



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

GUIA DE ORIENTAÇÕES



Fortaleza – Ceará

APRESENTAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE tem princípios e diretrizes determinados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE/MEC, órgão responsável pela assistência financeira do PNAE. Tais princípios e diretrizes garantem o oferecimento de uma alimentação escolar saudável e adequada e estão estabelecidos na Resolução do Conselho Deliberativo do FNDE, de nº 26, de 17 de junho de 2013 e suas alterações, conforme disposto na Lei 11.947, de 16 de junho de 2009.

O objetivo do PNAE é contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis, atendendo às necessidades nutricionais do aluno durante o período letivo.

Nessa perspectiva, a Equipe Técnica do PNAE/CE elaborou o Guia de Orientação com noções de nutrição e higiene, com a finalidade de promover a alimentação saudável e a Segurança Alimentar e Nutricional dos alunos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	04
2. NOÇÕES DE NUTRIÇÃO.....	04
3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	05
4. CUIDADOS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS.....	07
5. QUALIDADE DOS ALIMENTOS E CONDIÇÕES DE ARMAZENAMENTO.....	08
6. HIGIENE DO AMBIENTE, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS.....	09
7. HIGIENE PESSOAL.....	10
8. RECOMENDAÇÕES AO NÚCLEO GESTOR.....	13

1. INTRODUÇÃO

A oferta de uma alimentação saudável e adequada é garantida a partir elaboração dos cardápios, utilizando-se gêneros alimentícios de qualidade e seguros, de modo a respeitar as recomendações nutricionais, os hábitos alimentares e a cultura alimentar da localidade.

Os cardápios da alimentação escolar são elaborados de acordo com a modalidade de ensino, tendo como finalidade atender, parcialmente, às necessidades nutricionais diárias dos alunos da Educação Básica: Ensino Fundamental, Médio e Educação de Jovens e Adultos (20% das necessidades nutricionais diárias), Educação Indígena (30% das necessidades nutricionais diárias), Programa Mais Educação e Escolas de Tempo Integral (70% das necessidades nutricionais diárias). Os cardápios elaborados também atendem aos alunos com condições de saúde específicas, tais como diabetes, hipertensão, doença celíaca, alergia à proteína do leite de vaca, intolerância a lactose e dislipidemia.

A legislação do PNAE estabelece que, no mínimo, 30% dos recursos financeiros devem ser utilizados na aquisição de gêneros alimentícios diretamente da Agricultura Familiar. (*Resolução de nº 26, de 17 de junho de 2013 e suas alterações*).

Nesse contexto, é de grande importância a participação do núcleo gestor no acompanhamento de todas as etapas que envolvem a execução do PNAE, desde a aquisição dos gêneros alimentícios até a produção das refeições, orientando os manipuladores por meio de ações conjuntas e sucessivas.

Dessa forma, serão alcançados os objetivos propostos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar.

2. NOÇÕES DE NUTRIÇÃO

Durante todo o ciclo da vida, o ser humano necessita de alimentação e nutrição para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde. O processo da nutrição se inicia após a ingestão dos alimentos e depende da quantidade, qualidade, harmonia e adequação da refeição.

Alimentação:

Ato voluntário que compreende a escolha, preparação e consumo de alimentos. Tem conotação direta com as necessidades biopsicossociais e econômicas do indivíduo.

Para compor de maneira eficiente as nossas refeições, devemos conhecer os nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água).

Os **nutrientes** são todas as substâncias químicas presentes nos alimentos, indispensáveis à atividade do nosso organismo:

- **Carboidratos:** fornecem energia para as atividades diárias (pães, cereais, arroz, batata, açúcar, massas).
- **Proteínas:** constroem e reparam tecidos orgânicos como ossos, pele e músculos (carnes,

