NOTA TÉCNICA
ORIENTAÇÃO DO USO DE AÇÚCAR E ÓLEO

AÇÚCAR

A escola é um importante veículo a ser utilizado para viabilizar o desenvolvimento de a consciência alimentar com a contribuição de educadores e grupos de interesse na busca de uma alimentação apropriada e preventiva. Portanto, faz-se necessário a discussão do papel da escola em conjunto com profissionais da área da saúde, com o objetivo principal de levar a informação e orientação aos jovens escolares.

A fase da adolescência é o momento privilegiado para as intervenções no ramo nutricional, buscando a adoção de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que nessa fase, os processos de crescimento e maturação, tanto do ponto de vista físico como psicológico estão em desenvolvimento.

Atualmente observamos que há preferência dos jovens pelo consumo de produtos industrializados na rotina diária devido à praticidade de uso, sabor agradável, enfoque da mídia atrelado aos interesses econômicos da indústria e finalmente pela falta de informação, orientação e abordagem sobre o tema alimentar.

Sendo assim, houve um aumento da prevalência do diabetes mellitus tipo 2, especialmente em jovens. O índice dessa doença

crônica tem se elevado devido ao aumento das taxas de sobrepeso e obesidade causados pelo alto consumo do açúcar e estilo de vida sedentário.

Além disso, o uso contínuo e excessivo de açúcar pelo público jovem traz danosas consequências para a saúde como cárie dentária, diabetes, obesidade, hipertensão arterial e doenças coronarianas. Por isso torna-se pertinente a necessidade hábitos alimentares saudáveis.

Lembramos que sob o ponto de vista nutricional e energético, o açúcar de cozinha é totalmente dispensável, pois os polissacarídeos (por exemplo, amido), gorduras e proteínas podem fornecer a energia de que o corpo precisa ao mesmo tempo em que o nutrem.

Por essa razão, as recomendações nutricionais da Organização Mundial da Saúde estipulam que o consumo de “açúcares de adição” não ultrapasse 10% do total de calorias da dieta.

Na alimentação escolar, a oferta de doces e/ou preparações doces fica limitada a duas porções por semana, equivalente a 110 kcal/porção. Além disso, é vedada a aquisição de bebidas com baixo valor nutricional, tais como refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares.

Sendo assim, mesmo no preparo dos sucos naturais – polpa de fruta é importante observar as orientações de diluição que constam

nos rótulos de cada sabor, seja em água ou em leite. Para adoçar deve-se colocar 10% (dez por cento) da diluição.

Portanto, na hora de preparar a alimentação escolar, é de suma importância que os cozinheiros adotem formas de preparo que utilizem pouca quantidade de açúcar, por exemplo, nos sucos e chás. Não adoçar alimentos já açucarados como: achocolatados, compostos lácteos de coco, café com leite, cacau e morango e cereais de milho flocado e de sabor chocolate.

Orientação para preparação do suco ou vitamina utilizando a polpa de fruta.

Diluir em água ou em leite a polpa de fruta conforme o rótulo. Para adoçar colocar 10% por cento da diluição. Exemplo: 1 litro de suco deverá colocar 100 gramas ou duas colheres e meia de servir de açúcar refinado ou duas colheres de servir de açúcar cristal. Olhar os exemplos na tabela.

Exemplos:

Suco	**Açúcar refinado**		**Açúcar Cristal**	
Litros	**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

Modelo de medidas caseiras:

ÓLEO

Quanto ao consumo de gorduras, o seu excesso eleva o colesterol e aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Essas se subdividem em gorduras saturadas e insaturadas.

A gordura saturada encontra-se em estado sólido na temperatura ambiente. Costumam estarem presentes nos produtos de origem animal, como gorduras de carne e pele de aves, além dos derivados do leite. As gorduras insaturadas se apresentam em estado líquido quando em temperatura ambiente. As

monoinsaturadas estão presentes em maior quantidade no azeite de oliva e nos óleos de canola e de amendoim. Já as poliinsaturadas são encontradas em óleos vegetais como os de girassol, milho, soja, óleos de peixe e em oleaginosas (castanha e amêndoa).

Na alimentação diária, devem-se evitar carnes com camadas de gordura, embutidos (linguiças e salsichas), pele de frango, asa e coxa de frango, produtos industrializados (maionese, leite condensado, creme de leite, enlatados).

Os cardápios nas escolas devem conter em kcal:

- 15-30% de gorduras totais;
- 10% de gorduras saturadas;
- 1% de gorduras trans.

Portanto, na hora de preparar a alimentação escolar, é de suma importância que os cozinheiros adotem formas de preparo que utilizem pouca quantidade de óleo, como as preparações assadas, cozidas, ensopadas e grelhadas. Não realizar frituras.

IMPORTANTE!

Ressaltamos a importância de que as preparações devem seguir os critérios conforme estabelecidos nas fichas técnicas presentes na sugestão de cardápio enviada a cada remessa de alimentos, pois nelas constam o **per capta de óleo e açúcar** que devem ser utilizados para cada aluno.

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

Você, merendeira, tem papel fundamental na melhoria dos hábitos alimentares dos alunos!

Curitiba, 20 de Setembro de 2019.

Atenciosamente,

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista Quadro Técnico
CRN n° 3500/8

Andréa Bruginski
Nutricionista Responsável Técnica
CRN nº 444/8

Mariana da Silva
Nutricionista Pós Graduanda
CRN n° 11066/8

Paola Casagrande
Nutricionista Pós Graduanda
CRN n° 12351/8

Dayana Ap. P. da Silva
Estagiária de Nutrição - UFPR

Lisane M. L. de Sousa
Estagiária de Nutrição - UFPR