

GUIA PRÁTICO para uma CANTINA SAUDÁVEL



Elaborado por:

Luísa Arantes Vilela
Larissa Edwiges Ananda da Silva

Colaboradora:

Luiza Delazari Borges

Revisado por:

Larissa Loures Mendes
Letícia Tavares
Letícia Cardoso
Ana Carolina Rocha
Raphael Barreto
Giórgia Russo
Paulo Cesar Castro
Danilo Mariano Pereira
Olivia Honório

Realizadores:

Instituto Desiderata
UFMG
GEPPAAS

Apoiadores:

ACT - Promoção da Saúde
IDEC
Instituto Ibirapitanga

Belo Horizonte
Junho de 2023



GUIA PRÁTICO para uma CANTINA SAUDÁVEL

Elaborado por:

Luísa Arantes Vilela
Larissa Edwiges Ananda da Silva

Colaboradora:

Luiza Delazari Borges

Revisado por:

Larissa Loures Mendes
Leticia Tavares
Leticia Cardoso
Ana Carolina Rocha
Raphael Barreto
Giórgia Russo
Paulo Cesar Castro
Danilo Mariano Pereira
Olivia Honório

Realizadores:

Instituto Desiderata
UFMG
GEPPAAS

Apoiadores:

ACT - Promoção da Saúde
IDEC
Instituto Ibirapitanga

Belo Horizonte
Junho de 2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia prático para uma cantina saudável / Luísa Arantes Vilela, Larissa Edwiges Ananda da Silva; organização Instituto Desiderata, UFMG e GEPPAAS. -- Belo Horizonte: Instituto Desiderata, 2023.

Vários colaboradores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-993042-3-1

1. Alimentação saudável 2. Ambiente escolar 3. Educação - Leis e legislação 4. Política educacional 5. Saúde - Promoção.

23-160119

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade na infância e na adolescência uma epidemia mundial, que se configura como um grande problema de saúde pública¹. A prevalência de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes de 5 a 19 anos aumentou de apenas 4%, em 1975, para mais de 18% em 2016. O aumento ocorreu de forma semelhante entre meninos e meninas. Em 2016, 18% das meninas e 19% dos meninos estavam acima do peso (WHO, 2020). A obesidade em crianças e adolescentes aumenta a chance de morte prematura, obesidade e outros problemas na vida adulta².

Outras condições crônicas, como hipertensão arterial e diabetes mellitus, também preocupam, pois estão associadas justamente ao aumento do sobrepeso e da obesidade³. O ambiente escolar é determinante na formação das escolhas e dos hábitos alimentares das crianças e adolescentes, pois, nesse espaço, elas passam boa parte do dia e, nos intervalos das aulas, fazem uma ou duas refeições, o que representa de 30 a 50% da ingestão alimentar diária⁴. Assim, estudar e compreender esse ambiente é fundamental para identificar os fatores que influenciam a alimentação de crianças e adolescentes e que, dessa forma, interferem diretamente em seu desenvolvimento e bem-estar atual e futuro.

Diante desse cenário, o projeto Caeb (Comercialização de Alimentos em Escolas Brasileiras) foi criado com o objetivo de reunir informações sobre a comercialização de alimentos e bebidas em cantinas e lanchonetes de escolas privadas e seu entorno. As informações são reunidas em três dimensões principais: disponibilidade de alimentos, acessibilidade financeira e informações disponíveis. O projeto é coordenado por professores de várias universidades brasileiras e conta com financiamento de instituições públicas e organizações do terceiro setor.

Este Guia Prático é produto do projeto Caeb e foi desenvolvido para auxiliar, de forma prática, gestores e colaboradores responsáveis pelas cantinas escolares na implementação de ambientes alimentares saudáveis para as crianças e adolescentes.

¹ WHO (2020), Brasil (2022).

² Brasil (2022).

³ Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), Sorof e outros (2004), McNiece e outros (2007).

⁴ Silveira e outros (2014), Stallings (2007).

O documento está estruturado em cinco grandes tópicos: (i) importância das cantinas escolares; (ii) uma breve análise da legislação vigente sobre cantinas no ambiente escolar; (iii) classificação dos alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira⁵, orientações sobre como analisar o rótulo dos alimentos e instruções para a realização de diagnóstico dos alimentos comercializados e da presença de publicidade nas cantinas; (iv) o conceito de cantina saudável; e (v) um passo a passo de como implementá-la.

Assim, oferecemos uma ferramenta útil para a promoção de cantinas saudáveis no ambiente escolar, em consonância com as recomendações do Ministério da Saúde, que assumiu compromisso nacional e internacional de deter o avanço da obesidade infantil. Esperamos auxiliar na importante missão de oferecer alimentos adequados e saudáveis para nossas crianças e adolescentes.



⁵ Brasil (2014).

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 01 Qual a importância das cantinas escolares? | 9 |
| 02 O que diz a legislação? | 9 |
| 03 Vamos começar? | 10 |
| 3.1. Como os alimentos são classificados? | 10 |
| 3.2. Por que analisar e o que procurar nos rótulos dos alimentos? | 15 |
| 3.2.1. Rotulagem nutricional frontal | 16 |
| 3.2.1. Lista de ingredientes | 17 |
| 3.2.3. Tabela de Informação Nutricional | 18 |
| 3.3. Qual é a realidade da minha cantina? | 23 |
| 04 O que é uma cantina saudável? | 29 |
| 05 Como implementar uma cantina saudável? | 33 |
| 5.1. Pesquisa de satisfação | 33 |
| 5.2. Sensibilização da comunidade escolar | 35 |
| 5.3. Plano de ação | 36 |
| 5.4. Dicas para realizar trocas inteligentes..... | 38 |
| 06 Conclusões | 48 |
| Bibliografia | 49 |
| Anexos | 53 |



1. QUAL A IMPORTÂNCIA DAS CANTINAS ESCOLARES?

Crianças e adolescentes normalmente passam, no mínimo, um terço do dia nas escolas. Por isso, esse ambiente tem sido considerado crucial para compreender os fatores que influenciam suas escolhas alimentares⁶.

Conseqüentemente, o estabelecimento de cantinas saudáveis nas escolas, que ajudem a promover ambientes saudáveis no horário escolar, é muito importante para disseminarmos uma alimentação adequada entre crianças e adolescentes⁷.

2. O QUE DIZ A LEGISLAÇÃO?

A implementação de cantinas saudáveis no ambiente escolar tem sido recomendada pelo Ministério da Saúde como estratégia importante para prevenir e reverter o cenário da obesidade infantil no Brasil. A recomendação é aumentar a disponibilidade e o acesso dos estudantes a alimentos saudáveis e diminuir a exposição a alimentos não saudáveis em cantinas, vending machines (máquinas automáticas de vendas de alimentos ultraprocessados) e estabelecimentos comerciais nos entornos das escolas⁸.

Alguns estados e municípios elaboraram leis que se propõem a melhorar a qualidade nutricional dos alimentos disponibilizados nas escolas. Porém, muitas dessas leis ainda carecem de clareza, objetividade e coerência em relação aos alimentos permitidos e proibidos⁹ e ainda apresentam informações técnicas com linguagem de difícil entendimento¹⁰. As legislações estaduais e municipais frequentemente abordam a distribuição e a comercialização de alimentos, o incentivo às atividades de educação alimentar e nutricional (EAN) e a publicidade e propaganda de alimentos não saudáveis no ambiente escolar. No entanto, deve-se ressaltar que, até o momento, não há uma lei federal que regule a atividade das cantinas de escolas privadas.

⁶ Galvez e outros (2009), Hoyt e outros (2014), Hsieh e outros (2015), Ohri-Vachaspati e outros (2013).

⁷ WHO (2014; 2016), Carmo e outros (2018).

⁸ Brasil (2022).

⁹ Carmo e outros (2018).

¹⁰ Amorim e outros (2012).

SAIBA MAIS!

Com o objetivo de ajudá-los, elaboramos um quadro com as principais legislações estaduais e municipais sobre ambiente alimentar escolar. Para saber mais, veja o Anexo 1, na página 49.

3. VAMOS COMEÇAR?

3.1. Como os alimentos são classificados?



Para facilitar a compreensão das informações que serão apresentadas neste Guia Prático, é importante, primeiramente, conhecer a classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)¹¹. O GAPB foi produzido pelo Ministério da Saúde com a participação da sociedade civil e apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, visando promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades. Assim, pode ser considerado um instrumento de apoio para a promoção da saúde e de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

¹¹ Brasil (2014).