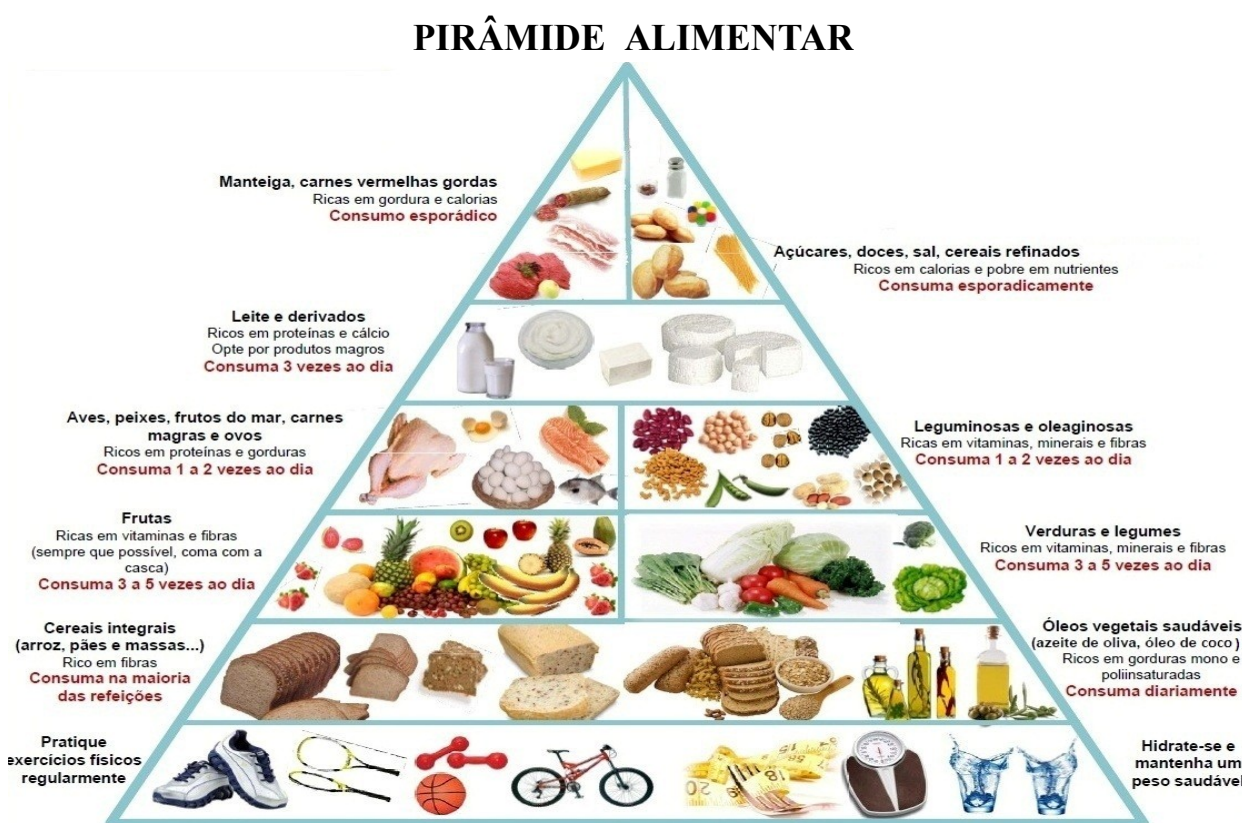
peixes, ovos, laticínios, leguminosas).

- **Gorduras:** possuem grande concentração de calorias, por isso, devem ser utilizados com moderação (óleos, margarina, creme de leite, manteiga).
- **Vitaminas e Minerais:** função reguladora, necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando no crescimento e na prevenção de doenças (frutas, legumes e verduras).
- **Fibras:** responsáveis pela movimentação do bolo alimentar no tubo digestivo, regularizando o esvaziamento intestinal. São encontradas nas frutas, legumes e verduras.

3. EDUCAÇÃO ALIMENTAR

A pirâmide alimentar constitui um guia para escolha dos alimentos. É um instrumento útil para educação nutricional, pois ensina os conceitos de variedade, moderação e proporcionalidade na elaboração de cardápios.

