



NOTA TÉCNICA Nº 005/2024

ALIMENTAÇÃO TRAZIDA DE FORA DA ESCOLA

Os cardápios da alimentação escolar são elaborados tendo como base a utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados (segundo explicação presente no Anexo I), de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos e a cultura alimentar da localidade e pautar-se na promoção da alimentação adequada, saudável e sustentável (priorizando a agricultura familiar e orgânica).

Como toda alimentação consumida na escola caracteriza-se como alimentação escolar, os lanches e refeições que são trazidos de casa também o são, e por isso devem seguir os mesmos fundamentos que são seguidos na elaboração do cardápio escolar, ou seja, priorizar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, conforme preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira e as normativas do Programa e do Ministério da Saúde¹ (conforme detalhado no Anexo I).

Cabe destacar quais são os objetivos da promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar²:

1. A formação de hábitos alimentares saudáveis;
2. O desenvolvimento de habilidades para o autocuidado e o bem-estar no ambiente escolar;
3. A construção de sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis (na qual a agricultura familiar é uma importante estratégia);
4. A prevenção de todas as formas de má nutrição, da obesidade e de outras doenças crônicas; e
5. A promoção de qualidade de vida.

Demonstra-se no Gráfico 1, abaixo, que os índices de sobrepeso e obesidade dos nossos alunos tem crescido ao longo dos anos, tendo atingido 33,3%% de alunos acima do peso³ em 2023 (era 25% em 2011). Diante deste cenário, temos a responsabilidade de contribuir na melhoria da alimentação de nossos alunos.

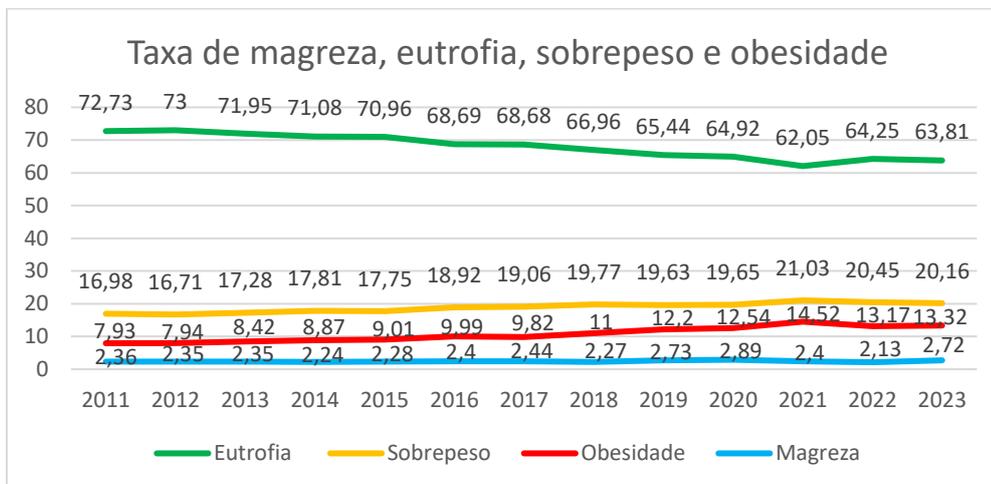
Por isso, é importante orientar toda a comunidade escolar, especialmente os pais e alunos a respeito dos motivos das normas a serem seguidas (consta no Anexo II material a ser divulgado - sugere-se enviar por WhatsApp).

Gráfico 1 – Estado nutricional dos alunos da rede pública estadual do PR.

¹ Resolução CD/FNDE nº 006/2020 – Dispõe sobre atendimento da alimentação escolar aos alunos do PNAE.

² Decreto 11.821/2023 - Dispõe sobre os princípios, os objetivos, os eixos estratégicos e as diretrizes que orientam as ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar.

³ Sobrepeso 20% e obesidade 13,3%.



Ressalta-se que os ultraprocessados são proibidos, porque são produtos alimentícios com formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. No geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Esses alimentos podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes. São exemplos de ultraprocessados: biscoitos recheados, salgadinhos, sorvetes, balas, macarrão instantâneo, molhos prontos, refrescos em pó, refrigerante, congelados prontos para consumo, salsichas, etc.

Além disso, os itens/preparações trazidas de fora devem seguir aquilo que compõe o cardápio da alimentação escolar, e por consequência não ter alimentos muito diferentes, de forma a respeitar o princípio da igualdade dentro do ambiente escolar.

Cabe destacar que todos estes requisitos se estendem aos alimentos comercializados nas cantinas escolares, que devem dar exemplo, disponibilizando somente alimentos saudáveis, conforme preconizado em legislação própria⁴.

Sugerimos, portanto, que os pais que optarem por enviar alimentos de casa (ou delivery) para consumo na escola, assinem um termo de responsabilidade conforme modelo que consta no Anexo III, dando ciência das regras a cumprir (salientando que os termos contidos no Anexo III são somente sugestões).

Curitiba, 15 de março de 2024.

Equipe Técnica de Nutricionistas
 Coordenação Técnica de Alimentação Escolar

⁴ Leis estaduais nº 14.423/2004 e 14.855/2005 – proíbem a comercialização de sucos artificiais, bebidas com açúcar (néctar, refrigerante, chá), guloseimas (balas, pirulitos, etc), salgadinhos industrializados, frituras e produtos comestíveis ultraprocessados.