Conheça o Guia Alimentar para a População Brasileira, usando o QR Code a seguir:



Disponível para Download no QRCode.



Este Guia Prático se baseia na classificação NOVA, proposta originalmente no GAPB, que agrupa os alimentos de acordo com seu nível de processamento, classificando-os, então, nas seguintes categorias:

| Alimentos *in natura* e minimamente processados

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e que não sofrem qualquer alteração após deixarem a natureza, como frutas, verduras, legumes, raízes, ovos etc.

Figura 1: Alimentos *in natura*



| Alimentos minimamente processados

Já os alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua comercialização, foram submetidos a alterações mínimas, como moagem, fermentação, fracionamento e congelamento, sem adição de qualquer outra substância. São exemplos de alimentos minimamente processados os grãos secos, que são polidos ou moídos; as carnes, que são resfriadas ou congeladas; o leite, que é pasteurizado; e as farinhas, como trigo, mandioca, milho, além dos amidos etc.

Figura 2: Alimentos minimamente processados



Esses dois tipos de alimentos são a base para uma alimentação saborosa e nutricionalmente balanceada, sobretudo quando consumidos de forma variada e com preferência por aqueles de origem vegetal. Além disso, alimentos *in natura* ou minimamente processados favorecem a valorização de nossa própria cultura gastronômica e ajudam a promover um sistema alimentar que seja social e ambientalmente sustentável.

| Ingredientes culinários

Ingredientes culinários são produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para temperar, cozinhar e preparar os alimentos. Devem ser utilizados com moderação. São exemplos desse tipo de alimento os óleos de soja, milho e girassol, além de azeite, manteiga, sal (refinado ou grosso) e açúcar (refinado, demerara, mascavo etc.).

Figura 3: Ingredientes culinários



| Alimentos processados

Alimentos processados são produtos fabricados essencialmente por meio da adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a um alimento *in natura* ou minimamente processado, de modo a torná-lo mais durável e agradável ao paladar. Apesar de manter as características do alimento original, o processamento pode prejudicar sua composição nutricional. Portanto, seu consumo deve ser limitado a pequenas quantidades. São exemplos de alimentos processados os alimentos em conserva (salmoura ou solução de vinagre e sal), extrato de tomate, sardinha ou atum enlatados, carne seca, frutas em calda ou cristalizadas, queijos etc.

Figura 4: Alimentos processados



| Alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados são os produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes. Em sua composição, incluem-se substâncias de uso exclusivamente industrial, como os inúmeros aditivos químicos, que servem para alterar a cor, o sabor e a textura dos produtos, tornando-os mais atraentes para o consumidor.



Assim, deve-se evitar o consumo desses alimentos, pois eles podem ser prejudiciais à saúde, em virtude do alto teor calórico e de ingredientes como sódio, açúcares adicionados e gorduras saturadas ou trans. Os exemplos mais conhecidos de alimentos ultraprocessados são refrigerantes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salsichas e outros embutidos, bala, chiclete e bebidas lácteas, empanados tipo nuggets, misturas para bolos, produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas e hambúrgueres etc.

Figura 5: Alimentos ultraprocessados



PARA ENTENDER MELHOR:

Restou alguma dúvida sobre a classificação NOVA dos alimentos? Para entender melhor, aponte sua câmera para o QR Code a seguir e assista ao vídeo sobre comida de verdade, produzido pelo canal Panelinha em parceria com a USP/NUPENS e o apoio da Sociedade Brasileira de Cardiologia.



3.2. Por que analisar e o que procurar nos rótulos dos alimentos?

Você já parou para ler os ingredientes e as informações nutricionais dos produtos que consome? Os rótulos dos alimentos são importantes ferramentas de comunicação en-

tre produtores e consumidores. As informações contidas nas embalagens devem ser muito bem compreendidas, não apenas por quem consome os alimentos, como crianças e adolescentes, mas também por quem oferta esses produtos a elas, como os gestores de cantinas escolares. A adequada compreensão dessas informações é decisiva para as melhores escolhas dos alimentos a serem inseridos no cardápio de uma cantina, bem como para a análise da relação custo/benefício. Além disso, ler os rótulos nos ajuda, por exemplo, a identificar alimentos processados e ultraprocessados.

Portanto, para os objetivos deste Guia Prático, é imprescindível que gestores de cantinas escolares tenham plena capacidade de compreender os conteúdos dos rótulos dos alimentos.

Assim, apresentamos a seguir as principais informações contidas nos rótulos e os pontos de atenção de cada uma delas.

3.2.1 Rotulagem nutricional frontal

Em outubro de 2022, entraram em vigor no Brasil novas regras de rotulagem nutricional frontal de alimentos¹². De acordo com o novo modelo, sempre que as quantidades de açúcares adicionados, gordura saturada e sódio atingirem os limites estabelecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), isso deve ser informado ao consumidor na rotulagem nutricional frontal dos alimentos, caso não sejam embalados na presença do próprio consumidor. Assim, os rótulos desses alimentos devem indicar, por meio de um símbolo específico, a presença de alto teor de ingredientes que possam ser prejudiciais à saúde.

O símbolo instituído para alertar o consumidor consiste em uma lupa, acrescida do termo “ALTO EM” e o respectivo ingrediente, na parte da frente da embalagem, conforme as figuras a seguir:

¹² Brasil (2020).

Figura 6: Símbolos utilizados na rotulagem frontal de alimentos.



Deve-se ressaltar que, quanto mais ingredientes são citados no símbolo de alerta, mais prejudicial à saúde é o alimento. **Portanto, considerando que o objetivo de uma cantina escolar deve ser oferecer alimentos saudáveis, qualquer produto cujo rótulo contenha esse símbolo de alerta deve ser evitado, seja para uso em uma preparação culinária, seja para venda direta no estabelecimento.**

3.2.2 Lista de ingredientes

A lista de ingredientes é um item obrigatório em rótulos de alimentos embalados que contenham mais de um ingrediente. Os componentes do alimento devem ser apresentados em ordem decrescente de quantidade, ou seja, começando pelos que têm maior participação na composição, seguidos pelos de menor participação, com exceção dos aditivos alimentares, que sempre devem aparecer no final da lista.



Ingredientes: açúcar, massa de cacau, gordura vegetal, manteiga de cacau, emulsificantes: lecitina de soja e poliglicerol polirricinoleato e aromatizante. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER TRAÇOS DE LEITE.**

Ingredientes: azúcar, masa de cacao, grasa vegetal, manteca de cacao, emulgentes: lecitina de soja (INS 322) y poliglicerol polirricinoleato (INS 476) y aromatizante idéntico al natural.

Ingredients: sugar, cocoa mass, vegetable fat, cocoa butter, emulsifiers: soy lecithin (INS 322) and polyglycerol.polyricinoleate (INS 476) and nature-identical flavoring.

Típico chocolate meio amargo que não especifica a gordura vegetal utilizada e tem açúcar como principal ingrediente.

DICA

1
Evite comercializar alimentos cuja lista de ingredientes comece com açúcar, sódio ou gordura, ou que contenha nomes complicados e estranhos.

2
Cuidado com os alimentos que trazem o alerta da lupa na embalagem, pois podem ser alimentos ultraprocessados.

3
Sempre compare a lista de ingredientes dos produtos de diferentes marcas, dando preferência aos que tiverem menos aditivos.

3.2.3 Tabela de Informação Nutricional

A tabela nutricional também é um item exigido para todos os alimentos embalados na ausência do consumidor e deve, obrigatoriamente, informar a quantidade de calorias (valor energético), carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar, sódio e qualquer outro nutriente, nutriente essencial ou substância bioativa contidos no produto. O valor energético e as quantidades de nutrientes indicados na tabela se referem sempre à porção de 100g ou 100ml do alimento, o que facilita a comparação entre os produtos no momento da compra. Tais informações se encontram disponíveis também para a quantidade em gramas da porção do produto.

Além disso, na tabela consta ainda a quantidade da porção em gramas equivalente à medida caseira (xícara de chá, copo, colher de sopa, colher de chá, prato raso ou prato fundo) e o número de porções por embalagem.



