



SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

Os **20+1** principais atributos

Dezembro 2012

1. Que género de refeição é disponibilizado?



Fig.1 Roda dos Alimentos

A Roda dos Alimentos é um instrumento de educação alimentar largamente reconhecido pela população portuguesa pela sua utilização desde 1977 na campanha "Saber comer é saber viver".

Tem sido amplamente divulgado na escola e refeitórios, que a refeição disponibilizada compreende as orientações resultantes da **Roda dos Alimentos**. (Fig.1)

A divisão por grupos permite identificar facilmente qual a proporção com que os alimentos de cada um desses grupos deve estar presente na alimentação diária, incentivando maior consumo dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor consumo daqueles que se encontram nos grupos de menor dimensão.

Estes princípios são também decorrentes das orientações da Direção Geral de Saúde, bem como da Faculdade de Ciências e Nutrição do Porto.

2. Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável

O Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população, incentivando a disponibilidade física e económica dos alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável e criar as condições para que a população os valorize, aprecie e consuma, integrando-os nas suas rotinas diárias.

O espaço escolar surge com um ambiente ideal para educar do ponto de vista alimentar, contribuindo assim para a formação de hábitos alimentares saudáveis em idades precoces. Para além da importância da educação alimentar em ambiente escolar, os estabelecimentos de ensino devem assumir-se como "espaços saudáveis", proporcionando para isso uma oferta alimentar nutricionalmente adequada.

3. Âmbito e recomendações da Organização Mundial de Saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde a adolescência compreende a faixa etária que vai dos 10 aos 19 anos. Caracteriza-se por mudanças físicas aceleradas e características da puberdade, diferentes do crescimento e desenvolvimento que ocorrem em ritmo constante na infância. Essas alterações surgem influenciadas por fatores hereditários, ambientais, nutricionais e psicológicos.

4. Metas da União

Necessidade de construir políticas que consigam melhorar o estado de saúde dos cidadãos e assim a sua capacidade de autonomia e capacidade produtiva, mas ao mesmo tempo assegurar aos demais setores envolvidos, condições de sustentabilidade e de participação na construção de uma Europa mais coesa e com prosperidade económica definida na “Europe 2020 – EU Strategy for smart, sustainable and inclusive growth”.



5. Preocupação com a Obesidade

As proporções epidémicas da obesidade levam a considerar a obesidade como um dos principais problemas de saúde pública das sociedades atuais. Em Portugal, cerca de 32% das crianças com idades compreendidas entre 7 e 9 anos apresentam excesso de peso, sendo 11% obesas. Além disso, 24% das crianças em idade pré-escolar apresentam excesso de peso e 7% são obesas. Na idade adulta os indicadores são ainda mais preocupantes, uma vez que 50% da população tem excesso de peso, sendo 15% obesa. Promove-se, designadamente:

- A redução de energia ingerida proveniente do consumo de alimentos ricos em gordura;
- O aumento da ingestão de frutas e vegetais, cereais e derivados integrais e frutos secos;
- Limitar o consumo de alimentos ricos em açúcares simples.



6. Constituição da Refeição

A alimentação representada nas nossas ementas, pretende ser **equilibrada¹**, **completa²** e **variada³** de acordo com os pressupostos da **Roda dos Alimentos**. Desta forma, ter-se-á acesso a todos os nutrientes imprescindíveis ao bom funcionamento do organismo. Como tal, a ementa diária disponibilizada e estimulada para consumo junto dos alunos é composta pelos seguintes elementos:

- **Sopa**
- **Prato**
- **Sobremesa 1 – Fruta da época**
- **Sobremesa 2 – Fruta da época/Similar**
- **Pão “vida” (mistura ou elaborado com farinhas escuras)**
- **Centro de hortícolas**
- **Água/Sumo**

7. O incremento da Fruta

A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo mínimo 400g/dia de frutos, legumes e hortícolas. Apesar deste consenso, um número significativo de jovens na UE não consome o valor diário recomendado, sucedendo idêntica situação em Portugal.

O baixo consumo de frutas, está entre os 10 fatores de risco para o aparecimento de doenças e morte prematura.

A fruta é apresentada como a sobremesa por excelência, incluída na “refeição composta”. Sob a forma de produto fresco, de qualidade certificada e com o menor impacto ambiental possível.



¹ **Completa** – Devem-se ingerir ao longo do nosso dia alimentos de todos os grupos.

² **Variada** – Dentro de cada grupo devemos variar os alimentos ingeridos ao longo do dia.

³ **Equilibrada** – Devem-se respeitar as porções diárias recomendadas e as quantidades de equivalentes indicados.

8. O incremento de Hortícolas

O baixo consumo destes alimentos ao longo do dia favorece, a médio prazo, o aparecimento precoce de doença cardiovascular e o aparecimento de determinados cancros, em percentagens médias nos 25% dos casos.

