

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
SERVIÇO DE SAÚDE ESCOLAR
SEÇÃO DE NUTRIÇÃO

SP
~~SECRETARIA DA EDUCAÇÃO~~
~~SERVIÇO DE SAÚDE ESCOLAR~~
~~SEÇÃO DE NUTRIÇÃO~~

- M E R E N D A E S C O L A R -

SN 1
1972

Elaborado por:- Eliane Leda Noronha
Vera de Leça Pereira
Wanda K. Simbelis

Este material foi elaborado pela Seção de Nutrição do Serviço de Saúde Escolar, com o propósito de orientar o desenvolvimento de um Programa Educativo e Assistencial de Merenda aos alunos de duas escolas.

Conhecemos as dificuldades que esse Programa apresenta, tanto do ponto de vista de recursos humanos, como materiais; mas não podemos ignorar os benefícios advindos de uma programação que bem orientada, oferecerá melhores condições de saúde ao escolar.

A escola não é uma agência assistencial, nem substitutiva da atuação da família. Entretanto, é de seu interesse o desenvolvimento de um Programa Educativo e Assistencial de Merenda, uma vez que o próprio funcionamento da escola será beneficiado com:

- melhor rendimento escolar;
- maior assiduidade;
- menor evasão escolar.

UM PROGRAMA DE MERENDA ESCOLAR

PROGRAMAS DE MERENDA ESCOLAR são incentivados pelos poderes oficiais, procurando envolver a comunidade através da escola. Cabe à escola a responsabilidade de assegurar que a merenda seja oferecida a seus alunos.

OBJETIVOS DO PROGRAMA - ASSISTIR E EDUCAR O ESCOLAR

ASSISTIR - Fornecer merenda escolar que TOMADA DIARIAMENTE NA ESCOLA TEM POR FINALIDADE SUPRIR 1/4 DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS MÍNIMAS DIÁRIAS DO ESCOLAR.

EDUCAR - Propiciar a aquisição de comportamento adequado em relação aos alimentos.

CARACTERÍSTICAS DE UM PROGRAMA DE MERENDA ESCOLAR

- ADEQUADO - EDUCATIVO - CONTÍNUO - COMUNITÁRIO -

- ADEQUADO - O Programa de Merenda Escolar deve procurar atender às necessidades nutricionais do escolar. Intensa atividade física e intelectual, ao lado de crescimento contínuo, são características do escolar que determinam algumas de suas necessidades nutricionais, como por exemplo, de proteínas.

Os gêneros para a merenda devem ser escolhidos levando-se em conta:

a. Valor Nutritivo - Os alimentos de acordo com os principais nutrientes que fornecem, podem ser divididos em quatro grupos:

1º Grupo do leite e queijo

Fontes de proteínas, cálcio e fósforo

2º Grupo das carnes, leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha, grão de bico, amendoim) e ovos

Fontes de proteínas

3º Grupo das frutas e hortaliças

Fontes de minerais e vitaminas

4º Grupo de cereais (arroz, trigo, aveia, milho) e feculentos (batata, mandioca)

Fontes de hidratos de carbono

5º Grupo adicional - gorduras (óleo, manteiga, margarina) e açúcares (mel, açúcar, melado)

Fontes de energia

b. Aceitação - Deve-se introduzir novos alimentos e novas preparações de forma a criar hábitos adequados; levar em consideração as preferências das crianças, evitando-se deste modo desperdícios de gêneros que sejam totalmente rejeitados.

c. Facilidade de preparo - Considerando-se o número de merendas a ser preparada é aconselhável escolher alimentos e receitas de mais fácil confecção.

d. Preço - Dentro das disponibilidades financeiras, os gêneros para a merenda devem ser escolhidos levando-se em consideração os grupos de alimentos, aceitação e facilidade de preparo, nesta ordem de prioridade.

- 2 - EDUCATIVO - O Programa de Merenda deve fazer parte das atividades normais da escola, sendo desenvolvido com fundamentação no próprio Programa de Ensino. O preparo, distribuição e consumo da merenda, oferecem oportunidade para o professor desenvolver aspectos educativos em relação aos alimentos, dentro de todas as áreas de ensino, levando os alunos a conhecer, valorizar e apreciar os alimentos; o professor, tomando a merenda junto com os alunos, pode propiciar condições para a formação de bons hábitos higiênicos e sociais.
- 3 - CONTÍNUO - A distribuição diária da merenda é condição indispensável para se atingir resultados apreciáveis. Somente a continuidade do Programa de Merenda propicia melhoria do estado nutricional da criança e também, a continuidade do estímulo educativo é que conduz à formação de hábitos e atitudes adequadas.
- 4 - COMUNITÁRIO - O envolvimento da comunidade é condição essencial para um bom Programa de Merenda. Quando devidamente estimulada e conscientizada sobre o papel da escola, a comunidade poderá participar ativamente do Programa.