Figura 9: Modelo de tabela nutricional vigente

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Porções por embalagem: 000 porções | | | |
| Porção: 000g (medida caseira) | | | |
| | 100g | 000g | %VD* |
| Valor energético (kcal) | | | |
| Carboidratos totais (g) | | | |
| Açúcares totais (g) | | | |
| Açúcares adicionados (g) | | | |
| Proteínas (g) | | | |
| Gorduras totais (g) | | | |
| Gorduras saturadas (g) | | | |
| Gorduras trans (g) | | | |
| Fibra alimentar (g) | | | |
| Sódio(mg) | | | |

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



1

Que tal aprender a calcular a quantidade de nutrientes presente em cada ingrediente que utilizamos nos preparos culinários? Para isso, você deve, em primeiro lugar, verificar quantos gramas do ingrediente será utilizado. Em seguida, faça o cálculo da proporção do nutriente, com base nos dados da tabela nutricional. Para facilitar, vamos dar um exemplo.

2

Suponha que você vai preparar o recheio de uma torta salgada e que são necessários 300g de milho verde enlatado. Na tabela nutricional, informada na embalagem, você verifica que 100g desse produto contém 45mg de sódio. Assim, para saber quanto de sódio esse ingrediente contém, basta calcular a proporção, seguindo o esquema a seguir.

3

100g – 45mg
300g – X mg

$$X = 300 \times 45 / 100.$$

Logo, $X = 3 \times 45 = 135$. Portanto, 300g de milho verde enlatado contém 135mg de sódio.

Considerando os nutrientes obrigatoriamente apresentados na tabela de informação nutricional, apresentamos, a seguir, aqueles que são mais perigosos para a saúde, principalmente quando ingeridos em excesso. São eles os açúcares adicionados, a gordura trans e o sódio, além dos aditivos alimentares. Portanto, esteja sempre atento à presença e às quantidades desses ingredientes nos produtos. Confira as orientações:

Açúcar invisível: você pode não saber, mas ele está lá

Presente em grande parte dos alimentos processados e ultraprocessados, o açúcar é um componente adicionado a esses produtos durante as etapas de processamento e produção, muitas vezes de forma excessiva. De acordo com as novas regras de rotulagem nutricional, os açúcares adicionados e os açúcares totais devem ser informados ao consumidor. Assim, você pode identificar a presença desses componentes na lista de ingredientes. No entanto, essa informação pode ser dada por meio de outros nomes, menos comuns e não tão conhecidos do grande público. Por isso, listamos abaixo alguns dos sinônimos usados pela indústria para disfarçar a presença de açúcares nos alimentos.

Açúcar (refinado, mascavo, mascavo invertido, orgânico, demerara, invertido, bruto, cristal, de confeito, líquido, líquido invertido), calda de agave, caldo de cana, dextrose, extrato de cereal, extrato de cevadas, extrato de malte, frutose, glicose, glicose de milho, glucose, glucose de milho, lactose, malte em pó, maltodextrina, maltose, melaço, melado, mel, preparado lácteo em pó, sacarose, soro de leite em pó, suco concentrado de maçã, xarope (com alto teor de frutose, açúcar, açúcar de caramelo, glicose, glicose-frutose, glucose, guaraná, malte, milho e milho com alto teor de frutose).

Além disso, quando a quantidade de açúcares adicionados for maior ou igual a 15g por 100g de alimento ou maior ou igual a 7,5g por 100ml, a embalagem deve apresentar a indicação de alerta “ALTO EM AÇÚCAR ADICIONADO”, com o símbolo da lupa.

Gordura trans

O teor de gordura trans também é item obrigatório na rotulagem de alimentos no Brasil. Porém, há uma tolerância quanto à quantidade desse ingrediente por porção do alimento. Assim, se o teor de gorduras trans industriais for igual ou inferior a 0,1g por porção de referência, por 100g ou 100ml, o produto pode apresentar na embalagem inscrições como “zero gordura trans”, “livre de gordura trans”, “isento de gordura trans” ou “não contém gordura trans” e, também, informar como zero a quantidade na tabela nutricional.

Atualmente, encontra-se em vigor uma resolução da Anvisa que determina um período de adaptação da indústria, que deverá reduzir gradualmente as quantidades de gordura trans, até que seu uso seja completamente vedado. A previsão é que isso ocorra a partir de 2023.

Veja a seguir alguns dos termos utilizados pela indústria de alimentos que indicam a presença de gordura trans nos alimentos.

Gordura vegetal hidrogenada, gordura parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado, gordura vegetal, margarina, creme vegetal.

Sódio

A quantidade de sódio é item obrigatório na tabela de informação nutricional e deve sempre ser apresentada em miligramas (mg) por porção do alimento. De acordo com as regras de rotulagem nutricional vigentes, os alimentos que contêm quantidade igual ou superior a 600mg de sódio por 100g de alimento ou 300mg por 100ml devem apresentar o alerta “ALTO EM SÓDIO”, junto ao símbolo da lupa. Com isso, a identificação de alimentos com quantidades excessivas de sódio se tornou mais simples.

Veja a seguir alguns termos utilizados pela indústria de alimentos, muito comuns nas listas de ingredientes e que também indicam a presença de sódio:

Glutamato monossódico, nitrato e nitrito de sódio, caseinato de sódio, ciclamato de sódio, metabissulfito de sódio, benzoato de sódio, inosinato dissódico.

Atenção! Procure sempre avaliar o teor de sódio dos alimentos e bebidas industrializados, sejam salgados ou doces, pois eles podem apresentar quantidades elevadas desse nutriente em sua composição.



Conheça alguns aplicativos que podem ajudá-lo no dia a dia a ler os rótulos dos alimentos.



Desrotulando: é um aplicativo que auxilia na compreensão das informações contidas nos rótulos e na classificação dos alimentos (*in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados), contribuindo para escolhas mais saudáveis. Atribuindo notas de 0 a 100, o aplicativo apresenta avaliações detalhadas de inúmeros produtos e recomenda as melhores opções. Para conhecer esse aplicativo, baixe-o em seu smartphone, usando o QR Code a seguir (disponível para Android e IOS):



RotulApp: é um aplicativo que também facilita o entendimento dos rótulos dos alimentos. Ao utilizá-lo, você escaneia o código de barras dos produtos com seu smartphone e obtém informações, com destaque para a presença de alto teor de nutrientes críticos. Você pode baixar esse aplicativo usando o QR Code a seguir (disponível apenas para Android):



3.3. Qual é a realidade da minha cantina?



| Diagnóstico dos alimentos comercializados

Agora que você já sabe classificar os alimentos quanto ao grau de processamento e sabe ler os rótulos dos alimentos, chegou a hora de aplicarmos esses conhecimentos na prática. Vamos conhecer a realidade de sua cantina e a qualidade nutricional dos alimentos comercializados. Para isso, siga o passo a passo descrito a seguir.

1º

Liste todos os produtos vendidos em sua cantina e contabilize o total de itens presentes em seu cardápio.

2º

Classifique os produtos pelo grau de processamento (*in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados ou ultraprocessados).

3º

Calcule quantos alimentos você obteve em cada grupo.

4º

Divida o número de alimentos de cada grupo pelo número total. Depois, multiplique os resultados por 100. Assim, você obterá a porcentagem de cada grupo de alimentos.

Veja a seguir o modelo para o cálculo.

1° Passo

CONTAGEM

Nº de Alimentos MP

Nº de Alimentos processados

Nº de Alimentos ultraprocessados

2° Passo

FORMA DE CÁLCULO

Nº total de alimentos *in natura*
ou minimamente processados

Nº total de alimentos comercializados
na cantina x 100

Nº total de alimentos processados

Nº total de alimentos comercializados
na cantina x 100

Nº total de alimentos ultraprocessados

Nº total de alimentos comercializados
na cantina x 100

Vamos dar um exemplo!

Suponha que em sua cantina você tenha contabilizado 40 produtos no cardápio. Depois, ao classificá-los pelo grau de processamento, você verificou que 20 são alimentos ultraprocessados, 10 são processados e 10 são *in natura* ou minimamente processados. Seguindo o esquema proposto, obtemos o seguinte resultado:

$$\frac{10}{40} \times 100 = 25\%$$

$$\frac{10}{40} \times 100 = 25\%$$

$$\frac{20}{40} \times 100 = 50\%$$

Assim, no exemplo dado, 50% (metade) dos alimentos comercializados na cantina são ultraprocessados, 25% são processados e 25% são *in natura* ou minimamente processados.

