

Entendendo o cardápio



O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- 😊 A alimentação deverá ser um evento agradável e de socialização entre as pessoas;
- 😊 Deverá suprir as necessidades do organismo;
- 😊 Sem causar danos (carências ou excessos);
- 😊 Respeitar hábitos alimentares regionais (significado cultural e social);
- 😊 Ser composta por alimentos seguros, sem contaminação.

A stylized, colorful illustration of a person's head and shoulders. The person has dark hair and is wearing a red garment. A large green apple is positioned in front of the person's chest. The background is a mix of blue, green, and red shapes. The text is overlaid on this illustration.

Atributos da

Alimentação

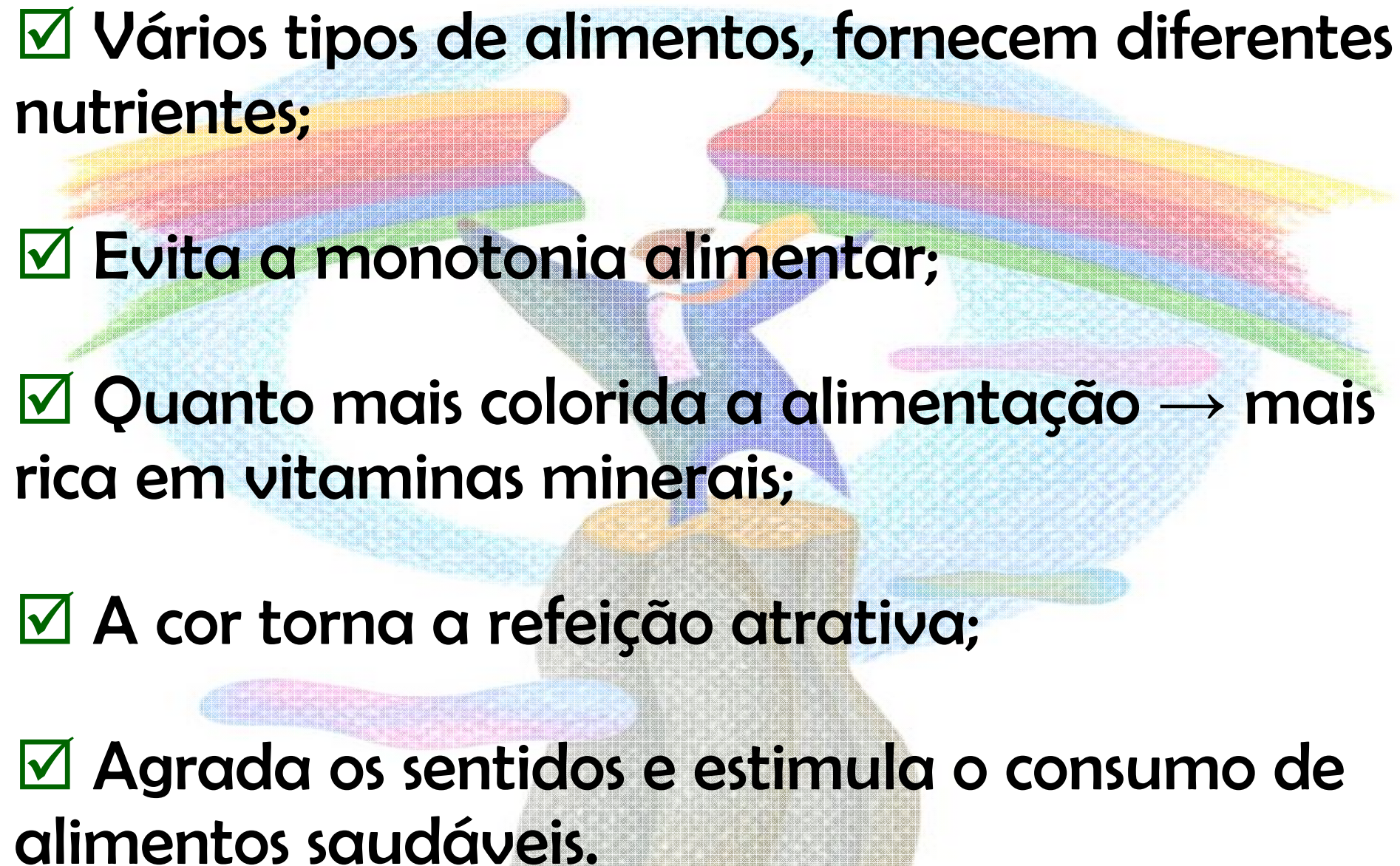
saudável

ACESSIBILIDADE FÍSICA E FINANCEIRA e SABOR

