

Semana Pedagógica

1º Semestre - 2016



*Elaboração de Cardápios
Equilibrados e Saudáveis*



Semana Pedagógica

1º semestre - 2016

Anexo 2

Elaboração de Cardápios Equilibrados e Saudáveis

O cardápio pode ser entendido como a relação de preparações ou a listagem de pratos que compõem uma refeição.

O cardápio permite planejar com antecedência quais preparações serão servidas aos alunos, sendo indicado que este planejamento ocorra para toda a semana de aula.

O planejamento deve partir dos produtos que estão em estoque e os que serão entregues pela agricultura familiar, priorizando alimentos com prazo de validade mais próximo do vencimento.

Outros cuidados também são fundamentais, tais como:

- Conhecer a preferência dos alunos, priorizando preparar refeições que eles gostam, mas também incentivá-los a experimentar novas preparações e alimentos saudáveis;

- Valorizar os hábitos alimentares da região – muitas vezes na mesma escola temos diferentes hábitos alimentares, decorrentes das diferentes etnias (alemães, italianos, poloneses, indígenas, árabes, entre outros) – neste caso a dica é variar o cardápio oferecendo preparações mais típicas de cada etnia, incentivando que todos os alunos conheçam aquela tradição);

- Identificar a média de idade dos alunos – o que influencia a quantidade de alimentos a serem preparados, bem como as preferências;

- Acompanhar o número de alunos que se alimentam diariamente, identificando se há dias da semana que há maior consumo, ou se há influência do clima (verão, inverno);

- Observar quais são os equipamentos e utensílios disponíveis para preparo e distribuição das preparações, bem como o número de merendeiras que prepararam as refeições.

Além disso, a elaboração dos cardápios equilibrados e saudáveis obedecem as quatro Leis da Alimentação: Lei da Quantidade, Lei da Qualidade, Lei da Harmonia e Lei da Adequação, propostas pelo médico argentino Pedro Escudero, em 1937.

Apesar de antigas, continuam bastante atuais, sendo consideradas ainda nos dias de hoje as bases de uma alimentação saudável. Estas Leis expressam, de forma simples, as orientações para uma alimentação que garanta crescimento, manutenção e desenvolvimento saudáveis (ALMEIDA, 2011).

Confira a seguir :



Fonte: Sude/Cane, 2014.

Resumindo: o cardápio deve oferecer aos alunos uma alimentação quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa e adequada.

Função dos Alimentos

De acordo com a função que desempenham no organismo humano, os alimentos podem ser classificados em três grupos principais:



Energéticos: São alimentos que fornecem energia para podermos trabalhar, brincar, andar, correr, pensar e fazer todas as atividades do dia a dia. São os chamados carboidratos e as gorduras. Exemplos: pães, cereais – arroz, trigo, milho, batata, mandioca, fubá, massas, farinhas em geral –, além do açúcar e das gorduras. Os biscoitos também entram neste grupo.



Reguladores: São os alimentos que regulam todas as funções do nosso organismo, auxiliando na prevenção das doenças e ajudando o corpo a funcionar bem. São conhecidos como fonte de vitaminas, sais minerais e fibras. Exemplos: frutas, legumes e hortaliças. Sucos de frutas naturais também são incluídos neste grupo.



Construtores: São alimentos importantes para o crescimento e manutenção do organismo. Constroem e reparam nosso corpo. São as chamadas proteínas. Exemplos: carnes em geral (bovina, suína, aves, peixes), ovos, leites e seus derivados (iogurte, bebida láctea). Nos cardápios sugeridos para os lanches também são indicados alimentos dos três grupos, sendo permitido a combinação de somente dois.

Elaboração de Cardápios

Para montarmos um cardápio, devemos considerar as Leis da Alimentação, a função dos alimentos (construtores, energéticos e reguladores) e diversos fatores que estão envolvidos na produção deste alimento. A seguir temos um exemplo de cardápio adequado considerando as Leis da Alimentação e a função dos alimentos:

Cardápio (Almoço):	Cor	Classificação
Arroz	<u>branco</u>	Energético
Feijão	<u>preto</u>	Construtor
Frango grelhado	<u>amarelo</u>	Construtor
Couve refogada	<u>verde</u>	Regulador
Salada de cenoura ralada	<u>laranja</u>	Regulador

Neste exemplo observamos que o cardápio contempla alimentos energéticos (arroz, óleo), construtores (frango, feijão) e reguladores (couve e cenoura).

Além disso está qualitativamente adequado e harmonioso (colorido).

A quantidade a ser servida e a adequação, dependerão do público a ser atendido e de sua faixa etária, mas pode ser considerado um cardápio equilibrado e saudável.

Referência

ALMEIDA, C.A.N; FERNANDES, G.C. The importance of the concept of portion for obtaining a healthy diet. **International Journal of Nutrology**, v.4, n.3, p.53-59 , set/dez 2011.

NUPRATTO. Grupos de nutrientes. Disponível em: <www.nupratto.com.br/files/pasta/6/529ca125308a3.pdf>. Acesso em 16/12/2015.

STOLARSKI, M.C. Caminhos da Alimentação Escolar no século XXI: histórico da política nacional e avanços na gestão do Paraná. In: HAMERSCHMIDT, I.; OLIVEIRA, S. **Alimentação saudável e sustentabilidade ambiental nas escolas do Paraná**. Ed. EMATER, 2014.

STOLARSKI, M. C; DORIGO, A. B; CUNHA, F. B.; OLIVEIRA, S. **Manual de boas práticas de manipulação de alimentos**. Curitiba: Secretaria de Estado da Educação, 2015.