Para ser considerada uma cantina saudável, é preciso que **80% ou mais** dos alimentos e bebidas comercializados sejam *in natura* ou minimamente processados. Além disso, as preparações culinárias não podem incluir ingredientes ultraprocessados e a cantina deve atender a uma lista de itens proibidos para comercialização¹³. Portanto, os resultados obtidos mostram que a cantina tomada como exemplo não é considerada saudável.

No Capítulo 4 você encontra uma proposta detalhada de como construir uma cantina saudável, incluindo a lista de alimentos proibidos, mais explicações sobre essa etapa de diagnóstico e quais mudanças podem ser realizadas visando a comercialização de alimentos e bebidas mais saudáveis.

| **Diagnóstico da publicidade de alimentos não saudáveis na cantina**

Estudos e pesquisas mostram que a exposição à publicidade de alimentos e bebidas ultraprocessados influencia as preferências e escolhas de crianças e adolescentes, levando à criação de hábitos alimentares prejudiciais à saúde¹⁴. Logo, é preciso realizar um diagnóstico da publicidade de alimentos não saudáveis na cantina. Para isso, siga as instruções a seguir.

Primeiramente, identifique a presença de materiais que promovam a publicidade de alimentos na cantina (ainda que de forma indireta), como banners, cartazes, imagens de marcas estampadas em equipamentos (refrigeradores, freezers, fornos) e mobiliários (mesas ou cadeiras), bem como vídeos exibidos e promoções realizadas no estabelecimento.

¹³ Vilela (2022).

¹⁴ USA (2012), Velazquez, Black e Kent (2017).

Em seguida, verifique quais desses materiais promovem a publicidade de alimentos ultraprocessados e não saudáveis. Então, retire e descarte esses materiais (se não for possível fazer isso imediatamente, organize-se para fazê-lo o quanto antes).

Essa é uma ação muito importante, pois, na maioria das vezes, a publicidade de alimentos ultraprocessados e de tipo *fast food* tem como público-alvo justamente as crianças e adolescentes, que acabam sendo estimuladas a consumir esses alimentos¹⁵. Por se tratar de uma faixa etária em que os hábitos alimentares estão em formação e influenciam o consumo de toda a família, o ideal é realmente evitar que essas publicidades sejam veiculadas, não apenas dentro das cantinas, mas no ambiente escolar como um todo.

Após a retirada dos materiais de publicidade, procure dar visibilidade e divulgar os novos alimentos e preparações oferecidas. Para isso, você pode elaborar ou providenciar cartazes e outros materiais com a identificação da cantina e as novidades do cardápio. Se possível, decore o ambiente com imagens de alimentos *in natura*, como frutas, que são lindas!

Caso disponha de um monitor ou televisor, você pode usá-lo para veicular vídeos com informações dos produtos disponíveis no cardápio, bem como vídeos da internet que promovam educação alimentar e nutricional.



¹⁵ Brasil (2014).



DICA

Sabendo da influência da publicidade sobre o consumo de alimentos (não apenas nos espaços físicos, mas também na internet) e considerando o atual alcance das redes sociais, é importante que sua empresa ocupe os ambientes virtuais. Então, caso ainda não tenha, sugerimos que crie uma página para auxiliar na divulgação da cantina e de seus produtos.

Você pode usar essa ferramenta como um canal de divulgação das novidades do cardápio, as novas opções de preparo e as promoções, além de posts educativos, que contribuam para melhorar os hábitos alimentares das crianças e adolescentes e atraiam esse público para os produtos oferecidos em seu estabelecimento.

SAIBA MAIS!

Confira a seguir algumas sugestões de materiais para você se inspirar em temas e atividades de educação nutricional. A partir deles, você pode também elaborar outros materiais, como vídeos, murais e gincanas com os alunos, contribuindo para a divulgação de seus produtos e para a sensibilização da comunidade escolar.

Caderno de Atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável – Educação Infantil

Disponível para Download no QRCode.



Caderno de Atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável – Ensino Fundamental I

Disponível para Download no QRCode.



Caderno de Atividades: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável – Ensino Fundamental II

Disponível para Download no QRCode.



Educação Alimentar e Nutricional em Casa e na Escola

Disponível para Download no QRCode.



Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição

Disponível para Download no QRCode.



Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras

Disponível para Download no QRCode.



SAIBA MAIS!

Folders com os Dez Passos para a Alimentação Adequada e Saudável:

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

Disponível para Download no QRCode.



Obstáculos para uma alimentação adequada e saudável

Disponível para Download no QRCode.



A escolha dos alimentos

Disponível para Download no QRCode.



Alimentação no dia a dia

Disponível para Download no QRCode.



Habilidades culinárias

Disponível para Download no QRCode.



Vídeos sobre promoção da alimentação saudável na escola e comunidade – Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável



4. O QUE É UMA CANTINA SAUDÁVEL?

São consideradas cantinas saudáveis aquelas que possibilitam o acesso a alimentos saudáveis e que não expõem crianças e adolescentes a alimentos não saudáveis

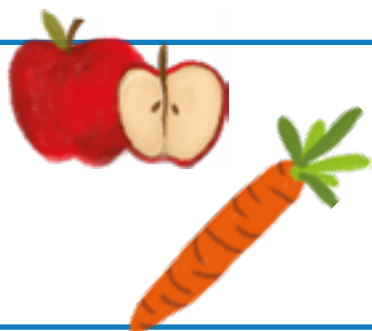
(BRASIL, 2022). Assim, a cantina deve oferecer lanches, alimentos e bebidas variados, seguros, em condições higiênico-sanitárias adequadas e que respeitem a biodiversidade, a cultura, as tradições e os hábitos alimentares dos indivíduos. Esse tipo de estabelecimento deve priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados, oriundos preferencialmente de produtores familiares locais ou associações, evitando alimentos e bebidas ultraprocessados¹⁶. No Quadro 1 você encontra mais detalhes sobre a definição de cantina saudável.

Quadro 1: **Cantina saudável**

CANTINA SAUDÁVEL

80% OU MAIS dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias sem a presença de ultraprocessados

EXEMPLOS DE ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS QUE DEVEM SER OFERTADOS:



Frutas, legumes e verduras da estação, de preferência orgânicos ou agroecológicos e oriundos de produtores familiares locais ou associações;

¹⁶ Brasil (2014, 2022), FNDE (2020, 2022).



Castanhas, amendoim, nozes e/ou sementes;



Iogurte natural (sem açúcar, edulcorante e/ou aditivos alimentares) e vitamina de frutas naturais, pura ou combinada com cereais e similares, como aveia, farelo de trigo, linhaça, chia etc.;



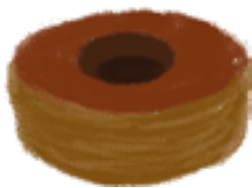
Suco de fruta natural, polpa e refresco;



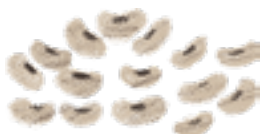
Sanduíches sem molhos e pães ultraprocessados e/ou embutidos;



Pães caseiros ou artesanais (sem aditivos alimentares);



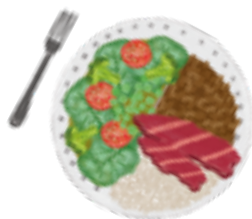
Bolos preparados com frutas, tubérculos, cereais e/ou legumes, usando quantidades reduzidas de açúcar e gorduras e sem conservantes, corantes e/ou emulsificantes;



Produtos ricos em fibras, como frutas secas, grãos integrais e outros similares;



Salgados assados que não contenham gordura vegetal hydrogenada ou embutidos, como esfirra e enrolado de queijo;



Refeições balanceadas e variadas, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira; e



Outros alimentos recomendados pelo Guia Alimentar da População Brasileira.