É disponibilizado, em cada refeitório, um “centro” de hortícolas, em condições mais apelativas, com cores vivas, ricos em vitaminas, minerais e outros agentes protetores (ex.: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, cenouras, cebola, tomate, alface, alho-francês...).



9. A redução da ingestão de Sal

A Organização Mundial de Saúde recomenda um consumo mínimo menor a 5g/dia de sal. Portugal é um dos países da Europa que apresenta uma maior taxa de mortalidade provocada por acidente vascular cerebral (AVC), sendo a hipertensão arterial um dos fatores de risco mais relevante.

Em Portugal, a quantidade de sal presente na alimentação é sensivelmente o dobro daquela que é recomendada pela OMS, tornando-se por isso urgente começar a reduzir, de forma progressiva, a quantidade de sal na alimentação. Para além do pão, existem muitos outros alimentos que poderão contribuir com quantidades consideráveis para a elevada ingestão de sal pelos alunos e educadores. Os pareceres científicos da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, afirmam que a principal fonte de sódio no regime alimentar são alimentos transformados com cerca de 70-75% do aporte total.

A preocupação diária com este objetivo, torna por vezes, menos “apetitosa” a ingestão de certos pratos e alimentos.

Pretende-se gradualmente diminuir a quantidade de sal adicionado durante a confeção dos alimentos, substituindo por ervas aromáticas, especiarias, ou sumo de limão.



10. Educação Alimentar

Vários estudos apontam para o facto de que é nos primeiros anos de escolaridade – da pré-escola ao fim do 1º ciclo – que as atitudes face à alimentação parecem ser mais suscetíveis de serem melhoradas do que em anos posteriores.

A presença regular dos educadores docentes e não docentes nos horários de refeição, procura acompanhar e sensibilizar para os hábitos de consumo alimentar, em complemento, à educação transmitida pelas Famílias.



11. O incremento de Sopa

Atualmente, as Ciências da Nutrição entendem a sopa como um tipo de confeção que disponibiliza quantidades muito significativas de nutrientes (vitaminas, minerais...) e outras substâncias protetoras do nosso organismo, que nunca chegariam a ser absorvidas de outra forma.

É promovido o consumo de sopa antes do prato.

Este consumo, para além da mais-valia nutricional, promove um aumento de saciedade, controlo no apetite, níveis de colesterol e glicemia sanguínea, melhorando o próprio trânsito intestinal.



12. A Dieta Mediterrânica

O conceito de Dieta Mediterrânica promove um padrão de ingestão alimentar baseado na diversidade, nos produtos locais e da época, na predominância de produtos vegetais frescos à mesa. Promove ainda o azeite como gordura principal e os preparados culinários simples como a sopa. As leguminosas como o feijão, o grão ou a ervilha estão presentes com regularidade bem como o pão de qualidade.

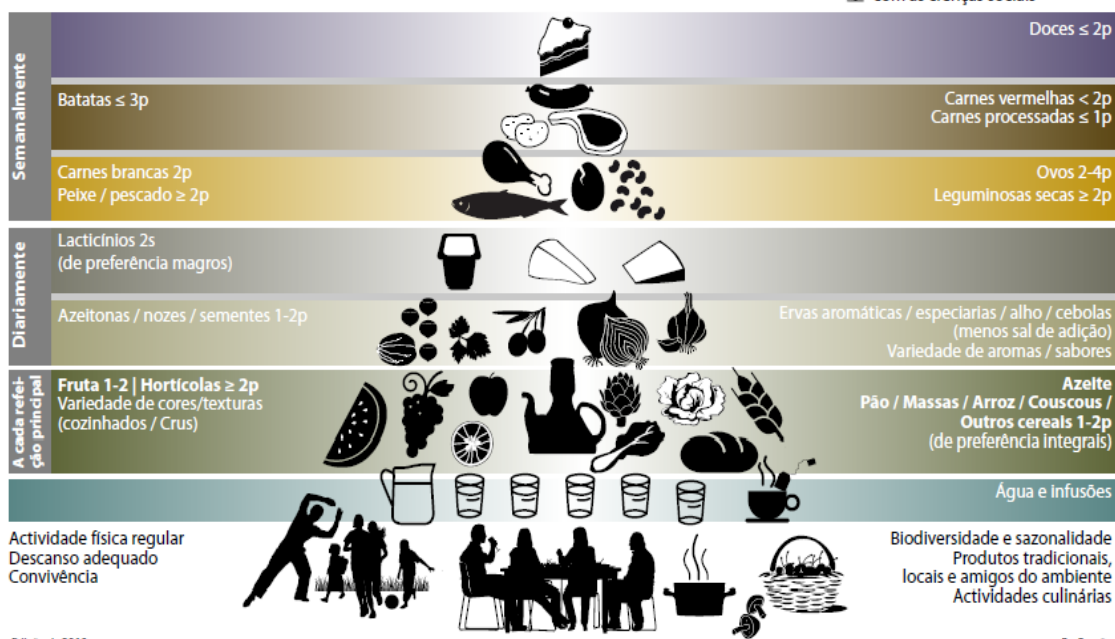
A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Edição de 2010