O Guia da Pirâmide Alimentar sugere variações nas porções de cada grupo alimentar que são calculadas e fixadas de acordo com o sexo, idade, peso, altura e atividade física de cada pessoa.



Fonte: Ministério da Saúde, 2015

Para cada grupo é sugerido um número de porções diárias. Para garantir o adequado funcionamento e desenvolvimento do organismo, sem carências ou excessos alimentares, é necessário consumir diariamente um alimento de todos os grupos indicados na pirâmide de acordo com as porções.

Alimentação adequada

A família é a grande responsável pela construção dos hábitos alimentares da criança, visto que é na infância que esses hábitos são formados.

Durante o período pré-escolar e escolar, as crianças passam por uma mudança importante de padrão alimentar. Com o ingresso na escola, passam a conviver com horários e conhecimentos de alimentos diferentes daqueles já habitualmente conhecidos no meio familiar. As crianças devem ser incentivadas a evitar consumo de doces, biscoitos recheados, alimentos industrializados, refrigerantes e outras guloseimas, pois esses produtos possuem alto valor calórico e baixo valor nutricional.

O ideal é realizar 5 a 6 refeições diárias, sempre em pequenas quantidades, incentivando as crianças a comerem alimentos *in natura* como: **verduras, frutas e legumes**. Dar preferência a sucos de fruta natural, pois são mais nutritivos e fornecem vitaminas e sais minerais ao organismo. Esses alimentos são protetores e preventivos, possuem fibras solúveis e insolúveis, além de substâncias antioxidantes que equilibram o funcionamento gastrointestinal e as defesas celulares.

Orientações importantes:

- Consuma diariamente, pelo menos, três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;
- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteína;
- Consuma, pelo menos, três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes do preparo para tornar esses alimentos mais saudáveis;
- Evite o consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas (principalmente, em carnes gordas), gorduras hidrogenadas (margarinas, pastéis e sorvetes).

As refeições devem atender às recomendações nutricionais nas diversas faixas etárias, não esquecendo de alguns pontos:

- Combinar cor e variedade;
- Importância da boa apresentação do cardápio (o primeiro reflexo é a visão e depois, o paladar);
- Sabor, textura e consistência;

- Devem ser elaboradas com carinho, seguindo os cuidados com a higienização no pré-preparo e preparo dos alimentos;
- Servidas em quantidades adequadas, evitando desperdícios;
- Servidas em local adequado (refeitório);
- Seguir os horários regulares para as refeições.

Definição de cardápios, per capita e porção

Cardápios

É o conjunto de alimentos variados que devem ser servidos diariamente durante as principais refeições.

Per capita

É a quantidade de alimento, por pessoa, utilizado na preparação.

Porção

É a quantidade da preparação que será servida por pessoa.

A alimentação adequada, da infância até a fase adulta, pode diminuir os riscos das doenças crônicas não-transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão, câncer e doenças cardiovasculares). Um dos objetivos da educação nutricional é investir em atividades permanentes de promoção e prevenção das patologias, voltadas para melhoria da qualidade de vida da população.

A adoção de um comportamento alimentar saudável deve ser incentivada desde a infância e pode ser apontada como importante medida de promoção da saúde, com repercussões positivas na vida adulta.

4. CUIDADOS DE HIGIENE NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

O que são as Boas Práticas?

São procedimentos que devem ser adotados pelos serviços de alimentação, a fim de garantir o controle higiênico-sanitário, visando a proteção à saúde da população.

Exemplos de Boas Práticas:

1. O descongelamento dos gêneros perecíveis (carnes em geral, frango e peixe), deve ser realizado na geladeira.
2. Dessalgue do charque: por fervura

Por que higienizar verduras e frutas?

Para eliminar os perigos de contaminação dos alimentos que serão consumidos crus, com finalidade

de evitar doenças. Tipos de contaminação:

- **Química** (pesticidas, agrotóxicos, produtos de limpeza e perfume);
- **Física** (cabelos, pedra, vidro, grampos, brincos, anéis, cordões, relógio, pulseiras e esmalte);
- **Biológica** (bactérias, vírus, parasitas e fungos).