MENOS DE 20% de alimentos ultraprocessados ou preparações culinárias com ingredientes ultraprocessados

Exemplos de alimentos ultraprocessados e preparações culinárias com ingredientes ultraprocessados que **não devem** ser ofertados:



- Balas, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, bolo com cobertura ou recheio, barras de cereal com aditivos ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatinas com sabor, pirulitos, gomas de mascar, chup-chup, suspiros, maria-mole, churros, marshmallow, sorvetes de massa, picolés de massa com cobertura, biscoitos recheados, biscoitos salgados tipo aperitivo, pipoca industrializada (de micro-ondas) ou com corantes artificiais, cereais açucarados ou com aditivos, refrigerantes, sucos ou refrescos artificiais ou adoçados, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo, água de coco industrializada, bebidas esportivas/isotônicas, bebidas lácteas, bebidas achocolatadas, bebidas energéticas e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, salgados fritos, maionese, salgados ou sanduíches com embutidos (salsicha, presunto, apresuntado, peito de peru, mortadela, salame etc.) ou que contenham margarina, gordura hidrogenada ou temperos industrializados (com glutamato monossódico ou sais sódicos), salgadinhos de pacote.



- Alimentos que contenham adoçantes, edulcorantes e aditivos alimentares, como aromatizantes, corantes artificiais, estabilizantes e emulsificantes, espessantes, realçadores de sabor, maionese, ketchup etc.



- Alimentos cujas tabelas de informação nutricional indiquem a presença de mais de 100mg de sódio em 100 kcal, mais de 1g de açúcar livre em 100kcal, mais de 1g de gordura saturada em 100 kcal, mais de 3g de gordura total em 100 kcal e qualquer quantidade de gorduras trans adicionadas.

Fonte: Adaptado de FNDE (2022), Vilela (2022) e IDEC (2022).

5. COMO IMPLEMENTAR UMA CANTINA SAUDÁVEL?

5.1. Pesquisa de satisfação

Para construir uma cantina saudável, é fundamental saber a opinião da comunidade escolar sobre os produtos e serviços que você oferece em seu estabelecimento, pois assim você conhece os gostos e as preferências de seu público e pode receber sugestões de melhorias. Com isso, você consegue planejar melhor as adequações a serem realizadas no cardápio, nas receitas e nas preparações, de modo a oferecer produtos que atendam às expectativas dos clientes¹⁷.

¹⁷ Braz e outros (2021), Steffler (2021).

Portanto, sugerimos **que você realize uma pesquisa com seus clientes, de modo a conhecer o perfil** das pessoas que frequentam seu estabelecimento, por meio de dados como idade, gênero, preferências e restrições alimentares, entre outros. Essas informações podem ajudar no planejamento das compras, nas estratégias de vendas, na definição das quantidades das porções, na elaboração de novas receitas visando melhorar a qualidade nutricional dos alimentos e bebidas comercializados etc.

Você pode realizar pesquisas de satisfação com os clientes sempre que incluir novas preparações no cardápio (para saber o que eles acharam das novidades) ou com uma frequência determinada (no início e no final de cada semestre letivo, por exemplo). Assim, você pode usar o período de férias escolares (em que há pouca ou nenhuma demanda) para avaliar os resultados e planejar as estratégias para o período seguinte.

No Anexo 2, você encontra uma sugestão de modelo de pesquisa de satisfação, que pode ser aplicado em seu estabelecimento.



Para realizar pesquisas de satisfação, você pode utilizar questionários impressos ou formulários eletrônicos. No entanto, considerando aspectos como sustentabilidade, redução de custos e facilidade de acesso, sugerimos o uso de formulários eletrônicos e a divulgação da pesquisa nas redes sociais e via aplicativos de mensagens instantâneas.

Assim, você consegue alcançar mais pessoas e, por conseguinte, obter mais respostas para sua pesquisa.

5.2. Sensibilização da comunidade escolar

Todas essas iniciativas sugeridas até aqui, de pesquisa e consulta à comunidade escolar, são relevantes para que você possa compreender a situação da sua cantina e planejar as mudanças necessárias, tornando-a um ambiente promotor de alimentação saudável. Contudo, a fim de evitar que essa reestruturação represente um risco para seu negócio, **você precisa fazer com que a comunidade escolar compreenda sua proposta e se envolva no processo educativo necessário para a criação de novos hábitos.**

Assim, com o objetivo de orientá-lo nessa empreitada, apresentamos a seguir algumas sugestões de como sensibilizar a comunidade escolar e reforçar a importância da cantina saudável para a alimentação dos estudantes.

1

Divulgue materiais educativos que demonstrem os benefícios das **mudanças promovidas no cardápio**. Podem ser cartazes e banners, bem como conteúdos da internet publicados nas redes sociais da cantina ou até mesmo enviados por e-mail aos responsáveis.

2

Solicite à direção da escola que reserve um momento da **reunião** de responsáveis para você apresentar a cantina e **falar sobre alimentação saudável**.

3

Elabore um cronograma de eventos e ações que promovam o tema da alimentação saudável.

4

Participe de seminários e atividades sobre o tema que possam ocorrer na instituição.

5

Invista em **materiais de Educação Alimentar e Nutricional**, para diversificar as ferramentas utilizadas na difusão desse assunto.



Já pensou em formar uma comissão sobre alimentação saudável na escola? Ela pode ter representantes da cantina, dos estudantes, dos pais ou responsáveis e dos funcionários. Juntos, vocês poderiam pensar em diferentes formas de promover a alimentação saudável no ambiente escolar, como palestras, projetos, eventos, gincanas, produção de hortas etc.



5.3. Plano de ação

Após realizar o diagnóstico sobre os alimentos comercializados na cantina, a pesquisa de satisfação e a sensibilização da comunidade escolar, é hora de pensar o que pode ser mudado. É importante que essas **mudanças sejam gradativas e estejam alinhadas com a direção da escola e com a legislação vigente** (caso haja leis tratando desse tema em seu estado ou município).

SAIBA MAIS!

Use o QR Code a seguir para acessar o documento *Alimentação Saudável nas Escolas: Guia para Municípios*¹⁸, que reúne as legislações vigentes no país sobre comercialização e publicidade de alimentos nas escolas.



Disponível para Download no QRCode.



¹⁸ IDEC (2022).

Todo esse processo pode parecer muito difícil e confuso. Por isso, preparamos um passo a passo, reunindo e organizando as sugestões apresentadas nesse material, para auxiliá-los na implementação da cantina saudável. Confira:

1

Análise **as preferências e as sugestões da comunidade escolar** indicadas na pesquisa de satisfação. Verifique se esses alimentos são saudáveis e se os custos para produzi-los são viáveis.

2

Reúna-se com a **direção da escola** e, caso exista, com o comitê sobre alimentação saudável para discutir o **planejamento da implantação da nova cantina**. Nesse momento, é importante definir quais mudanças serão realizadas e quais estratégias serão usadas para engajar a comunidade no processo. Pode-se envolver os professores e os funcionários, por meio de atividades educativas, oficinas culinárias, palestras e eventos, exibição de conteúdos sobre o tema em pôsteres, cartazes, no aplicativo da escola, na agenda dos alunos etc.

3

Teste novas receitas usando ingredientes mais saudáveis e nutritivos, como farinhas integrais, legumes, verduras e frutas (a seguir, daremos dicas sobre como fazer essas substituições).

4

Busque fornecedores de produtos que não contenham aditivos químicos e usem **alimentos *in natura* ou minimamente processados**. Caso você não disponha de produção própria de determinados alimentos, como os salgados, você pode fazer **parcerias** com padarias ou outros estabelecimentos que utilizem receitas mais saudáveis.

5

Promova **uma sessão de degustação dos novos produtos** com os clientes e peça para eles preencherem um pequeno formulário. Assim, você poderá avaliar a aceitação das características desses produtos (sabor, aroma, aparência, textura) e receber sugestões de melhoria.

6

No primeiro mês, retire 30% dos alimentos ultraprocessados comercializados. Depois disso, restrinja a comercialização desse tipo de alimento a no máximo **20%** do total do estabelecimento. Lembre-se que as legislações existentes proíbem o comércio de balas, pirulitos, gomas de mascar, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais ou adoçados, frituras (como risoles, pasteis e coxinha), maionese, salgados com embutidos, salgadinhos de pacote, pipocas industrializadas e outros alimentos ultraprocessados ricos em sódio, gordura e açúcar.

7

Priorize a oferta de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias cujos ingredientes sejam alimentos *in natura* ou minimamente processados e processados. Esses dois tipos de alimentos devem compor **80%** dos produtos comercializados.

8

Elimine do ambiente escolar as propagandas de alimentos ultraprocessados.

9

Compartilhe as novidades da cantina nas redes sociais e nos murais da escola.

10

Após as mudanças, **realize uma nova pesquisa de satisfação**, para avaliar a aceitação da comunidade. Com base nisso, busque sempre melhorar o que for possível.

