

NESTA EDIÇÃO ABORDAREMOS O NOVO GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA, INTRODUÇÃO DO FILÉ DE POLAKA DO ALASCA, A IMPORTÂNCIA DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO, SITUAÇÃO DO FEIJÃO NO BRASIL, III ENCONTRO OPERACIONAL DA EQUIPE TÉCNICA DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E A SEMANA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR 2016.

## SEÇÃO 1 – INFORME-SE!

### Vamos conhecer o novo Guia Alimentar da População Brasileira.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável, parte integrante do PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

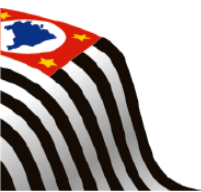
## HABILIDADES CULINÁRIAS

A escolha dos alimentos é um processo complexo. Normalmente, muitos fatores sócio-culturais determinam quais os alimentos que são escolhidos, e que padrões alimentares surgem destas escolhas.

Em termos culturais, o alimento pode expressar celebração e sociabilidade. Para muitas pessoas, as refeições são vistas como uma oportunidade para se reunir, dar prazer e têm um papel essencial no fortalecimento de laços sociais.

A tradição também desempenha um papel na escolha de alimentos e comportamento alimentar, passando de geração em geração, às vezes vinculada às crenças éticas ou religiosas.

O novo guia também busca valorizar a culinária, e indica o planejamento das refeições e interação social, com o envolvimento de amigos e família na elaboração da comida.



## Vamos ressaltar sobre o 7º passo do guia alimentar.

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias é uma das recomendações do novo Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero.

Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres – procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar!



Para mais informações, o documento está disponível em:

[http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia\\_alimentar2014](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar2014)

## SEÇÃO 2 – NOVIDADES

### Produtos novos, vamos conhecer!

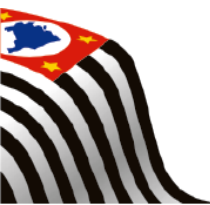
***Novos produtos estão sendo inseridos na alimentação escolar e várias alterações estão sendo feitas na composição dos produtos já consumidos pela rede. Um exemplo é a introdução do Filé de Polaca do Alasca.***

### Filé de Polaca do Alasca

#### A Importância da inserção do hábito de consumir peixes desde a infância.

Os peixes são uma importante fonte de nutrientes fundamentais na alimentação desde a infância.

Possuem proteína de ótima qualidade. Por serem ricos em vitamina A,D e E, niacina e ácido pantotênico, magnésio, cálcio, manganês, ferro e potássio, são considerados fontes naturais de antioxidantes e neuroprotetores. São ricos em ácidos graxos ômega-3, que auxiliam na redução de doenças cardiovasculares, na diminuição das taxas de triglicerídeos e colesterol, além de melhorar a memória e concentração.



## Receita: Polaca a Gomes de Sá



### Ingredientes:

- ✓ 8 Kg de filé de Polaca
- ✓ 8 dentes de alho picado
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Limão ( suco) a gosto
- ✓ 3 kg de cebola cortada em rodela
- ✓ Azeite a gosto
- ✓ 4 kg de tomate em rodela
- ✓ 4 Kg de batata em rodela
- ✓ 10 unidades de ovos cozidos
- ✓ Salsa a gosto

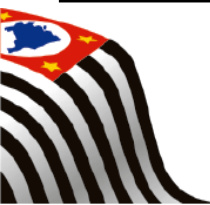
**Modo de preparo:** Tempere os filés de polaca com alho, sal e o suco do limão. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola no azeite. Coloque em uma assadeira, em camadas, os filés de polaca, a cebola refogada, os tomates e as batatas. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, sem cobrir. Decore com os ovos e a salsa.

**Rendimento: 100 porções.**

## SEÇÃO 3 – CARDÁPIO

Os cardápios da alimentação escolar são cuidadosamente elaborados pelo nutricionista responsável técnico e sua equipe de acordo com a Resolução nº26/2013 considerando:

- ✓ A utilização de gêneros alimentícios básicos, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e diversificação agrícola da região e na alimentação saudável e adequada.
- ✓ Os procedimentos envolvidos nas etapas de aquisição, armazenamento, transporte, até a distribuição e preparação dos alimentos na escola, de forma a garantir a quantidade e a qualidade dos nutrientes nas refeições oferecidas pela escola.
- ✓ Características como gosto, cor, forma, aroma e textura precisam ser ponderados na sugestão de preparações de novas receitas. Os nutrientes são importantes, contudo agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento deve transferir prazer no âmbito escolar.