Passo a passo para higienizar as hortaliças

1. Retirar as partes estragadas;
2. Lavar folha a folha em água corrente;
3. Desinfetar em solução clorada por 15 minutos e, em seguida, enxaguar novamente com água filtrada.

Preparo da solução clorada

01 colher de sopa de água sanitária (2% de cloro) para 1 litro de água limpa; ou, 100ml de água sanitária (2% de cloro) para 10 litros de água limpa.

Cuidados na manipulação dos alimentos

Os manipuladores devem estar atentos na hora do preparo das refeições.

Nas áreas de manipulação de alimentos devem ser proibidos todos os atos que possam originar contaminação como: comer, fumar, tossir e outras práticas anti-higiênicas (conversar durante as preparações; provar alimentos com talheres e colocá-los de novo na panela, sem antes lavá-los).

Os alimentos devem ser bem cozidos e servidos logo após o preparo. Após o preparo, os alimentos devem ser mantidos em recipientes tampados para evitar contaminação.

5. QUALIDADE DOS ALIMENTOS E CONDIÇÕES DE ARMAZENAMENTO

- Observar se o veículo que transporta os produtos apresenta condições adequadas de higiene, conservação e temperatura;
- Os produtos recebidos devem estar acondicionados em área limpa, livre de contaminação;
- As mercadorias devem ser retiradas das embalagens secundárias (caixas de papelão e sacos plásticos) e organizadas de forma a facilitar a utilização dos produtos mais antigos;
- A área de armazenamento deve ser dotada de prateleiras de alvenaria revestidas com cerâmica de cor clara, em quantidade suficiente para a disposição correta dos gêneros alimentícios. O local deve ser arejado, com boa iluminação e as janelas e aberturas devem ter proteção de telas milimétricas removíveis;
- Verificar a data de fabricação e prazo de validade do produto;

- Armazenar ovos e margarina na geladeira. Os ovos devem ser acondicionados em caixas plásticas sem tampa, lavá-los somente momentos antes do uso.

Carnes – verificar:

- Ausência de líquido dentro da embalagem;
- Inexistência de sinais de recongelamento (formação de cristais de gelo);
- A temperatura dos produtos;
- As carnes, em geral, devem ser armazenadas em freezers exclusivos e em temperatura adequada (congelamento);
- Devem atender ao disposto na legislação de alimentos, que normatiza o registro de produtos e empreendimentos nos Serviços de Selo de Inspecção federal (SIF): Selo de Inspecção Estadual (SIE) e Selo de Inspecção Municipal (SIM).

Hortifrutigranjeiros – observar no recebimento:

- Tamanho, cor, odor, grau de maturação, ausência de danos físicos e mecânicos;
- A triagem deve ser feita retirando-se folhas estragadas, frutas e legumes deteriorados antes da pré-higienização e acondicionamento adequado;
- Os ovos devem estar em caixas de papelão, protegidos por bandejas e filme plástico, apresentando casca íntegra, limpos e sem rachaduras;
- Leite e derivados, devido ao alto grau de perecibilidade, devem ser conferidos, rigorosamente: o prazo de validade e as condições das embalagens, que não devem se apresentar estufadas ou amassadas;
- Cereais, farináceos e leguminosas – não apresentar vestígios de insetos, umidade excessiva e objetos estranhos;
- Latas – não estarem enferrujadas, estufadas ou amassadas;
- Vidros – não apresentarem vazamentos nas tampas, formação de espumas ou qualquer outro sinal de alteração do produto.

6. HIGIENE DO AMBIENTE, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

Os locais destinados ao serviço de alimentação devem estar rigorosamente higienizados (lavados e desinfetados), sem resíduos de alimentos ou sujeira. Os materiais em desuso e aqueles que não são de uso específico do serviço de alimentação, devem ser retirados dessas áreas para evitar a presença de insetos e roedores e acúmulo de poeira. Outras recomendações importantes:

- A área da cozinha deve ser restrita aos manipuladores de alimentos (merendeiras e auxiliares

de cozinha).