5.4. Dicas para realizar trocas inteligentes

Par auxiliar no processo de implementação de uma cantina saudável, separamos aqui várias dicas relacionadas aos ingredientes utilizados no preparo dos alimentos comercializados na cantina. No Quadro 2, você encontra uma lista de alimentos, acompanhados de alguns ingredientes que devem ser evitados em seu preparo e outros que podem ser usados em substituição. Confira e se inspire!

Quadro 2: Sugestões sobre os ingredientes utilizados no preparo dos alimentos comercializados na cantina

Biscoitos ou cookies

INGREDIENTES



EVITE

Usar apenas farinha de trigo branca

PREFIRA

Usar de 30 a 50% de farinhas integrais, como farinha ou farelo de aveia, aveia em flocos, farinha de centeio, farinha de trigo integral, farelo de trigo



EVITE

Receitas que contenham margarina, creme vegetal, gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado e banha de porco

PREFIRA

Receitas que contenham manteiga ou óleo vegetal (azeite, canola, milho, girassol, soja)



EVITE

Açúcar refinado branco

PREFIRA

Açúcar demerara ou mascavo

Bolos

INGREDIENTES

PREFIRA 



EVITE 

Usar apenas farinha de trigo branca



Usar de 30 a 50% de farinhas integrais, como farinha ou farelo de aveia, aveia em flocos, farinha de centeio, farinha de trigo integral, farelo de trigo

PREFIRA 



EVITE 

Receitas que contenham margarina, creme vegetal, gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado e banha de porco



Receitas que contenham manteiga ou óleo vegetal (azeite, canola, milho, girassol, soja)

PREFIRA 



EVITE 

Açúcar refinado branco



Açúcar demerara ou mascavo



EVITE 

Recheios e coberturas com granulado, achocolatado, chocolate ao leite, confetes de chocolate

PREFIRA 



Frutas (banana, maçã, laranja) e vegetais (cenoura, beterraba, abobrinha, mandioca, milho) e coberturas à base de chocolate 50% de cacau



EVITE 

Misturas prontas para bolo

..... **Doces** 



EVITE 

Creme de leite de caixinha

PREFIRA 



Creme de leite fresco, iogurte natural



EVITE 

Açúcar refinado branco

PREFIRA 



Açúcar demerara ou mascavo

PREFIRA 




EVITE 

Chocolate ao leite

Chocolate 50% cacau ou de maior percentual

PREFIRA 




EVITE 

Gelatinas ultraprocessadas com corantes e açúcar

Gelatina incolor com suco de fruta natural ou 100% integral

PREFIRA 




EVITE 

Leite condensado

Frutas

Picolés ou Sorvetes

INGREDIENTES

PREFIRA 




EVITE 

Gordura vegetal e gordura hidrogenada

Usar água, água de coco, creme de leite fresco, iogurte natural, frutas *in natura*, leite

EVITE 



Aromatizantes, corantes, coberturas

Salgados

INGREDIENTES

PREFIRA 



EVITE 

Usar apenas farinha de trigo branca ou massas com grande quantidade de gorduras, como folhadas ou "podres" (presentes em empadas e pastéis assados)



Usar de 30 a 50% de farinhas integrais, como farinha ou farelo de aveia, farinha de centeio, farinha de trigo integral, farelo de trigo. Em algumas massas, como minipizza e enroladinho, pode-se usar vegetais, como beterraba, abóbora, inhame, cenoura e espinafre

PREFIRA 



EVITE 

Preparações fritas



Preparações assadas

PREFIRA 



EVITE 

Recheios de embutidos (apresentado, presunto, salsicha, salame, mortadela, peito de peru) e hambúrguer industrializado



Recheios como frango, carne moída, atum, palmito, queijo, requeijão sem amido e hambúrguer de fabricação própria



Receitas que contêm margarina, creme vegetal, gordura vegetal, gordura vegetal hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, óleo vegetal hidrogenado e banha de porco

Receitas que contêm manteiga ou óleo vegetal (azeite, canola, milho, girassol, soja)



Temperos artificiais/ industrializados, como tabletes de caldo de carne e de galinha, temperos em pó, amaciantes de carne, realçadores de sabor, molho inglês, molho de soja etc.

Temperos naturais, como alho, cebola, alecrim, salsinha, manjericão, orégano, louro, tomilho e páprica

Sanduíches



Usar pão de forma tradicional (branco)

Usar pães como francês, sírio, pão folha, pão de milho, batata, mandioca, abóbora, espinafre, cenoura, beterraba, leite ou pão de forma integral



Catchup, maionese, mostarda

Requeijão sem amido, iogurte natural, azeite



Recheios de embutidos (apresentado, presunto, salsicha, salame, mortadela, peito de peru), hambúrguer industrializado, maionese, mostarda, ketchup, queijo cheddar

Utilizar recheios como ovo, frango, carne moída, atum, sardinha, palmito, queijo, requeijão sem amido, iogurte natural e utilizar vegetais como alface, rúcula, cenoura ralada, tomate, milho, alho poró, brócolis



Temperos artificiais/ industrializados, como tabletes de caldo de carne ou de galinha, temperos em pó, amaciantes de carne, realçadores de sabor, molho inglês, molho de soja etc

Temperos naturais, como alho, cebola, alecrim, salsinha, manjeriço, orégano, louro, tomilho e páprica

Sucos



Refrescos em pó, sucos concentrados ou polpas congeladas com açúcar (de fábrica)

Sucos de frutas e vegetais *in natura* e polpas de fruta congelada sem açúcar

Fonte: Elaboração própria.

No Quadro 3, você encontra mais dicas, direcionadas especificamente para as cantinas que compram produtos já prontos para consumo.

Quadro 3: Trocas inteligentes



TROQUE ISSO (thumbs down icon)

Salgados folhados, com “massa podre” ou fritos e com recheios ultraprocessados

POR ISSO (thumbs up icon)

Salgados assados, sem recheios ultraprocessados



TROQUE ISSO (thumbs down icon)

Chips ou salgadinhos industrializados e batata frita

POR ISSO (thumbs up icon)

Chips de batata-inglesa, batata-doce e inhame assados



TROQUE ISSO (thumbs down icon)

Biscoitos industrializados (recheados ou não)

POR ISSO (thumbs up icon)

Biscoitos de fabricação própria (sem aditivos químicos)



TROQUE ISSO (thumbs down icon)

Bolos prontos ou misturas prontas para bolo

POR ISSO (thumbs up icon)

Bolos ou cupcakes de fabricação própria



Sucos de caixinha (néctares), refrescos (sucos em pó), refrigerantes, isotônicos, bebidas energéticas

Água de coco natural, suco natural, vitaminas, chá gelado natural, suco 100% integral



Picolé, sacolé, chup-chup e sorvete ultraprocessados

Picolé, sacolé, chup-chup e sorvete de fabricação própria (sem aditivos químicos)



Salada de frutas com leite condensado

Salada de frutas com água de coco ou suco de laranja, espetinho de frutas, frutas picadas em formatos divertidos



Pipoca de micro-ondas

Pipoca de panela

Fonte: Adaptado de Steffler (2021).

Lembre-se que todo esse processo começa com a escolha de produtos mais saudáveis. Para isso, você pode contar com a ajuda do aplicativo Desrotulando, citado anteriormente. Ele avalia o alimento ou bebida conforme o grau de processamento, a quantidade de açúcar e sódio e identifica a presença de gordura trans.

Depois de escolher os produtos, caso tenha dificuldade de encontrá-los, você pode entrar em contato com os fabricantes e perguntar onde eles são comercializados em sua cidade. Geralmente, há representantes das empresas que vendem diretamente no atacado, proporcionando melhores preços e uma logística simplificada.

6. CONCLUSÕES

Chegamos ao final deste Guia Prático e esperamos ter alcançado o objetivo de auxiliá-los no processo de transição para uma cantina saudável. Como devem ter notado, não se trata apenas de trocar as opções do cardápio, mas também de testar opções, buscar novos fornecedores, enfim, estudar muito. Esse processo está diretamente associado a um trabalho de Educação Alimentar e Nutricional, não apenas com as crianças e adolescentes, mas também com os pais ou responsáveis. Além disso, o suporte da direção da escola é fundamental, assim como o apoio da comunidade escolar.