- ✓ Valor nutricional compatível ao perfil;
- ✓ Variação dos gêneros, evitando-se a monotonia;
- ✓ Infraestrutura das escolas com relação aos equipamentos e utensílios para o preparo das refeições.

Os cardápios são planejados para atender, em média, às necessidades nutricionais estabelecidas, de modo a suprir:

✓ No mínimo **20%** das necessidades nutricionais diárias quando ofertada **uma refeição**, em **período parcial**.

✓ No mínimo **30%** das necessidades diárias, quando ofertadas **duas ou mais refeições**.

✓ No mínimo **70%** das necessidades nutricionais, distribuídas em, no mínimo, **três refeições**, para os alunos participantes do programa Mais Educação e para os matriculados em escolas de **tempo integral**.



Pensando no hábito alimentar dos escolares, as preparações diárias da alimentação escolar tem uma oferta máxima de:

RECOMENDAÇÃO	PORCENTAGEM
<b>Açúcar simples adicionado</b>	10% da energia total
<b>Gorduras totais</b>	15 a 30 % da energia total
<b>Gordura saturada</b>	10% da energia total
<b>Gordura trans</b>	1% da energia total
<b>Sódio</b>	- Período parcial quando ofertada 1 refeição: 400 mg per capita. - Período parcial quando ofertada 2 refeições: 600 mg - Período integral quando ofertadas três ou mais refeições: 1400 mg

**Fonte:** Resolução FNDE nº26/ 2013

## PRODUTOS DO CARDÁPIO

Todos os produtos destinados a compor os cardápios da alimentação escolar passam por um processo detalhado de controle de qualidade. Esse processo se inicia anteriormente à aquisição dos produtos, quando esses são especificados pontualmente (parâmetros de qualidade) e testados, pela equipe técnica para avaliação de suas características técnico-culinárias e sensoriais.

## SEÇÃO 4 – Alimentos da safra

### Conheça a safra dos alimentos.

**Aproveite o período de safra de cada alimento para comprar bons produtos e com ótimo preço!** Em cada mês do ano, há frutas, legumes, verduras em sua época mais propícia. Esses alimentos possuem sabor mais próximo ao original e acumulam mais nutrientes.

Por ter sido produzido em condições climáticas favoráveis, o alimento consegue se desenvolver melhor, oferecendo uma qualidade nutricional maior. Seus nutrientes se encontram nas quantidades mais adequadas possíveis, além de oferecer sabor e aroma mais intensos.

Outra vantagem de consumir alimentos na safra é que, nesse período, o cultivo utilizará o mínimo de aditivos químicos, ou até mesmo dispensa-los.

Veja as opções de frutas, legumes, verduras para os meses de **agosto** e **setembro**:

#### Legumes

- Abóbora seca
- Berinjela
- Batata
- Chuchu
- Pepino caipira
- Pimentão amarelo e vermelho
- Quiabo

#### Frutas

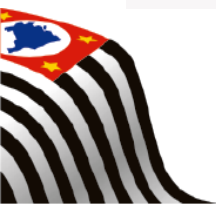
- Abacate
- Abacaxi
- Kiwi
- Acerola
- Goiaba
- Melancia
- Manga
- Caqui

#### Verduras

- Acelga
- Alface
- Chicória
- Rúcula



Fonte: Ceagesp



## SEÇÃO 5– A situação do feijão no Brasil e na merenda (introdução de novos tipos).

O Brasil é o maior produtor mundial de feijão com produção média anual de 3,5 milhões de toneladas. Típico produto da alimentação brasileira é cultivado por pequenos e grandes produtores em todas as regiões.

O preço do feijão disparou e aumentou, a causa desse aumento de preços está no campo. No Paraná, onde um quarto do feijão nacional é produzido, a safra foi complicada. O maior produtor de feijão do país teve problemas no começo, no meio e no fim da plantação.

