

SEED-PR

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
E DO ESPORTE

DIAS DE
ESTUDO &
PLANEJAMENTO

11 a 12 de Fevereiro de 2021

WWW.EDUCACAO.PR.GOV.BR

SEGUNDO DIA – 2º Momento

Agentes I

Ação	Tempo sugerido
https://youtu.be/nhQZmyeHpDU - PNAE e sua execução no Paraná	1hora 16 min
https://youtu.be/Ba4TBEZsZyQ - 2ª parte Boas práticas de manipulação de Alimentos	54min
https://youtu.be/lbv9u0YEm7M - Boas práticas de manipulação de Alimentos	18min
https://youtu.be/DpKjV5hkCKw - Recomendações sobre a elaboração de cardápios.	1hora 6min

Elaboração de Cardápios

INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL

FUNDEPAR



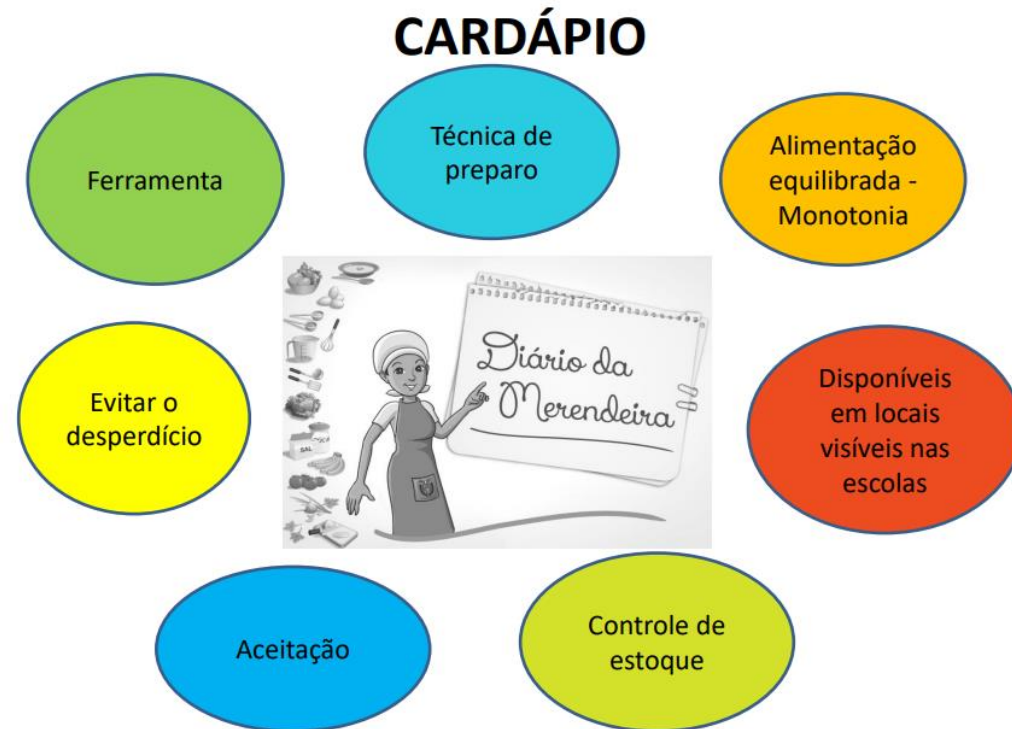
Elaboração de Cardápios



Cardápio

Instrumento de planejamento que visa assegurar a oferta de uma alimentação equilibrada, garantindo os nutrientes necessários para a boa condição de saúde

O adequado planejamento dos cardápios ofertados aos escolares, assim como o acompanhamento de sua execução são importantes ferramentas para o alcance dos objetivos do PNAE.



Cardápio

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS ASPECTOS A SEREM CONSIDERADOS



Clientela atendida

Faixa etária/etapa de ensino;
Estado nutricional;
Necessidades nutricionais
específicas;
Cultura alimentar; ...



Infraestrutura cozinha/estoque

Espaço físico;
Equipamentos/utensílios;
Mão de obra;
Nº de refeições;
Horário de distribuição; ...



