

ORIENTAÇÕES DE HIGIENE



Lave bem as mãos com água e sabão e seque com papel toalha. Depois esfregue com álcool;

Higienize as frutas e legumes antes do consumo;

Limpe bem os utensílios (garfo, faca, colher) antes de preparar a refeição;



Observe a data de validade dos produtos antes do consumo;

Analise se o produto está com embalagem íntegra;

Ao se alimentar observe se o local encontra-se limpo;

Mantenha os ingredientes como, por exemplo: leite, iogurte, queijo entre outros sob-refrigeração;



Com essas dicas sua alimentação fica muito mais segura!



Elaborado pela Gerência de Alimentação Escolar



ESTADO DE SANTA CATARINA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE APOIO AO ESTUDANTE
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Florianópolis, 2012

Alimentação Escolar

A Alimentação Escolar é um direito garantido em Constituição Federal, para todos os escolares que frequentam a Educação Básica. Por isso, a efetivação desse direito, se concretiza por meio da oferta de alimentação adequada, em quantidade e qualidade, para satisfazer as necessidades nutricionais do educando no período em que ele permanece na escola.

Neste sentido, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) recomenda que os cardápios sejam elaborados levando em consideração as quantidades mínimas de vitaminas e minerais, assim como as quantidades máximas de gordura saturada, sódio e açúcar, em conformidade com a faixa etária.

Desta forma, a alimentação escolar deve ser preparada com gêneros alimentícios, respeitando-se as referências nutricionais, os hábitos alimentares, pautando-se na alimentação saudável e adequada.

Porque devo consumir a Alimentação Escolar?



Além de ser gostosa e nutritiva, faz bem para saúde e crescemos fortes e saudáveis. A refeição da escola é feita para nossa idade e todos os nutrientes importantes estão presentes.

Nos dias em que você não tiver vontade de consumir a alimentação escolar, procure fazer lanches mais saudáveis. Vamos dar algumas dicas!



ORIENTAÇÕES PARA LANCHES

SAUDÁVEIS

PREFIRA CONSUMIR

1. Frutas da época e da região (como por exemplo: maçã, pêra, banana, mamão);
2. Legumes e verduras (algumas podem ser consumidas cruas como por exemplo a cenoura em palitinho);
3. Sucos naturais (laranja, uva, abacaxi) sem adicionar açúcar, as frutas contêm o açúcar natural;
4. Alimentos integrais (pães, biscoitos);
5. Iogurtes, dê preferência ao natural, pois a concentração de conservante é menor;

EVITE CONSUMIR

1. Guloseimas, tais como sorvetes, balas, pirulitos, chocolates;
2. Alimentos industrializados, pois contêm grande quantidade de sódio, gorduras e conservantes;
3. Refrigerantes e sucos industrializados (caixinha), devido a grande quantidade de açúcar e sódio;
4. Alimentos preparados com farinha branca;