Isoladamente, **nenhuma ação será eficaz, pois todas as iniciativas propostas neste Guia Prático são complementares entre si e devem ser promovidas de forma articulada.** Talvez, no início, você tenha dificuldade de fazer tudo ao mesmo tempo. Portanto, comece aos poucos e vá, gradativamente, seguindo o plano de ação sugerido. E lembre-se sempre da importância do seu negócio e do seu trabalho para a saúde de toda a comunidade escolar! Desejamos sucesso e esperamos que você tenha êxito em sua experiência ao adotar um modelo de cantina saudável.

BIBLIOGRAFIA

AMORIM, N. F. et al. **“Implantação da cantina escolar saudável em escolas do Distrito Federal, Brasil”**. Rev. Nutr. (Online), v. 25, n. 2, p. 203-217, ago. 2012. Disponível em: <https://bit.ly/3AXZSJh>. Acesso em: 15 abr. 2022.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. IN nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Disponível em: <https://bit.ly/42veBHi>. Acesso em: 28 jan. 2022.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Disponível em: <https://bit.ly/3M1Py9G>. Acesso em: 28 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2ª ed. Brasília, 2014. Disponível em: <https://bit.ly/42LCJpx>. Acesso em: 16 abr. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **PROTEJA: Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil: orientações técnicas** [recurso eletrônico]. Brasília, 2022.

BRAZ, N. G. et al. **“Relato de experiência de um protocolo de implementação de cantinas escolares saudáveis”**. Vigil. Sanit. Debate, v. 9. n. 3, p. 169-178, 2021.

CARMO, A. S. et al. **“The food environment of Brazilian public and private schools”**. Cad. Saúde Pública (Online), v. 34, n. 12, p. 1-11, ago. 2018. Disponível em: <https://bit.ly/44L464T>. Acesso em: 13 abr. 2022.

IDEC. INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. **Alimentação Saudável nas Escolas** - Guia para Municípios, 2022.

FNDE. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Resolução nº 6**, de 6 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial da União: Ministério da Educação/Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2020.

FNDE. FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. **Nota técnica nº 2974175/2022**. Dispõe sobre o posicionamento técnico e orientações gerais sobre o comércio de alimentos dentro das escolas da rede pública da educação básica contempladas com o Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial da União: Ministério da Educação/Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2022.

GALVEZ, M. P. et al. "**Childhood Obesity and Neighborhood Food-Store Availability in an Inner-City Community**". Acad Pediatr, v. 9, n. 5, p. 339-343, set./out. 2009. Disponível em: <https://bit.ly/3LYsAQr>. Acesso em: 6 abr. 2022.

HOYT, L. T. et al. "**Neighborhood influences on girls' obesity risk across the transition to adolescence**". Pediatrics, v. 134, n. 5, p. 942-949, nov. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25311606/>. Acesso em: 6 abr. 2022.

HSIEH, S. et al. "**Built Environment Associations with Adiposity Parameters among Overweight and Obese Hispanic Youth**". Prev Med Rep, v. 2, p. 406-412, maio 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335515000650>. Acesso em: 8 abr. 2022.

MCNIECE, K. L. et al. "**Prevalence of Hypertension and Pre-Hypertension among Adolescents**". The Journal of Pediatrics, v. 150, n. 6 p. 640-644, jun. 2007. Disponível em: [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(07\)00124-2/fulltext](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(07)00124-2/fulltext). Acesso em: .

MILLER, G. F. et al. **“Prevalence and Costs of Five Chronic Conditions in Children”**. The Journal of School Nursing, v. 32, n. 5, p. 357-364, 2016. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1059840516641190>. Acesso em: 16 fev. 2023.

OHRI-VACHASPATI, P. et al. **“A closer examination of the relationship between children’s weight status and the food and physical activity environment”**. Prev Med, v. 57, n. 3, p. 162-167, set. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23726897/>. Acesso em: 8 abr. 2022.

SILVEIRA, J. A. C. et al. **“Tendência secular e fatores associados ao excesso de peso entre pré-escolares brasileiros: PNSN-1989, PNDS-1996 e 2006/07”**. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 90, n. 3, p. 258-266, maio/jun. 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Nefrologia. **Hipertensão arterial na infância e adolescência: Manual de Orientação**, n. 2, p. 1-25, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3VzJkRs>. Acesso em: 6 março 2023.

SOROF, J. M. et al. **“Excesso de peso, etnia e prevalência de hipertensão em escolares”**. Pediatrics, 113, p. 475-482, 2004. Disponível em: <https://bit.ly/3VyG1db>. Acesso em: 16 fev. 2023.

STALLINGS, V. A. et al. **Nutrition Standards for Foods in Schools: Leading the Way Toward Healthier Youth**. National Academies Press, 2007.

STEFFLER, B. **Elaboração de um guia prático sobre promoção da alimentação adequada e saudável para cantinas e comunidade escolar**. 2021. 167 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Nutrição) - Departamento de Alimentos e Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria, Palmeira das Missões, 2021.

USA. UNITED STATES OF AMERICA. FEDERAL TRADE COMMISSION. **A Review of Food Marketing to Children and Adolescents: A Follow-Up Report**. Washington, DC, USA, 2012.

VILELA, L. A. **Ambiente alimentar escolar: uma análise da efetividade de intervenções e dos aspectos econômicos de cantinas escolares de modelos tradicionais e saudáveis**. 2022. 193 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Saúde) - Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022.

VELAZQUEZ, C. E., BLACK, J. L., KENT M. P. **Food and Beverage Marketing in Schools: A Review of the Evidence**. *International Journal Environmental Research and Public Health*, v. 1, n. 1.054, 2017.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Be smart, drink water: a guide for school principals in restricting the sale and marketing of sugary drinks in and around schools**. Manila: WHO Regional Office for the Western Pacific, 2016. Disponível em: <https://bit.ly/3LFnwiL>. Acesso em: 13 abr. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on noncommunicable diseases 2014**. 2014. Disponível em: <https://bit.ly/42c2cbM>. Acesso em: 13 abr. 2022.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Report of the Commission on Ending Childhood Obesity**. Geneva, 2016. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066>. Acesso em: 13 abr. 2022.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Report of the Commission on Ending Childhood Obesity**. Geneva, 2020.

ANEXOS

Anexo 1:

Legislações estaduais e municipais sobre o ambiente alimentar escolar

| Estado | Norma | Link |
|---------------------------|---|---|
| Acre | Lei nº 3.134/2016 | http://www.legis.ac.gov.br/detalhar/2242 |
| Bahia | Lei nº 14.045/2018 Lei nº 13.852/2016 | https://encurtador.com.br/iKnEJ https://goo.gl/4iPzTD |
| Ceará | Lei nº 15.205/2012 | https://encurtador.com.br/gmzEL |
| Distrito Federal | Lei nº 6.475/2020 Lei nº 5.232/2013 Lei nº 5.146/2013 Decreto nº 36.900/2015 Decreto nº 37.346/2016 | https://encurtador.com.br/pKZ05 http://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/75931/Lei_5232.html https://goo.gl/7Y9ZiB https://goo.gl/UFjNgr https://encurtador.com.br/pwBS1 |
| Espírito Santo | Portaria nº 038R/2011 Portaria nº 066 R/2014 | http://sinepe-es.org.br/?37/noticia/portaria-no-038-r https://encurtador.com.br/gnuNX |
| Maranhão | Lei nº 10.342/2015 Lei nº 11.196/2019 | http://arquivos.al.ma.leg.br:8080/ged/legislacao/LEI_10342 https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=387976 |
| Mato Grosso | Lei nº 8.681/2007 Lei nº 8.944/2008 | https://encurtador.com.br/ftCH8 https://encurtador.com.br/fptL5 |
| Mato Grosso do Sul | Lei nº 4.320/2013 | https://goo.gl/cYy7nS |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Minas Gerais | Lei nº 15.072/2004 Lei nº 18.372/2009 Resolução nº 1.511/2010 | https://encurtador.com.br/vwBDE https://encurtador.com.br/boX09 https://encurtador.com.br/noXY6 |
| Paraíba | Lei nº 10.431/2015 | https://goo.gl/UICFHb |
| Paraná | Lei nº 14.423/2004 Lei nº 16.085/2009 Lei nº 14.855/2005 | https://goo.gl/mJybMS https://encr.pw/WJw4k https://l1nk.dev/sj2PD |
| Piauí | Lei nº 7.028/2017 Instrução Normativa GSE/ADM nº 005/2018 | https://encr.pw/8dN3n https://l1nk.dev/cvcbG |
| Rio de Janeiro | Projeto de lei nº 1662/2019 | https://l1nq.com/YAq9j |
| Rio Grande do Norte | Lei nº 9.434/2010 | https://l1nq.com/YAq9j |
| Rio Grande do Sul | Lei nº 15.216/2018 Decreto nº 54.994/2020 Lei nº 13.027/2008 | https://l1nq.com/10FA0 https://acesse.one/3NHUe https://l1nq.com/eKlAI |
| Rondônia | Portaria SEDUC nº1.538/2016 | https://encr.pw/Y2q0u |
| Roraima | Resolução CEAE nº 1/2012 | https://l1nq.com/mPBtU |
| Santa Catarina | Lei nº 12.061/2001 | https://goo.gl/pa8N9L |
| São Paulo | Portaria Conjunta COGSP/CEI/DSE/2005 Lei nº 17.340/2021 | https://shre.ink/Q45R https://shre.ink/Q45m |
| Sergipe | Lei nº 8.178-A/2016 | https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=337364 |