Seleção e aquisição de alimentos

Valor nutritivo;
Safr dos alimentos;
Mercado fornecedor;
Características da refeição -
textura, cor, sabor;
Aceitação;
Preço dos produtos; Ativar
Orçamento disponível; ..Acesse C

Cardápio Leis da Alimentação



Cardápio Grupos de Alimentos

Para termos uma alimentação correta, precisamos comer pelo menos um alimento de cada grupo, em cada refeição, para torná-la variada e nutricionalmente adequada. Desta maneira, a combinação destes nutrientes favorecerá o bom funcionamento do organismo permitindo a defesa contra determinadas doenças e promovendo a saúde e bem estar das pessoas



PRATO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ÓLEOS SAUDÁVEIS
Ingira Óleos Saudáveis (como Oliva e Canola) para cozinhar, nas saladas e à mesa. Limite a manteiga e evite as gorduras trans.

ÁGUA
Beba Água, Chá ou Café (com pouco ou nenhum açúcar). Limite Leite/Derivados (1-2 porções/dia) e suco (1 copo peq./dia). Evite bebidas açucaradas e refrigerantes.

VEGETAIS
Ingira mais Vegetais – quanto maior a variedade, melhor. Batatas e fritas não contam.

GRÃOS INTEGRAIS
Coma grãos integrais (arroz, pão e macarrão integrais). Limite os carboidratos refinados (como arroz e pão brancos)

FRUTAS
Coma muitas frutas de todas as cores.

PROTEÍNAS SAUDÁVEIS
Prefira Peixes, Aves, Feijões e Nozes; limite a carne vermelha, evite bacon, frios e outras carnes processadas.

SEJA ATIVO!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Cardápio

Grupos de Alimentos

Alimentos Construtores

São alimentos que têm função de construir e renovar nosso corpo. São ricos em proteínas animais e vegetais e são muito importantes para o crescimento das crianças.

PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL - PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL



Alimentos Energéticos

São alimentos que fornecem energia para o nosso organismo, isto é, dão força e disposição para realizarmos as atividades do dia a dia e para manter o funcionamento do organismo.

CARBOIDRATOS



GORDURAS



Alimentos Reguladores

Os alimentos deste grupo têm como função fazer nosso organismo funcionar direito, além de protegê-lo das doenças e ajudar no crescimento e toda a formação hormonal das crianças .

As vitaminas e sais minerais são encontrados nas frutas e hortaliças.



CARDÁPIO DA MERENDA

Com os alimentos fornecidos para a merenda e os perecíveis adquiridos pela escola, é possível planejar um cardápio diversificado e nutritivo.

Utilizando os alimentos fornecidos para a alimentação escolar

+

Os perecíveis adquiridos pela escola

+

A sua criatividade

=

Cardápio bem diversificado, colorido e nutritivo.

COMO ELABORAR O CARDÁPIO DA MERENDA?

- Observe os gêneros alimentares disponíveis;
- Faça pratos bem coloridos e com diversos sabores;
- Priorize a utilização dos alimentos com menor validade;
- Disponibilize cardápio semanal em local visível aos alunos;
- Leve em consideração as preferências alimentares dos alunos;
- O cardápio deve ser adaptado na escola semanalmente ou quinzenalmente;
- Procure adequar a temperatura dos alimentos ao clima em cada época do ano;
- Varie a consistência dos alimentos entre cremosos, secos, crocantes, moídos, líquidos, etc.
- Fuja do óbvio: ao invés de colocar o nome do prato como “macarrão com carne moída”, você pode inventar novos nomes, mais atrativos e elegantes, como “massa à bolonhesa”!
- **Varie** os vegetais, carnes, frutas, cereais, leguminosas, laticínios e gorduras;
- **Varie** na temperatura e cor das preparações;
- **Varie** as folhas verdes como couve, alface, brócolis, acelga, rúcula, sempre que possível.

FATORES DETERMINANTES DE UM CARDÁPIO

- Quais alimentos estão disponíveis no momento?
- Os pratos listados apresentam contraste de sabor, cores e consistência?
- A cozinha está equipada para preparar aqueles pratos?
- Há uma distribuição equitativa dos ingredientes de custos alto e baixo?
- Os pratos, ou parte deles, exigem muito tempo de preparação ou cozinheiros especializados?
- Há muitos itens preparados pelo mesmo método de cozimento?

FATORES DETERMINANTES DE UM CARDÁPIO

Preparo dos Alimentos

- Melhorar o aproveitamento;
- Facilitar a digestão;
- Deixar a comida mais atraente e cheirosa;
- Aumentar a absorção de nutrientes.



