas” que contenham, por cada 100 g, um teor de lípidos superior a 20 g e/ ou um teor de açúcares superior a 20 g

Documento: Educação alimentar em meio escolar.

Data: Outubro de 2006

Link:

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/educacao_alimentar_em_meio_escolar.pdf

Nota: No geral este documento repete recomendações dos outros dois documentos (orientações refeitórios + bufetes), especialmente do segundo. Resumimos apenas o relevante não incluído nos outros.

Resumo:

- No caso de as cafetarias estarem abertas à hora do almoço, devem oferecer alternativas equilibradas e apelativas (Ex do documento: leite ou iogurte + sandes + fruta + eventualmente salada; saladas completas acompanhadas de pão e um batido de fruta).

RESUMO LEGISLAÇÃO E RECOMENDAÇÕES DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

- Insistência junto dos pais para que forneçam lanches saudáveis; conheçam o que as suas crianças comem na escola e insistam na opção refeitório, em detrimento da cafetaria ou opções exteriores à escola.