- Os equipamentos devem ser higienizados para evitar contaminação dos alimentos (fogão, geladeiras, freezers, liquidificadores etc).
- Na lavagem dos utensílios (pratos, copos e talheres) utilizar detergente neutro e enxaguar bem e secar naturalmente.
- Utilizar as pias somente para a lavagem dos utensílios da cozinha.
- Não utilizar utensílios de madeira, utilizar material de polietileno (Ex.: tábua de madeira substituir por tábua de polietileno).
- Todo equipamento e utensílio que tenha entrado em contato com a matéria-prima, principalmente, facas e tábuas, devem ser limpos e desinfetados cuidadosamente.
- Não colocar panos de prato no ombro e nem usá-los como toalha de mão.
- Não levar à boca a colher que está sendo utilizada no preparo das refeições.

PERIODICIDADE DA LIMPEZA

Diariamente	Semanalmente	Outras frequências
<ul style="list-style-type: none">• Paredes na altura das bancadas.• Pisos e rodapés• Bancadas e mesas de apoio• Ralos• Área externa• Utensílios• Maçanetas• Lavatórios (pias)• Recipientes de lixo• Equipamentos (a cada uso)• Forno e fogão• Mesas	<ul style="list-style-type: none">• Paredes até o teto• Bancadas e mesas (partes inferiores)• Ralos (retirar grelhas)• Portas• Janelas• Prateleiras da cozinha e despensa• Armários da cozinha• Geladeira• Freezers• Cadeiras	<ul style="list-style-type: none">• Interruptores e tomadas (mensal)• Tetos (mensal ou conforme a necessidade)• Telas milimétricas (mensal)• Luminárias (mensal)• Caixa d'água (semestral)• Estrados de polietileno (quinzenal)

7. HIGIENE PESSOAL

- Usar uniformes de cor clara, sapatos fechados antiderrapantes e toucas protetoras descartáveis. Cabelos limpos, unhas curtas, limpas e sem esmalte. Evitar o uso de perfume e maquiagem no ambiente de trabalho;
- Não usar adornos (brincos, anéis, cordões, relógio e pulseiras);
- Usar avental e touca descartável;

- Usar luvas descartáveis na distribuição de sanduíches, biscoitos e na preparação de salada de frutas.

Higienização das mãos:

Lavar as mãos de maneira adequada e nas seguintes situações:

- Antes de iniciar o trabalho;
- Depois de utilizar o banheiro;
- Depois de tossir, espirrar e assoar o nariz;
- Após usar panos e materiais de limpeza;
- Após recolher o lixo e outros resíduos;
- Depois de tocar em objetos como sacarias, caixas, garrafas etc;
- Antes de manipular alimentos crus e cozidos;
- Antes e depois do uso de luvas descartáveis;
- Depois de manusear dinheiro;
- Depois de manusear alimentos crus e não higienizados.

Prevenção da Contaminação Cruzada

A contaminação cruzada ocorre quando um alimento contaminado, normalmente cru, transmite micro-organismos patogênicos a outro alimento, diretamente ou indiretamente. Como prevenir essa contaminação:

- Lavar as mãos com frequência, especialmente quando manusear alimentos crus e, em seguida, manusear alimentos cozidos.
- Não permitir contato de alimentos crus com alimentos cozidos.
- Limpar e desinfetar equipamentos, tábuas de corte e utensílios, especialmente em contato com alimento cru ou cozido.
- Limpar e desinfetar panos de limpeza entre cada uso e manter separados os diferentes tipos de panos usados na limpeza, inclusive na hora em que forem higienizados.

As ações preventivas descritas abaixo se destinam a impedir a presença e multiplicação de bactérias que comprometem a saúde:

- Manter o local de trabalho organizado e limpo;
- Fazer limpeza sempre no início e no final das atividades;
- Realizar dedetização trimestralmente ou em período inferior, quando necessário;
- Garantia da potabilidade da água (limpeza semestral da caixa d'água e análise

microbiológica da água);

- As lixeiras devem possuir tampas com acionamento por pedal;
- Remover o lixo diariamente ou quantas vezes forem necessárias, acondicionando-o em recipientes ensacados e estocá-lo em área adequada;
- Limpar, higienizar e desinfetar, diariamente, as lixeiras.