Pré-preparo

- Limpeza;
- Divisão; peneirar, moer, espremer, filtrar, coar;
- Lavar;
- Descascar;
- Picar;
- Misturar, bater, amassar, sovar.

PLANEJAR O PRÓXIMO DIA NO MÍNIMO

SUGESTÕES

- Granola:
Com iogurte, leite, adicionada no bolo, salada de fruta, vitamina e pudim;
- Fubá:
Bolo, torta, farofa, polenta mole, sopa;
- Ervilha:
Purê, farofa, sopa verde, risoto;
- Lentilha:
Farofa, salada, arroz com lentilha, sopa, com feijão;
- Aveia:
Pão, bolo, mingau, vitamina, iogurte com aveia;

SUGESTÕES DE CORTE



SUGESTÕES DE CHÁ



Formas de preparo

Quanto às carnes

Você pode deixá-las ainda mais saborosas, adicionando cebola, cebolinha, louro, salsinha, etc., já que as carnes fornecidas na merenda não contêm temperos!



Quanto ao legumes

Não cozinhe demais os legumes: apenas o suficiente para amolecer;

Cobrir com filme plástico ou tampa para proteger de poeira, insetos e outros contaminantes.



Formas de preparo

Quanto às hortaliças

De preferência, as hortaliças devem ser cozidas com casca para não perderem nutrientes;

Cozinhar vegetais folhosos de folha dura em panela destampada, em bastante água em ebulição e curto tempo de cocção, para conservar a cor verde



Quanto às frutas

Casca – rica em celulose e outras fibras + vitaminas e minerais;

Não deixar preparações de frutas expostas à luz e temperatura – escurece e diminui o teor de vitamina C;

Armazenamento – gaveta da geladeira, sempre inteiras, com casca.



Uso de Óleos e Gorduras

As preparações da alimentação escolar devem conter pouco óleo, deve-se utilizar as fichas técnicas e dar preferência às preparações assadas, cozidas, ensopadas e grelhadas.



Não realizar frituras.



Uso de Açúcar

Na alimentação escolar, a oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções por semana, equivalente a 110 kcal/porção.

Para adoçar deve-se colocar 10% (dez por cento) da diluição.

Observar as orientações de diluição que constam, nos rótulos de cada sabor.

Não adoçar alimentos já açucarados.

Suco Litros	Açúcar refinado		Açúcar Cristal	
	Gramas	Colheres de servir	Gramas	Colheres de servir
1	100	2 e 1/2	100	2
2	200	5	200	4
5	500	12 e 1/2	500	10
8	800	20	800	16
10	1000	25 colheres	1000	20

EXIGÊNCIAS DO PNAE

→ Alimentação escolar em período parcial, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente

I – frutas in natura, no mínimo, dois dias por semana;

II – hortaliças, no mínimo, três dias por semana.

→ Alimentação escolar em período integral, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente

I – frutas in natura, no mínimo, quatro dias por semana;

II – hortaliças, no mínimo, cinco dias por semana.

§ 6º Os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

I – produtos cárneos a, no máximo, duas vezes por mês;

II – legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês;

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçados a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial e, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;

V – doce a, no máximo, uma vez por mês;

VI – preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

VII – margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral.

CARDÁPIOS

- Sugestões de cardápios são enviadas a cada remessa, considerando frequência de servimentos, pautas e alimentos enviados;
- Valor calórico por preparação;
- Ficha Técnica da preparação.



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



Pauta 01

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão carioca, empanado de frango e salada	2	360 kcal
2	Arroz, feijão carioca, ovo mexido, legumes refogados e suco	2	275 kcal
3	Arroz, feijão carioca, sobrecoxa de frango e salada	2	328 kcal
4	Arroz, feijão carioca empando de peixe e repolho refogado	2	365 kcal
5	Sopa de feijão e suco	5	144 kcal
6	Macarrão espaguete ao alho e óleo e salada	4	314 kcal
7	Sopa de legumes com macarrão padre nosso, suco	3	114 kcal
8	Macarrão alho e óleo, farofa de feijão, salada e fruta	3	384 kcal
9	Biscoito cream cracker integral e composto lácteo café c/leite	2	203 kcal
10	Biscoito polvilho e composto lácteo coco	2	214 kcal
11	Biscoito rosquinha chocolate e composto café c/leite	2	218 kcal
12	Biscoito cream cracker integral e cereal com leite	1	258 kcal
		30	

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2019.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Rua dos Funcionários, 1323 | Cabral | 80035-050 | Curitiba | Paraná | Brasil | [41] 3250-8119

PORCIONAMENTO

A porção ofertada deverá ser diferenciada por faixa etária dos alunos, conforme necessidades nutricionais estabelecidas.