P= Porção



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevenção com Dieta Mediterránea



13. Segurança Alimentar – HACCP

O sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo - HACCP (do inglês - Hazard Analysis Critical Control Points) - é um sistema preventivo que busca a produção de alimentos inócuos (i.é, inofensivos). Este princípio está sustentado na aplicação de princípios técnicos e científicos na produção e manuseamento dos alimentos desde a sua origem até a mesa do refeitório. Estão assegurados os Princípios e Etapas inerentes do HACCP no serviço de alimentação disponibilizado, permitindo, nomeadamente as seguintes vantagens:

- Otimização dos recursos técnicos e humanos utilizados para além de os direcionar para as atividades críticas;
- Facilitar ações de autocontrolo mais eficientes, sobretudo com menos probabilidade de ocorrência de falhas/acidentes e de fraudes;
- Permitir a redução dos custos da não qualidade visto ser baseado numa filosofia preventiva de redução de custos e desperdícios;
- Cumprimento da legislação alimentar nacional e comunitária em vigor;
- Reconhecimento internacional e com caráter eficaz, usado como meio de prova (Organização Mundial de Saúde (OMS), Comissão Internacional de Especificações Microbiológicas dos Alimentos (ICMSF) e Organização das Nações).



14. Segurança Alimentar – Certificação de Qualidade

É uma preocupação constante a implementação de metodologias capazes de assegurar que os perigos para a saúde dos alunos e educadores são eliminados ou reduzidos a níveis aceitáveis. A certificação de acordo com a NP EN ISO 22000:2005 é uma evidência do empenho do Colégio na obtenção de produtos de qualidade e seguros para a saúde, pela adoção de padrões elevados de conformidade alimentar, permite eliminar ou reduzir os riscos para os consumidores e a otimização dos recursos e melhoria da eficiência do autocontrolo.

Doença transmitida por alimentos é, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma doença de natureza infecciosa ou tóxica causada, ou supostamente causada, pelo consumo de alimentos ou água. Na origem destas doenças estão envolvidos diversos agentes:

- **biológicos** de que são exemplo os microrganismos, ou seja, as bactérias, fungos, vírus e parasitas;
- **químicos** tais como produtos de limpeza e desinfecção, metais pesados, pesticidas e fertilizantes;
- **físicos** devido à presença de um pedaço de palha de aço, lasca de madeira, vidro, cabelo ou inseto no alimento.

Está implementado um Plano de Controlo de Qualidade dos Produtos.

15. Higiene Alimentar – Certificação de Qualidade | Instalações

As doenças alimentares constituem uma das principais preocupações ao nível da Saúde Pública, principalmente nos grupos mais vulneráveis como crianças. A maioria dos microrganismos levam ao aparecimento de toxinfecções alimentares quando ingeridos em grande número ou quando as suas toxinas estão presentes nos alimentos.

A maioria das toxinfecções alimentares tem a sua origem em superfícies, utensílios de cozinha e mãos contaminadas e na contaminação cruzada, em particular de alimentos já cozinhados e prontos para consumo com alimentos crus.



As instalações alimentares, pela sua localização, disposição relativa e conceção, estão concebidas de modo a permitir a aplicação de boas práticas de higiene, incluindo a proteção contra a contaminação entre e durante as operações; Os equipamentos estão instalados de forma a permitir a manutenção e higienização adequadas.

Está implementado um código de boas práticas que procura evitar a ocorrência dos riscos associados à produção e confeção de produtos alimentares, que compreende, designadamente, as seguintes vertentes: Higiene Pessoal, Higiene e Segurança das Instalações, Higiene e segurança dos equipamentos, ferramentas e superfícies de trabalho, Higiene dos Processos, Limpeza e Desinfecção.

A implementação deste Código de Boas Práticas de Higiene, tem contribuído para a prevenção de contaminação dos alimentos, a multiplicação dos microrganismos, contribuindo para a inobservância de intoxicações alimentares ao longo do ano letivo.

Promoção de procedimentos para efetuar corretamente a fricção antisséptica das mãos, disponível nos refeitórios.



16. Ambiental – Certificação da Unidade de Restauração

A proteção ambiental e a prevenção da poluição são, de igual modo, atuais preocupações do Colégio.