DESENVOLVENDO UM PROGRAMA DE MERENDA ESCOLAR

- A ESCOLA, O ESTADO E A COMUNIDADE PARTICIPAM DO PROGRAMA DE MERENDA -

- A participação da escola -

É responsabilidade da escola planejar o Programa de Merenda a seus alunos de acordo com as condições de seu estabelecimento.

Sugestões para planejamento

1 - Levantamento das disponibilidades existentes para o Programa de Merenda. Verificar a existência de:

1.1 Recursos humanos

- a. Merendeira - Deve haver uma merendeira contratada ou servente para a merenda. Esse elemento deve ser treinado para suas funções e constantemente supervisionado quanto à higiene e técnica de preparo dos alimentos.
- b. Encarregada da merenda - Deve haver um elemento destacado do pessoal docente da escola (auxiliar ou professor) para encarregar-se do desenvolvimento do Programa de Merenda, visando:
 - supervisão da merendeira;
 - elaboração de cardápios;
 - orientação de compras e substituição para o cardápio;
 - controle e escrituração dos gêneros;
 - entrosamento com comunidade e entidades oficiais ligadas ao Programa.

1.2 Recursos Materiais

a. Para armazenar gêneros

- Deve haver despensa ou armário para esse fim exclusivo, que seja seguro, limpo, arejado, seco, iluminado e dotado de estrados e/ou prateleiras.

b. Para confeccionar a merenda

- O local - cozinha, próxima do local de armazenamento e distribuição, com boas condições de higiene.
- O equipamento - fogão, combustível e utensílios (caldeirões, panelas, batedeira ou liquidificador ou peneira e talheres).
- Os gêneros - recebidos ou comprados, atendendo o item "adequado" ao Programa de Merenda.
- A água - suprimento suficiente para a confecção da merenda e lavagem do equipamento. Água de rede, de poço ou carro tanque, deve ser fervida para ser utilizada na confecção da merenda.

c. Para distribuir os gêneros

- Canecas, pratos e colheres, conchas ou bules em número suficiente para distribuição no pátio, refeitório ou sala de aula. Os pratos, copos e talheres podem ser da escola ou trazidos diariamente pelas crianças.

2 - Levantamento dos meios para suprir as necessidades encontradas

2.1 Providências da própria escola

A escola poderá dispor de recursos próprios para suprir suas necessidades, aproveitando melhor suas dependências ou equipamentos ou providenciando junto a órgãos competentes. As embalagens dos gêneros poderão ser aproveitadas; das latas pode-se fazer utensílios; dos sacos panos ou toalhas.

2.2 Levantamento dos recursos da Comunidade e do Estado

Os levantamentos permitirão definir:

- número de alunos que a escola pode atender;
- despesas necessárias ao desenvolvimento de Programa;
- providências necessárias junto a entidades e comunidade.

3 - Inclusão do Programa de Merenda no Planejamento Global da Escola.

Serão Previstos:

- Estimativa do custo de Programa;
- definição da forma de angariar os recursos necessários;
- determinação do horário e local em que será servida a merenda;
- distribuição de funções: encarregado da merenda
merendeira
- entrosamento de Programa da Merenda com o currículo da Escola.

4 - Avaliação

Esta avaliação pretende medir o Programa desenvolvido. Poderão ser tomados como índices de avaliação entre outros o interesse, colaboração e participação dos:

- Professores;
- encarregado da merenda;
- merendeira;
- comunidade;
- comportamento do escolar em relação à merenda.

- A participação do Estado -

A Seção de Nutrição do Serviço de Saúde Escolar a partir de inscrição feita pela escola, distribui gêneros e orientação técnica para o Programa de Merenda.

Além da remessa de gêneros a Seção de Nutrição pode ajudar a orientar a compra de gêneros ou equipamento; treinar a merendeira e o encarregado da merenda; orientar a elaboração do Programa de merenda.

Para receber gêneros do Serviço de Saúde Escolar a escola compromete-se a:

- Receber, conferir e assinar a Guia de Remessa de Gêneros, comunicando à Seção qualquer irregularidade constatada.
- Controlar o estoque, a confecção e a distribuição dos gêneros para a merenda. Esse controle inclui:
 - anotação diária: número de merendas e cardápio distribuído;
quantidade dos gêneros gastos e sua procedência;
 - orientação à merendeira quanto à quantidade e técnica de preparo;
 - envio de relatórios trimestrais, dentro dos prazos solicitados;
 - atendimento às solicitações da Seção de Nutrição.

- A participação da Comunidade -

"O princípio básico do desenvolvimento da comunidade aceita a idéia de que as pessoas têm em sí próprias o poder de desenvolver programas de ação para o seu próprio benefício; o homem constitui a maior fonte de recursos naturais dos países subdesenvolvidos. Isto não significa, entretanto, que a comunidade possa desenvolver-se sem o estímulo ou atuação de agentes externos". (Manual de Trabajo Comunitario - Servicio Nacional de Salud - Chile - 1970).

Como atingir a comunidade.

Através da A.P.M. é que se pode desenvolver ação educativa junto aos pais conscientizados da importância da alimentação na saúde de seus filhos e dos benefícios advindos de um Programa Educativo e Assistencial de Merenda.