Como calcular o quanto cozinhar ?

Per capita (= por pessoa) de um alimento é a quantidade, em gramas ou mililitros, necessária para a preparação da refeição para uma pessoa.

- O per capita bruto corresponde ao alimento cru, ainda com as aparas, cascas, caroços, etc.
- O per capita líquido corresponde ao alimento já limpo.
- Fator de Correção (FC) e Índice de Cocção (IC).

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

O que são as NAEs?

- INTOLERÂNCIA À LACTOSE
- DIABETES
- CELÍACOS
- FENILCETONÚRICOS
- Alunos com laudo médico
- O envio de alimentos específicos está condicionado apresentação de laudo médico.
- Orientações para as (os) merendeiras (os), diretores e alunos pode encaminhar por e-mail mediante solicitação.



NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Doença CelíacaDEFINIÇÃO DA DOENÇA

A Doença celíaca é uma intolerância sensível ao glúten, ela pode aparecer durante na infância ou a vida adulta. Essa doença afeta a parede do intestino, fazendo com que a absorção de vários nutrientes seja prejudicada. O principal tratamento é uma alimentação totalmente livre de glúten.

SINTOMAS

Nem sempre há sintomas, mas os mais comuns são:

- Diarreia
- Prisão de ventre
- Inchaço
- Flatulência
- Irritabilidade
- Pouco ganho de peso
- Atraso no crescimento
- Anemia
- Dermatite
- Osteoporose



Recomendações para Alimentação do Escolar com Doença Celíaca



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Doença CelíacaMAS AFINAL, O QUE É GLUTÊN?

- O GLUTÊN é a proteína encontrada em alguns tipos de cereais como: TRIGO, AVEIA, CENTEIO, MALTE E CEVADA e derivados.
- É uma substância elástica, aderente, insolúvel em água, responsável pela estrutura das massas alimentícias, é por causa do glúten que as massas ficam macias e sem "esfarelar".



Recomendações para Alimentação do Escolar com Doença Celíaca



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Doença CelíacaORIENTAÇÕES PARA A (O) MERENDEIRA (O)

O aluno com doença celíaca não pode ingerir TRIGO, AVEIA, CENTEIO E CEVADA, MALTE, e nenhum alimento que contenha esses itens em sua formulação, como pães, massas, biscoitos, broas, macarrões, entre outros.

Em substituição a essas farinhas utiliza-se farinha de milho flocada, farinha de mandioca, amido de milho, arroz ou fubá.

É muito importante ler os rótulos dos alimentos industrializados e verificar se consta a informação **CONTÉM GLUTÊN**, pois nesse caso, não podem ser servidos.

Qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudicial para o celíaco. Não pode utilizar farinha de trigo para engrossar pudins, cremes e molhos, ou polvilhar a assadeira no preparo de tortas e bolos.

Não ofereça ao celíaco "só os legumes e carnes" de uma sopa feita com macarrão que contém glúten, ou somente a carne do sanduíche - a contaminação com o glúten já ocorreu. É necessário cuidado com o uso de panos de prato - se utilizados para cobrir pães, bolos, que contenham glúten, não podem ser usados para secar a louça do aluno celíaco; sugere-se ter utensílios separados para evitar a contaminação com alimentos que contenham glúten. Ao preparar os alimentos, higienize bem os utensílios antes de usá-los, assim diminuirá o risco de contaminação cruzada no alimento.

É importante ter cuidado no uso de temperos industrializados, pois muitos contém glúten.

Nas páginas seguintes há uma tabela com os principais alimentos que podem ser utilizados, bem como receitas sugeridas.

Importante: a cada ano entram novos produtos na alimentação escolar, portanto, caso haja permanência do aluno, solicite o envio de nova versão da orientação.