ANEXO I

Classificação dos alimentos segundo a categoria de processamento.

GRUPO DE ALIMENTOS	DEFINIÇÃO	EXEMPLOS
<i>In natura e Minimamente Processado</i>	Alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, adquiridos para consumo sem que tenham sofrido alterações significativas a após deixarem a natureza.	Legumes, verduras, frutas, ovos, carnes, cereais, nozes e castanhas, frutas secas, feijões e leguminosas, leite longa vida, leite em pó, café e etc.
Ingrediente Culinário	Produtos extraídos de alimentos in natura por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São utilizados para cozinhar e temperar alimentos.	Óleos vegetais, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar, etc.
Alimentos Processados	Fabricados pela indústria com a adição de ingredientes culinários a alimentos <i>in natura</i> , com o objetivo de torná-los mais duráveis e palatáveis.	Alimentos em conserva, frutas em calda, carne seca, peixes enlatados, queijos e pães artesanais, etc.
Produtos Ultra Processados	Formulações industriais feitas, com sua maior parte, de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), ou sintetizadas em laboratório (corante, aromatizante, acidulantes, realçadores de sabor, etc.).	Biscoitos recheados e salgadinhos, sorvetes, balas, macarrão “instantâneo”, molhos prontos, refrescos em pó, refrigerante, etc.

Fonte: Guia Alimentar da População Brasileira, Ministério da Saúde, 2014.

ANEXO II

HÁBITOS SAUDÁVEIS

na Alimentação Escolar



Você sabia que no Paraná o índice de alunos com sobrepeso e obesidade é 1,5% maior do que a média global?

NO PARANÁ

29%

dos adolescentes da rede estadual apresentam sobrepeso e obesidade,

enquanto a

MÉDIA GLOBAL

é de

18%!

Fonte: Fiocruz, 2022.



Fique atento ao GRAU DE PROCESSAMENTO dos alimentos

ALIMENTOS IN NATURA

Frutas, verduras, legumes, tubérculos, raízes, leite, ovos, peixes, carnes e também a água!

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

Arroz, feijão, farinha de trigo, farinha de milho, farinha de mandioca, frutas secas, suco de fruta natural, castanhas, nozes, tapioca, macarrão, etc.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Conservas no geral, frutas em calda, carnes salgadas e defumadas, queijos, pães, geleias caseiras, atum e sardinha em lata, etc.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Salsichas, bolachas, sorvetes, salgadinhos, refrigerantes, misturas para bolo, macarrão instantâneo, temperos prontos, caldos prontos, produtos congelados prontos para consumo.

PARA GARANTIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA VOCÊ DEVE:

- Fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da alimentação;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos;
- Consumir com moderação alimentos processados;
- **Evitar o consumo de ultraprocessados.**

Você sabia?



Ultraprocessado não é considerado alimento e sim **PRODUTO ALIMENTÍCIO!**

HÁBITOS SAUDÁVEIS

na Alimentação Escolar

EVITE CONSUMIR ALIMENTOS COM MAIS DE 5 INGREDIENTES E QUE TENHAM INGREDIENTES QUE VOCÊ NÃO RECONHECE O NOME

TODA ALIMENTAÇÃO QUE É CONSUMIDA NA ESCOLA CARACTERIZA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR!

Por isso, os lanches trazidos de casa devem seguir os mesmos conceitos seguidos na elaboração do cardápio escolar, priorizando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

LANCHE

- Frutas
- Vegetais cozidos
- Sanduíche natural caseiro
- Frutas secas
- Castanhas
- Bolo caseiro
- Iogurte
- Suco natural
- Granola

REFEIÇÃO

- Arroz
- Feijão
- Macarrão
- Tubérculos e Legumes
- Salada de folhas
- Carnes e ovo
- Farofa
- Polenta e cuscuz
- Sopas, cremes e purês

PROIBIDO

- Bolacha recheada
- Refrigerante
- Sucos artificiais (em pó) e com açúcar (néctar)
- Salame, peito de peru, mortadela, salsicha
- Frituras
- Fast food
- Produtos congelados prontos para consumo
- Sobremesas e guloseimas (balas, etc)
- Salgadinhos

CASO VOCÊ ESCOLHA LEVAR O LANCHE DO SEU FILHO PARA ESCOLA, É NECESSÁRIO QUE O LANCHE SEJA

saudável

pois a alimentação escolar prioriza

alimentos de verdade!



ANEXO III

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu _____, responsável pelo aluno _____ me responsabilizo pela alimentação escolar trazida de fora e assumo toda e qualquer responsabilidade sobre eventuais consequências do consumo desses alimentos.

Tenho ciência de que toda alimentação consumida na escola deve ser saudável, conforme orientação contida na Nota Técnica nº 005/2024, e que a escola está autorizada a reter os alimentos do lanche/refeição/marmita que não esteja de acordo com o que está previsto no âmbito da alimentação escolar.

O almoço ou lanche que for enviado de fora deve seguir as bases do cardápio da escola, não podendo ter alimentos muito diferentes, de forma a respeitar o princípio da igualdade dentro do ambiente escolar.

_____, _____ de _____ de 20____.

Assinatura do responsável