| Município | Norma | Link |
|--------------------------|--|--|
| Aracaju/SE | Lei nº 3.814/2010 | https://goo.gl/s52FnQ |
| Belo Horizonte/MG | Lei nº 8.650/2003 | https://goo.gl/9dDwJU |
| Campo Grande/MS | Lei nº 4.992/2011 | https://shre.ink/Q45u |
| Cuiabá/MT | Lei nº 4.382/2003 Lei nº 4.589/2004 | https://shre.ink/Q45G https://shre.ink/Q45f |
| Curitiba/PR | Lei nº 10.950/2004 | https://shre.ink/Q45p |
| Florianópolis/SC | Lei nº 5.853/2001 | https://goo.gl/b4KCDc |
| Fortaleza/CE | Lei nº 8.824/2004 | https://shre.ink/Q45o |
| Itapetininga/SP | Lei nº 5.320/2009 | https://shre.ink/Q4HY |
| Jataí/GO | Lei nº 3230/2011 | https://www.jatai.go.leg.br/ta/3635/text? |
| Juiz de Fora/MG | Lei 12.121/2010 | https://jfl legis.pjf.mg.gov.br/norma.php?chave=0000033092 |
| Manaus/AM | Lei nº 1.414/2010 Decreto nº 741/2011 | https://goo.gl/9W56pg https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=175982 |
| Niterói/RJ | Lei nº 3.766/2023 | https://shre.ink/Q45x |
| Palmas/TO | Lei nº 1.210/2003 | https://goo.gl/YKcoZA |
| Palmitinho/RS | Lei nº 2.628/2017 | https://shre.ink/Q45b |
| Pelotas/RS | Lei nº 5.778/2011 | https://shre.ink/Q45D |
| Petrolina/PE | Lei nº 2.436/2011 | https://shre.ink/Q45r |
| Porto Alegre/RS | Lei nº 10.167/2007 | https://goo.gl/euy92Q |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| Ribeirão Preto/SP | Resolução nº 16/2002 | https://shre.ink/Q4H0 |
| Rio de Janeiro/RJ | Decreto nº 21.217/2002 | http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/5118607/4132721/Decreton21.217de1.deabrilde2002.pdf |
| Salvador/BA | Lei nº 8.292/2012 | https://goo.gl/NDvF6T |
| Santos/SP | Lei nº 2.327/2005 | https://cm-santos.jusbrasil.com.br/legislacao/517556/lei-2327-05 |
| Teresina/PI | Lei nº 5.380/2019 | https://www.normasbrasil.com.br/norma/lei-5380-2019-teresina_378612.html |
| Vitória/ES | Lei nº 8.106/2011 Lei nº 6.786/2006 | https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=127267 https://goo.gl/abZKSd |

Anexo 2:

Modelo de Pesquisa de satisfação para cantinas escolares

Nome da Escola:

1. Qual é a sua idade? anos. Em que ano você está?

Turma

2. Você costuma tomar café da manhã?

Sim Não. Se não, por quê?

3. Você costuma trazer lanche de casa?

Sim Não. Se não, por quê?

4. Você consome a merenda oferecida pela escola?

Sim Não. Se não, por quê?

5. Você compra alimentos na cantina da escola?

Sim Não

6. Se sim, qual é a sua frequência?

Todos os dias 1x semana 3x semana esporadicamente (2x mês)

Quase nunca (menos de 1x no mês)

7. Em média, quanto você gasta por dia na cantina de sua escola (em reais)? R\$

8. Qual sua opinião quanto ao preço dos alimentos ofertados na cantina?

Acessível Muito caro

9. Se considerar muito caro, qual é o alimento e o preço que você acha muito caro?

10. Sobre os alimentos da cantina:

a. Quais você costuma comprar com mais frequência?

.....

b. Você costuma comprar esses alimentos por algum motivo especial?

.....

c. Você está satisfeito com os alimentos oferecidos na cantina?

Sim Não

d. Se não, marque com um X o motivo:

Variedade Qualidade Valor Aparência Sabor

11. Quais motivos o levam a comprar na cantina?

Merenda não te satisfaz Preferência Influências (amigos/mídia)

Preço Sabor Outros/ Qual (is)?

12. É oferecido maionese, catchup e/ou mostarda quando você compra um lanche? Sim Não

13. Tem algum alimento que não tem e você gostaria que tivesse na cantina?

Sim Não. Se sim, qual (is)?

14. Você costuma comprar mais de um alimento na cantina no mesmo dia?

Sim Não. Caso a resposta seja sim, quais alimentos?

.....

15. Há promoções na cantina da escola que te levam a comprar mais?

Sim Não. Se sim, qual (is)?

16. A cantina oferece opções de lanches saudáveis?

Sim Não. Se sim, qual (is)?

17. O que você acha de ter uma cantina saudável na sua escola?

Legal Não gostaria Tanto faz

18. Em algum momento, você recebeu alguma informação sobre alimentação saudável?

Sim Não. Se a resposta for sim, qual informação recebeu?

.....

19. Dentre os alimentos disponíveis na cantina, existem alimentos que você considera saudável?

Sim Não. Qual (is) e por quê?

20. Se houvesse uma oferta maior de lanches saudáveis na cantina, você compraria?

Sim Não. Por quê?

21. Se você puder ajudar nesta cantina saudável, quais seriam suas sugestões?

.....

22. Você considera o local da cantina limpo?

Sim Não

23. Você está satisfeito com a higiene do atendente que faz a entrega dos alimentos oferecidos na cantina?

Sim Não. Se a resposta for não, o que pode ser mudado?

.....

24. De que forma os alimentos são oferecidos?

Guardanapos Saquinhos descartáveis Copo plástico com tampa

Copo plástico sem tampa Outro:

25. Na cantina tem geladeira e estufa (quente) para armazenar alimentos quentes/frios?

Sim Não

26. Quem prepara os alimentos usa touca, luva e avental?

Sim Não

27. A pessoa responsável pelo caixa (dinheiro) é a mesma que entrega os alimentos/bebidas?

Sim Não

28. Já encontrou fio de cabelo, insetos e/ou algum objeto estranho ao comprar um alimento/bebida?

Sim Não. Se sim, o que encontrou?

.....

29. Já comprou algum alimento/bebida na cantina com cheiro, aparência e sabor estranho? Sim Não. Qual (is)?

30. É disponibilizado na cantina/ escola sabonete líquido, papel toalha e álcool para lavar as mãos?

Sim Não.

Se sim, você lava as mãos antes de se alimentar? Sim Não

31. Já observou a presença de algum animal/praga no ambiente e/ou arredores da cantina?

Sim Não.

Se sim, qual (is)? Baratas Ratos Formigas Aranhas Cães/gatos.

Outros:

32. Observou alguma vez se quem prepara o alimento lava as mãos em algum momento?

Sim Não

33. Você considera os funcionários:

Educados Acolhedores Prestativos Irritados Indispostos

Mal-humorados Outro.

OBRIGADA PELA PARTICIPAÇÃO!

Fonte: Steffler (2021), Braz e outros (2021).



Desenvolver uma infância saudável é papel de **todos nós!**



Seja uma escola parceira e adeque a cantina.

Diga **SIM** para uma
INFÂNCIA SAUDÁVEL!

Realizadores



UFMG



Apoiadores



IBIRAPITANGA