Recomendações para Alimentação do Escolar com Doença Celíaca

NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

Doença Celíaca

Tabela de Alimentos enviados pelo Estado

Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
<ul style="list-style-type: none"> Achocolatado em pó Alho Triturado Amido de milho Arroz polido Arroz parboilizado Biscoito Cream Cracker – sem glúten Biscoito integral de castanha do Pará/caju – sem glúten Biscoito polvilho salgado Canjica cozida Canjiquinha Carnes bovina, suína, frango e peixe - congelados Chá mate tostado Compostos lácteos (todos os sabores) Ervilha em conserva Farinha de milho flocada Feijões em geral (cozidos ou in natura) Farinha de milho Farinha de mandioca Frutas Fubá de milho Grão de bico em conserva Leite em pó instantâneo Macarrão de arroz – sem glúten Milho verde em conserva Molho de tomate tradicional Hortaliças, legumes e tubérculos Ovos de galinha Sagu Sardinha em conserva Sucos em geral Cereal de milho flocado açucarado Cereal de milho sabor chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Aveia em flocos finos Biscoitos em geral Empanado de carne de ave congelado Empanado de peixe congelado Farinha de trigo Macarrão Pães Trigo para quibe

Recomendações para Alimentação do Escolar com Doença Celíaca



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



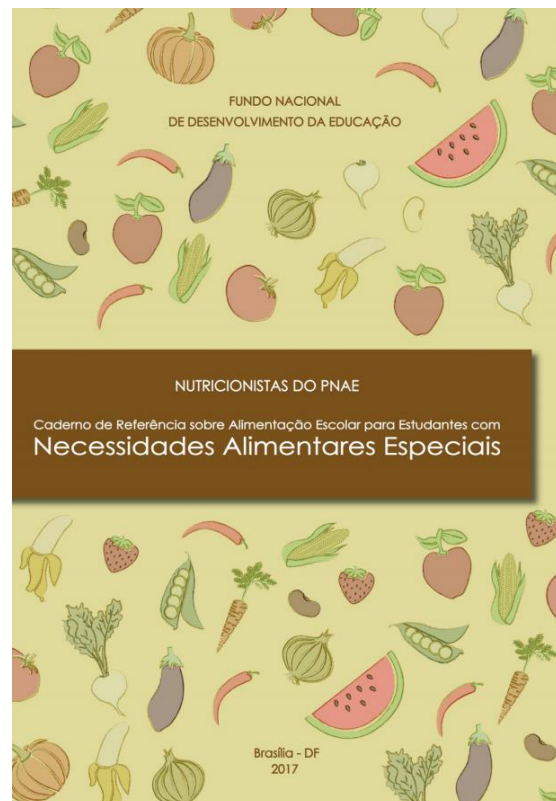
Doença Celíaca

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Farinhas	Amido de milho (maisena) Fubá Farinha de arroz Fécula de batata Farinha de milho Farinha de mandioca Polvilho doce e azedo Polvilho de araruta Farinha de Grão de bico Trigo Sarraceno Farinha de Coco Farinha de banana Amaranto em flocos, Quinoa Fécula de mandioca (Tapioca)	Aveia Centeio Cevada Farinha de trigo Farelo de trigo Farinha de rosca Farinha de quibe Gérmen de trigo Malte Semolina de trigo Triticale Triguilho Sêmola
Massas e panificados	Macarrão de arroz Pão de queijo (sem trigo) Pães, bolos e biscoitos, feitos somente com farinhas sem glúten (Lista descrita acima)	Macarrões, Panificados Biscoitos, Massas Qualquer preparação feita com farinhas que contém glúten (Lista descrita acima)
Outros Produtos	Tapioca Arroz Feijão Vegetais (frutas, Verduras) Carnes in natura Milho e seu derivados (Canjica, pipoca, quirera, polenta,) Leite Ovo	Granola, Ovomaltine Farinhas lácteas, Sucrilhos, Achocolatados, Barrinhas de Cereais, Sorvetes Sobremesas com farinha que possui glúten, Alguns logurtes Embutidos (salsicha, presunto, alguns queijos, empanados), Molhos prontos (ketchup, temperos prontos, shoyu, sopas em pó)

É muito importante sempre antes de consumir um produto, ler a lista de ingredientes da sua formulação, pois pode haver traços ou conter glúten por via de contaminação cruzada.

Recomendações para Alimentação do Escolar com Doença Celíaca

Materiais de Consulta



Um dos maiores prêmios
que você pode receber
no seu trabalho é a
consciência de que está
dando o seu melhor.



Obrigado, sem vocês
nosso trabalho não teria
sentido!



Parabéns para
todas vocês, que
fazem a
educação mais
gostosa!