A A.P.M., ciente do custo do Programa de Merenda, poderá demonstrar aos pais que somente com sua colaboração será possível um atendimento satisfatório. Os pais devem ser levados a assumir a responsabilidade que lhes compete no atendimento de seus filhos, auxiliados e orientados pela Escola e Poderes Oficiais.

O que pedir à Comunidade.

Contribuição com trabalho:

- Ajuda na construção, reforma ou manutenção do prédio ou equipamento da escola;
- ajuda na execução e distribuição da merenda.

Contribuição com recursos materiais:

- oferecer quantia em dinheiro ou colaborar e participar de festas beneficentes ou outras iniciativas para angariar fundos;
- contribuir com gêneros dentro do Programa estabelecido;
- influir junto a firmas ou indústrias existentes no bairro para que façam contribuições;
- conseguir a participação de clubes de serviço existentes no bairro.

A Comunidade através da A.P.M. poderá estudar a conveniência de que a merenda seja paga, desde que os fundos revertam obrigatoriamente para o Programa de Merenda. Cabe, também à A.P.M. estabelecer quem paga e qual o preço da merenda.

Deve ser levado em consideração o nível sócio-econômico da comunidade, procurando conhecer as suas reais possibilidades de participação. Entretanto, mesmo as comunidades de poucos recursos poderão contribuir, desde que eficientemente estimuladas e conscientizadas da importância da merenda.

SUGESTÕES PARA UM CARDÁPIO SEMANAL

Cardápio Básico

2ª feira	-	Leite com farinha de Sojarroz
3ª feira	-	Leite com frutas
4ª feira	-	Sopa de feijão com macarrão
5ª feira	-	Leite com Nescau
6ª feira	-	Sopa de Legumes com Sojarroz
Sábado	-	Canjica com farinha de amendoim

Suplementação (sempre que possível)

1 fruta da época
pão com carne moída
1 copo de leite
pão com patê de legumes
1 copo de leite
1 fruta da época

ORIENTAÇÃO PARA RECEITAS

Receita básica do leite

<u>Gênero</u>	<u>Para 1 aluno</u>	<u>Para 50 alunos</u>	<u>Para 100 alunos</u>
Leite em pó	20 g	1 kg	2 kg
Açúcar	10 g	500 g	1 kg
Farinha de enriquecimento	5 g	250 g	500 g
Água	200 g	10 litros	20 litros

Preparo

1. Meça a água e leve ao fogo para ferver.
2. Retire uma parte da água, suficiente para bater o leite em pó, colocando-a no liquidificador ou bate-deira.
3. Meça o leite em pó e o açúcar e misture-os à água, deixando bater até ficar bem dissolvido.
4. No restante da água misture o enriquecimento a ser usado, cozinhando-o se necessário.
5. Fora do fogo misture o enriquecimento com o leite batido.

Para enriquecer o leite podem ser usados:

1. Necessitam cozimento: aveia, fubá, trigo laminado, CSM, Sojarroz.
2. Dispensam cozimento: farinha de amendoim, Nescau, frutas, groselha.
3. As frutas (abacate, banana, mamão, etc.) são usadas na quantidade de 50g por cada copo de leite.

PATÊ DE LEGUMES

<u>Gênero</u>	<u>Para 1 aluno</u>	<u>Para 50 alunos</u>	<u>Para 100 alunos</u>
Legumes	30g	1,5 kg	3 kg
Óleo ou margarina	5g	250 g	500 g
Temperos (sal, salsinha, etc.)	a gosto		

Preparo

1. Descasque os legumes e cozinhe-os em pouca água.
2. Passe-os por liquidificador ou peneira.
3. Junte o óleo ou margarina, misturando até obter uma pasta homogênea.
4. Espalhe nos pãozinhos na quantidade de 35g por aluno.

Sempre que possível, enriqueça com ovo cozido ou queijo ralado.

Legumes para o patê: Beringela, cenoura, abobrinha, pimentão, tomate abóbora, etc.

<u>Sopa</u>	<u>Para 1 aluno</u>	<u>Para 50 alunos</u>	<u>Para 100 alunos</u>
Legumes ou Leguminosas	30g	1,5 kg	3 kg
Caldo de Carne	200g	9 litros	18 litros
Temperos	a gosto		

Preparo

1. Meça a água fria e ponha para cozinhar com os temperos e a carne, durante 2 horas.
2. Quando utilizar leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha) acrescente-as depois de cozidas e mace-radas ao caldo de carne pronto.

3. Descasque e pique os legumes e acrescente-os meia hora antes de retirar do fogo.

Sempre que possível, acrescente queijo ralado ou ovos.

A sopa poderá ser enriquecida com farinhas nutritivas: Proteimax, Sojarroz, Aveia, Fubá, que serão adicionadas depois de diluídos em água fria, juntamente com os legumes.

O trigo bulgor pode ser utilizado na sopa, depois de ter ficado de molho 8 horas. Deve ser cozido por 40 minutos.