Nutricionistas do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

Rivaneide Nunes Bezerra Costa – CRN 2159

Chyntia Raquel Borges Fabrício – CRN 13794

Ivanária Luiza Dantas Neres – CRN 11851

Priscilla Maria Sales Siqueira – CRN 13155

Rochele da Silva Pereira – CRN 13465

Talita Freitas Ximenes Lustosa – CRN 9875



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

RECOMENDAÇÕES A SEREM SEGUIDAS PELO NÚCLEO GESTOR

- Aplicar enquetes com os alunos como forma de avaliar preferência alimentar;
- Ao elaborar a pauta de compras, especificar corretamente os produtos, a fim de garantir aquisições de alimentos saudáveis;
- Realizar pesquisa de preços anterior à licitação, sendo de uso exclusivo da Comissão de Licitação;
- Atentar para a qualidade dos alimentos adquiridos, não recebendo aqueles que não estiverem de acordo com as especificações determinadas no edital;
- O veículo para transporte dos produtos deve ser adequado para cada grupo de alimento, garantindo-lhes a integridade e a qualidade;
- Ao receber os gêneros alimentícios verificar: quantidade, rotulagem, registro do órgão fiscalizador, embalagem e prazo de validade;
- Evitar acondicionar no mesmo freezer produtos lácteos, polpas de frutas, frango, carnes e peixes;
- Não acondicionar em freezer, geladeira ou despensa produtos em embalagens secundárias (caixas de papelão e sacos plásticos);
- A despensa da escola deve ser exclusiva para armazenamento de gêneros alimentícios;
- O controle de estoque e ficha de prateleira é de **uso obrigatório** e deverá ser realizado pela pessoa responsável pela alimentação escolar;
- Acompanhar e orientar os manipuladores de alimentos em relação aos aspectos higiênico-sanitários dos alimentos, utensílios, equipamentos, ambiente, bem como, durante o pré- preparo, preparo e distribuição da alimentação;
- Os manipuladores de alimentos devem apresentar bons hábitos de higiene pessoal: usar uniforme completo, avental, touca descartável, calçado fechado e antiderrapante; asseio corporal, mãos limpas, unhas curtas, sem esmalte, sem maquiagem e sem adornos (anéis, pulseiras, cordão, relógio, brincos, etc.) e cabelos protegidos. Manipuladores de alimentos (homens) barbeados, unhas curtas, sem adornos (relógio, cordão, etc) e cabelos protegidos.

- Cumprir os cardápios gerais e especiais recomendados pelo FNDE e afixá-los em local visível ao alunado;
- A Entidade Executora (EE) será responsável pela aplicação do teste de aceitabilidade, o qual deverá ser planejado e coordenado por Nutricionista do Programa Nacional de Alimentação Escolar e acompanhado por técnicos da SEDUC, CREDE/SEFOR;
- A higienização da caixa d'água e o controle integrado de pragas devem ser realizados por empresa especializada, obedecendo a periodicidade semestral e trimestral, respectivamente.

Considerações Finais

O Núcleo Gestor deve seguir a legislação do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, principalmente no que estabelecem a Lei N° 11.947 (16/06/2009) e a Resolução N° 26 (17/06/2013) e suas alterações do Conselho Deliberativo – CD do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE/MEC, que devem ser cumpridas em todas as etapas da operacionalização do Programa.

A legislação pertinente ao Programa pode ser consultada no site do FNDE: www.fnde.gov.br (pesquisar Programa Nacional de Alimentação Escolar). **Acesse o site da www.seduc.ce.gov.br- Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola - Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE/CE.**

Equipe de Alimentação Escolar – Fone: 3488-2552

E-mail: marcus.ernani@seduc.ce.gov.br

Coordenação da Alimentação Escolar