- Alimentação saudável não é cara;
- Se baseia em alimentos *in natura* e regionais;
- Apoio e fomento aos agricultores familiares.
- Alimentação saudável precisa ser saborosa;



VARIEDADE e COR

- ✓ Vários tipos de alimentos, fornecem diferentes nutrientes;
 - ✓ Evita a monotonia alimentar;
 - ✓ Quanto mais colorida a alimentação → mais rica em vitaminas minerais;
 - ✓ A cor torna a refeição atrativa;
 - ✓ Agrada os sentidos e estimula o consumo de alimentos saudáveis.
- 

HARMONIA



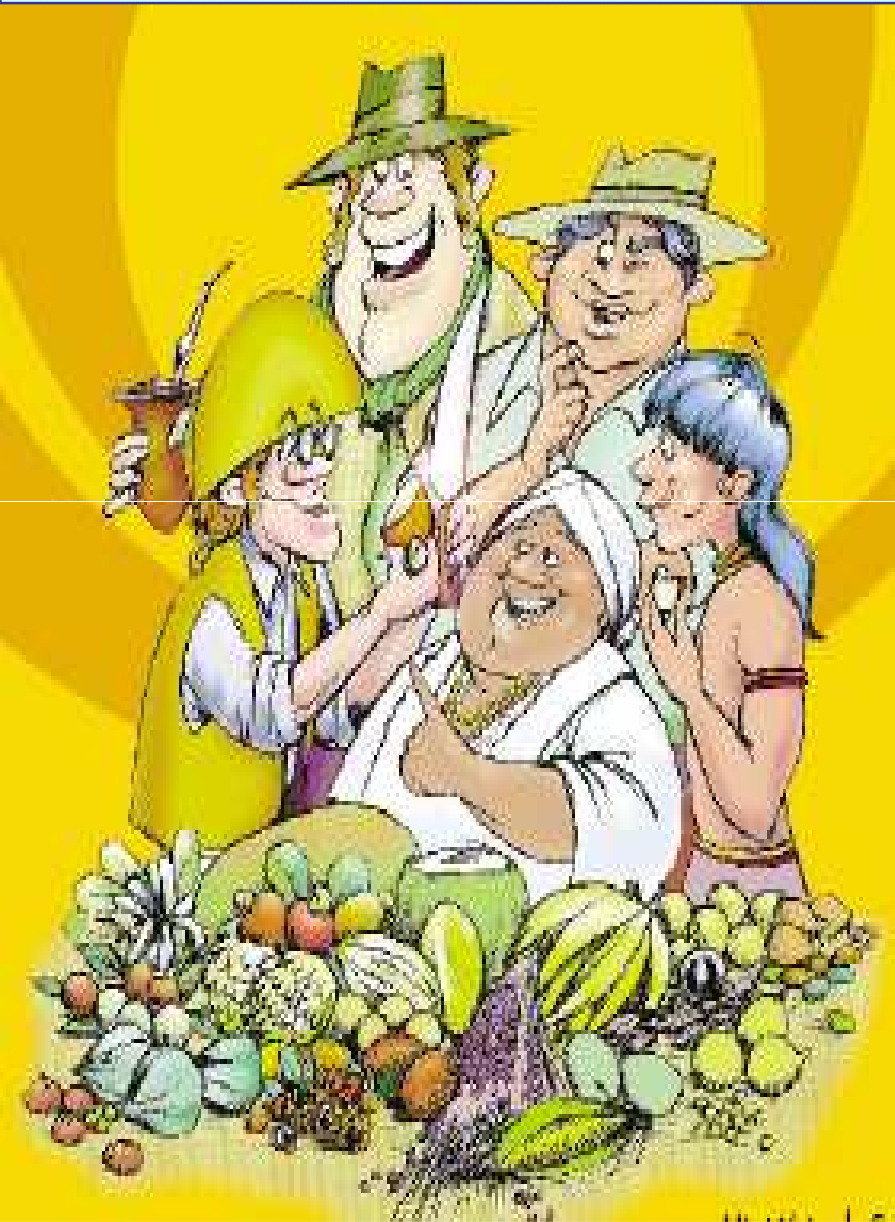
- Equilíbrio e harmonia entre alimentos;
- Quantidade e qualidade dos alimentos consumidos deve ser adequada;
- Considera fatores como:
 - Estado nutricional (obesidade x desnutrição);
 - Estado de saúde (presença de doenças);
 - Idade, sexo;
 - Prática de atividade física.