A integração das questões ambientais nos sistemas de gestão dos refeitórios demonstra o compromisso para com o meio ambiente, ao assegurar a otimização na utilização dos recursos naturais, a proteção do meio ambiente e a redução da poluição, pela gestão do impacto das suas atividades.

Resulta da implementação de normas de gestão ambiental e de uma mobilização de todos os colaboradores, para a conquista de desempenho ambiental desejado.

A Gertal certificou a unidade de restauração com base na NP EN ISO 14001 – Sistema de Gestão Ambiental, de forma a poder gerir e melhorar os aspetos ambientais associados ao serviço de alimentação.

17. Segurança e Saúde dos Colaboradores – Certificação de Qualidade

Através da adoção da OHSAS 18001, manifestamos a preocupação com a saúde e a segurança de todos os colaboradores do serviço de alimentação/refeitórios, deixando claro para toda a Comunidade Educativa, parceiros e autoridades locais que adotou um Sistema de Gestão voltado para Saúde e Segurança no Trabalho.

18. Alergias Alimentares

Para prevenir a ocorrência de uma reação alérgica é necessária a restrição, não só de todos os alimentos diretamente responsáveis pela alergia, mas também daqueles que poderão conter o alergénio na sua composição. É essencial conhecer quais são os ingredientes que compõem uma receita ou preparação culinária, mesmo quando a presença do alimento alergénico em questão não é evidente.

A Direção Geral de Educação, em parceria com a Direção Geral de Saúde e em colaboração com Faculdades, Instituições e Sociedades Científicas na área da saúde, da nutrição e da alergologia elaborou um referencial que pretendeu apoiar as escolas na resposta às necessidades específicas de alguns alunos, minimizando os riscos de reação alérgica, face ao número crescente de crianças e jovens com alergias e intolerâncias alimentares.



As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos de casca rija, como as nozes (conhecidos por “frutos secos”), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reações. Em alguns casos, para além dos alimentos diretamente implicados nas reações alérgicas, ocorrem manifestações perante a exposição a outros alérgenos alimentares ou mesmo a aeroalérgenos.

19. Preocupação Social

A população escolar das entidades que integram o Complexo Educativo do Colégio das Caldinhas compreende situações de grave carência económica. O agravamento das dificuldades de muitas famílias, refletem-se nas carências alimentares dos jovens.

Estabelecer equilíbrio, entre qualidade, quantidade e diversidade, e a situação concreta de todos os alunos, em períodos, que para muitos dos alunos, pode significar a única refeição do dia.

20. Acompanhamento Técnico – Segurança Alimentar e Nutrição

Atualmente, a Gertal - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A – líder de mercado na área da Restauração Coletiva de Qualidade, é a empresa especializada que assegura em estreita colaboração com o Colégio, um serviço orientado em rigorosos procedimentos de Segurança Alimentar.



É assegurada a adequada qualificação dos técnicos da Gertal para a execução das inspeções higiosanitárias e auditorias no serviço.

A Gertal utiliza os meios de inspeção, medição e ensaio adequados à sua atividade, os quais são objeto de procedimentos de controlo apropriados.

O planeamento diário, semanal e mensal das refeições é de extrema importância para que se possa cumprir várias das recomendações para uma alimentação saudável e equilibrada. Ao dispormos de acompanhamento permanente de profissionais em Ciências da Nutrição, permite-nos conceber e validar planos de ementas, assegurando a adequação alimentar e nutricional das refeições servidas bem como a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Os planos de ementas são disponibilizados mensalmente, através de afixação nos refeitórios, bem como no sítio da escola.

20+1. O Comportamento gera Comportamento

A importância de promover um conjunto diário de práticas, que tendem a adotar estilo de vida saudável e com hábitos de consumo adequados:

- Elogiar o bom comportamento dos alunos;
- Não usar a alimentação/refeição como prémio;
- Transformar as horas de refeição em momentos de partilha e de convívio;
- A presença dos educadores e interação com os alunos durante o período de refeição;
- O exemplo no início de cada refeição, de cada educador e os incentivos à “refeição composta na sua totalidade”;
- Não prolongar a refeição por tempo indeterminado;
- Promover Sessões de Esclarecimento junto dos alunos, educadores e famílias para os bons hábitos alimentares;
- Promover Campanhas Temáticas, sistematizadas e em períodos evidenciados (ex: trimestre, quinzena) subordinadas à explicitação e sensibilização quanto aos benefícios de uma alimentação adequada.

Normalmente as crianças e jovens rejeitam alimentos que desconhecem. Por isso, a introdução de alimentos novos deve ser feita de forma calma e gradual, com o exemplo dos educadores.



Referências

- Direção Geral de Educação
- Direção Geral de Saúde
- Associação Portuguesa dos Nutricionistas
- Haccp Europe
- Europa.eu
- Organização Mundial da Saúde (OMS)