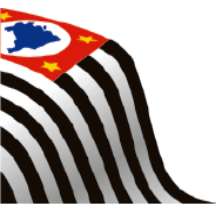
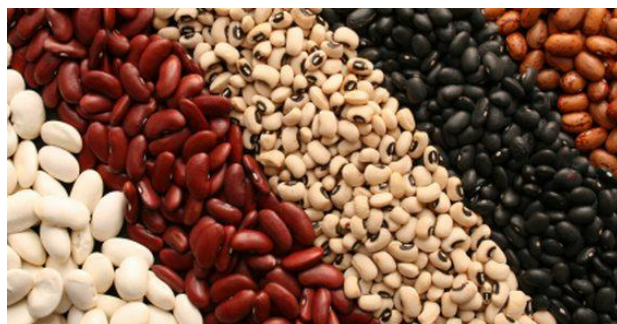
Na época do plantio, em fevereiro, a chuva castigou as lavouras. Depois, foram 30 dias estiagem e agora, o frio. A consequência é a quebra na produção.



Buscando constantemente aperfeiçoar e saudabilizar o cardápio da alimentação escolar e atender às recomendações da Resolução FNDE 26/2013 e o novo guia alimentar para população brasileira, introduzimos o produto feijão carioca in natura nas escolas da rede do Estado de São Paulo desde março de 2016. A troca dos produtos nas versões cozida (lata e pouch) será feita de forma progressiva para a versão in natura.

É importante destacar que todos os lotes de feijão in natura são testados pela equipe técnica do Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno (DAAA), sendo liberados para distribuição na rede, somente os produtos que se adequam às características solicitadas no edital de licitação.

A Secretaria promoverá novas licitações com feijão preto, branco e rosinha, além da lentilha para incrementar novas formas de receitas e preparo.



## SEÇÃO 6 – ACONTECEU!

### **III Encontro Operacional da Equipe Técnica do Programa de Alimentação Escolar de São Paulo.**

#### **Gestão centralizada e descentralizada.**

O evento reuniu cerca de 200 pessoas no auditório da Secretaria do Estado da Educação nos dias 20/07/16 e 21/07/2016, para esclarecimentos e orientação técnica sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) no Estado de São Paulo. Como diferencial realizamos a capacitação em dois dias consecutivos, no dia 20/07/16 compareceram as Diretorias que possuem municípios de **Gestão Descentralizada** e no dia 21/07/16 as Diretorias que possuem municípios de **Gestão Centralizada e Mista**.

Durante a programação, foram abordados temas como: A Alimentação Escolar do mundo, Projeto Cozinheiros da Educação, Gestão do PAE nas escolas, Agricultura Familiar, Atualização do cardápio e PEDs, além do espaço aberto para que fossem compartilhadas no grupo as experiências exitosas, com relação à alimentação escolar, que algumas Diretorias de Ensino tiveram durante esses anos de trabalho com o Programa.



## Semana de Educação Alimentar

Instituída em 2006 no calendário do Governo do Estado de São Paulo, a iniciativa acontece sempre na terceira semana do mês de maio e tem como objetivo incentivar a alimentação saudável na rede estadual de ensino com inúmeras atividades pedagógicas que promovam hábitos saudáveis e melhor qualidade de vida.

Promover o resgate das tradicionais receitas de família foi o tema da edição 2016 da Semana de Educação Alimentar, ocorrida nas escolas estaduais de São Paulo dos dias 16 a 20 de maio.

Recebemos trabalhos lindos e muito bem elaborados, sendo possível perceber a dedicação da escola e dos alunos. Parabéns pelo envolvimento e comprometimento de todos!

Este **jornal** é uma iniciativa do Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno (DAAA).

Esperamos que gostem das novidades, e **esperamos que na próxima edição possamos divulgar uma boa prática da sua escola para toda a rede.**

**Entre em contato conosco:**

[daaa.cepae@educacao.sp.gov.br](mailto:daaa.cepae@educacao.sp.gov.br)

[daaa.cenut@educacao.sp.gov.br](mailto:daaa.cenut@educacao.sp.gov.br)