SEGURANÇA SANITÁRIA

- Alimentos sem contaminação;
- Redução de riscos à saúde;
- Boas práticas de higiene desde a aquisição até o consumo;
- Práticas adequadas de manipulação de alimentos;
- Manipulação de controle pela vigilância sanitária.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



- 🍴🕒 Valorizar a cultura e os hábitos alimentares regionais;
- 🍴🕒 Saborear refeições variadas, ricas em alimentos regionais disponíveis na comunidade;
- 🍴🕒 Ler as informações nutricionais dos rótulos dos alimentos.

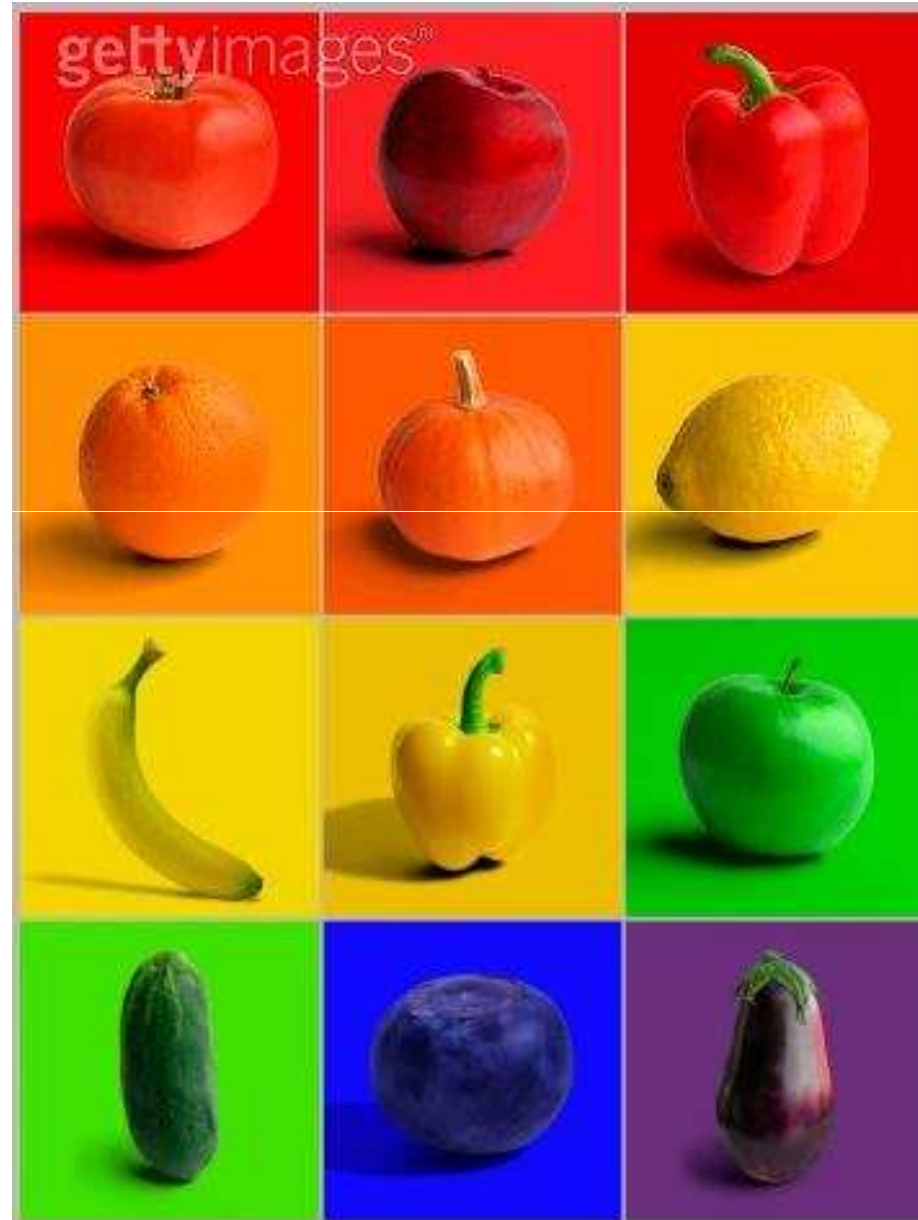
Cereais, tubérculos e raízes



- ✓ Alimentos ricos em carboidratos;
- ✓ Principal função: fornecer de energia para o corpo;
- ✓ Alimentos: arroz, massas, milho, pães, trigo, mandioca, batata, cereais.

Frutas e hortaliças

- ✓ Alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras;
- ✓ Principal função: manutenção e regulação do funcionamento adequado do organismo;
- ✓ Brasil possui uma grande variedade desses alimentos.
- ✓ Valorizar os alimentos regionais.



Feijões, leite e derivados, carnes e ovos



✓ Alimentos ricos em proteínas;



✓ Contribuem para a saúde e crescimento saudável;

✓ Devem ser consumidos em quantidades adequadas (moderadas);



✓ Principal função: construção e reparação dos tecidos do corpo;

Gorduras, açúcares e sal

✘ Gorduras e açúcares:


- Principal função: fornecimento de energia para o corpo.
- Alimentos: doces em geral, açúcar, chocolate, óleo, margarina, manteiga.

✘ Sal: atua na manutenção da pressão sanguínea;


- Fonte de iodo: essencial no crescimento e desenvolvimento do corpo humano.
