



**MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
COORDENAÇÃO GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas

Os “Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas” foram elaborados com o objetivo de propiciar a adesão da comunidade escolar a hábitos alimentares saudáveis e atitudes de auto cuidado e promoção da saúde. Consistem num conjunto de estratégias que devem ser implementadas de maneira complementar entre si, sem necessidade de seguir uma ordem, permitindo a formulação de ações/atividades de acordo com a realidade de cada local.

1º passo – A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

Ações de educação alimentar e nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças.

Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, câncer) e para o controle das carências nutricionais, como a anemia por deficiência de ferro, a deficiência de vitamina A e os distúrbios por deficiência de iodo (bócio).

A identificação de uma pessoa que faça a interlocução, assumindo e facilitando esse processo, junto aos demais membros da comunidade escolar, é fundamental para garantir a execução do mesmo. Nas escolas públicas, os Conselhos de Alimentação Escolar - CAE, podem desempenhar importante papel neste sentido.

Os produtores e fornecedores de alimentação no ambiente escolar devem estar conscientes da sua responsabilidade com a saúde das crianças, pois normalmente são as únicas opções de alimentação no local.

É importante formar e fomentar parcerias também fora do espaço institucional da escola, com ONG's, empresas e outras instituições que possam contribuir com o processo.

2º Passo – Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

A escola é um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e prática de atividade física. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde.

Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares. Incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho. Essa semana pode ser realizada no mês de Outubro de cada ano, na Semana Mundial da Alimentação.

3° Passo – Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

As famílias devem ser informadas das estratégias desenvolvidas pela escola para a promoção da alimentação saudável, incluindo as mudanças propostas para os serviços de alimentação da escola, de forma a participarem ativamente deste processo. Assim, passam a incorporar o tema no seu dia a dia, agindo como importantes aliados no processo e contribuindo para a modificação dos hábitos alimentares das crianças.

A escola deve promover atividades e encontros onde toda a família possa discutir e aprender sobre a promoção da alimentação saudável.

4° Passo – Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

A comunidade escolar deve buscar os meios para viabilizar a capacitação dos profissionais envolvidos, além de sensibilizá-los para a compreensão do alcance das modificações propostas e para enfrentar o novo desafio de preparar e oferecer produtos mais saudáveis.

Os locais de produção e fornecimento de refeições devem adotar procedimentos que visem à segurança sanitária dos alimentos ofertados aos escolares. Questões referentes ao abastecimento de água potável, às instalações, equipamentos e utensílios, ao manejo de resíduos, ao controle de pragas e roedores e ao fluxo de preparo devem fazer parte da formação dos manipuladores dos alimentos e estar sob responsabilidade de pessoa comprovadamente capacitada.

Para isso, é importante que a legislação sobre as Boas Práticas de Fabricação de Alimentos seja de conhecimento dos que trabalham com alimentação na escola e que sejam criadas condições para a adequação dos espaços e dos seus procedimentos à RDC 216/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, além de garantir-se o acompanhamento desse processo.

5° Passo – Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal.

Os locais de produção devem restringir a oferta de alimentos e refeições com alto teor de açúcares (mais que 10% do valor energético total), gorduras saturadas (mais que 10% do valor energético total), gorduras trans (mais que 1% do valor energético total) e sódio (mais que 400 mg do valor energético total), pois o consumo excessivo está comprovadamente associado ao risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis.

Os responsáveis pela alimentação na escola devem ser capacitados para compreender o alcance das modificações propostas, enfrentando o desafio de preparar e oferecer alimentos mais saudáveis. São considerados alimentos não saudáveis:

- i. balas; pirulitos; gomas de mascar; biscoitos, principalmente os recheados; refrigerantes; sucos artificiais ou adoçados; frituras como risoles, pastéis e coxinhas; maionese; salgados com salsichas e presuntos/ apresetados; salgadinhos de pacote; pipocas industrializadas e outros com o perfil acima descrito.