- Consumidos em grande quantidade aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão e diabetes.

OBJETIVOS DO PNAE



 Atender às necessidades nutricionais dos alunos;

 Formação de hábitos alimentares saudáveis;

 Contribuir para o crescimento, desenvolvimento, aprendizagem e rendimento escolar.

OBJETIVOS DO CARDÁPIO DO PNAE

- ✓ Atender às necessidades nutricionais dos alunos;
- ✓ Promover hábitos alimentares saudáveis;



ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO DO PNAE



- Sob responsabilidade dos Estados, DF e municípios;
- Deve ser elaborado por nutricionista habilitado;
- O nutricionista deverá assumir a responsabilidade técnica do Programa, com acompanhamento do CAE.

REQUISITOS DO CARDÁPIO DO PNAE

- Suprir, no mínimo, 30% das necessidades nutricionais diárias dos alunos em:
 - indígenas, quilombolas.
- Suprir, no mínimo, 15% das necessidades dos alunos em:
 - creche, pré-escola e escolas de ensino fundamental.



CARDÁPIO DO PNAE



- Mínimo 70% dos recursos financeiros destinados ao PNAE → aquisição de produtos básicos;
- CAE → deverá acompanhar a elaboração do cardápio;

EXEMPLOS DE PREPARAÇÕES

- Vitamina (leite em pó com banana)
- Canjica com fruta
- Biscoito cream cracker e vitamina de banana
- Cereal de milho e leite
- Pão brioche, margarina, leite caramelado
- Arroz c/ charque e banana
- Arroz com picadinho de carne e legumes e suco de uva
- Verdura com cheiro verde, arroz com charque, suco de uva
- Pão brioche , carne ao molho e suco de uva
- Biscoito, Milk shake de uva
- Arroz com frango desfiado e milho verde e fruta



OBRIGADO!!!!