Além de ser restringida a oferta, também deve ser proibida a publicidade desses produtos no ambiente escolar. As bebidas (como sucos de frutas ou bebidas lácteas) e demais preparações cuja adição de açúcar é opcional deverão ser oferecidas segundo a preferência do consumidor pela adição ou não do ingrediente. Sugere-se que a adição de açúcar, quando solicitada pelo consumidor, não exceda a dois sachês de 5 g cada por porção de 200 mL.

A divulgação da composição nutricional das preparações e alimentos oferecidos na escola é um importante instrumento para incentivar a escolha saudável e fomentar o interesse pela nutrição entre os alunos. Para apoiar as ações referentes a este passo, pode-se utilizar as informações nutricionais da rotulagem de alimentos, trabalhando ações educativas nessa temática com toda a comunidade escolar, além dos dados da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO).

6° Passo – Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

Existem vários alimentos considerados mais saudáveis que podem ser introduzidos na alimentação na escola: sanduíche natural sem maionese, frutas in natura, salada de frutas, sucos naturais, industrializados (com mais de 50% de polpa), suco à base de soja, salgados assados, vitaminas de frutas, preparações culinárias com verduras cozidas, bolos simples enriquecidos com verduras ou frutas, iogurte e bebidas lácteas, além de preparações e alimentos regionais como tapioca, beiju, cuscuz, canjica, açaí, milho verde, biscoitos de polvilho, broas, etc.

O desenvolvimento de receitas saudáveis com esses alimentos deve ser estimulado, reduzindo-se as quantidades de gordura, açúcar e sal nessas preparações.

Diante da variedade de alimentos que podem ser introduzidos, é interessante realizar diagnóstico junto aos alunos e usuários dos serviços de alimentação na escola, para conhecer os alimentos saudáveis de sua preferência, visando adequar a oferta de preparações e estimular práticas mais saudáveis, baseadas em hábitos regionais.

7° Passo – Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

As frutas, legumes e verduras são alimentos essenciais para a saúde e são abundantes no Brasil. As regiões brasileiras têm riqueza e variedades incalculáveis desses alimentos. Os estudos científicos mais atuais têm relacionado o consumo regular de uma quantidade mínima de 400g/dia desse grupo de alimentos ao menor risco de desenvolvimento de muitas doenças crônicas não transmissíveis e à manutenção do peso adequado.

Os serviços de alimentação na escola devem oferecer para consumo, diariamente, pelo menos uma variedade de fruta da estação, preferencialmente in natura, inteira ou em pedaços, na forma de suco, salada ou outra compatível com o hábito alimentar regional.

A formação de hortas e pomares escolares e/ou comunitárias é estratégia que facilita o acesso a esses alimentos, além de ser um excelente instrumento de atividades didáticas, complementação de renda, participação e mobilização social, entre outras vantagens. Para a consecução dessa atividade, ressalta-se também a importância do estabelecimento ou fortalecimento de parcerias interinstitucionais.

8º Passo - Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

Sabe-se que a propaganda tem um estímulo muito forte e poderoso, muitas vezes determinando o consumo alimentar. Nesse sentido, a propaganda dos alimentos mais saudáveis deve ser estimulada e realizada, de forma criativa e interessante para a percepção das crianças, facilitando e estimulando o consumo de novos alimentos pelos escolares e demais membros da comunidade escolar.

A criação de um espaço próprio para divulgar informações relacionadas à alimentação e nutrição propicia o interesse dos alunos e favorece a adesão da comunidade escolar. Com a participação de toda a comunidade escolar, podem ser adotadas estratégias como a criação de uma rádio escolar, murais interativos, peças de teatro temáticas e outras atividades lúdicas.

9º Passo - Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

Boas iniciativas e seus resultados devem ser divulgados, no intuito de possibilitar a criação de uma rede de escolas com propostas e projetos semelhantes, favorecendo a troca de informações sobre saúde, alimentação e nutrição que possam dar suporte e continuidade ao trabalho implementado.

10º Passo - Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.

A escola e a rede de atenção básica de saúde local têm papel fundamental na criação de condições que permitam acompanhar a situação de saúde e nutrição dos escolares por meio da expansão do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e da suplementação de micronutrientes. A distribuição de suplementos deve ser realizada em situações onde houver necessidade e de acordo com a gestão local de educação e saúde.