

ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA

Tudo o que você precisa saber!



DE IN
SEED-PR
DEPARTAMENTO
DE EDUCAÇÃO
INCLUSIVA
DIVERSIDADE,
DIREITOS
HUMANOS &
EDUCAÇÃO
ESPECIAL.

**Quem
Inclui
Respeita e
Transforma!**



Departamento de Educação
Inclusiva



PARANÁ

GOVERNO DO ESTADO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



APRESENTAÇÃO

A garantia de uma alimentação equilibrada, saborosa, inclusiva e culturalmente adequada para todos os estudantes é um desafio que envolve toda a comunidade escolar.

Pensando nisso, esta cartilha foi elaborada com acuidade, a fim de apoiar merendeiras (os), professores (as), gestores (as), familiares e demais envolvidos na identificação de dificuldades alimentares no ambiente escolar, buscando soluções adequadas a cada caso.

Acreditamos que, com respeito, paciência e trabalho conjunto, podemos contribuir para que todas as crianças e adolescentes tenham uma alimentação saudável e segura conforme as suas necessidades.

ESTA CARTILHA TRAZ:

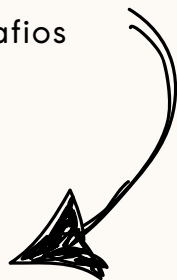
- Informações simples e diretas sobre alterações de comportamento alimentar;
- Dicas práticas para o preparo e a oferta de alimentos na escola e no ambiente familiar;
- Orientações para identificar sinais de seletividade alimentar;
- Sugestões para tornar o momento da alimentação mais acolhedor e positivo;
- Este material foi elaborado com base em referências técnicas e científicas voltadas à seletividade alimentar.

DIFICULDADES ALIMENTARES

O QUE SÃO?

Padrões atípicos de consumo alimentar que se manifestam de forma diversa e heterogênea entre crianças e adolescentes que enfrentam desafios relacionados à alimentação, tais como:

- recusa de alimentos habituais;
- ingestão insuficiente;
- desinteresse pela comida;
- consumo restrito a poucos alimentos;
- fobias alimentares.



ESSES FATORES, ALÉM DE COMPROMETER ATIVIDADES SOCIAIS E DESEMPENHO COGNITIVO DO ESTUDANTE, PODEM AUMENTAR O RISCO DE ALTERAÇÕES NO CRESCIMENTO, DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE.





“
IDENTIFIQUEI UM
ESTUDANTE COM
DIFICULDADES
ALIMENTARES,
E AGORA, O QUE FAZER?
”

1

Organize a documentação

2

**Conheça as preferências e
recusas alimentares do estudante**

3

**Solicite possíveis alterações
no cardápio escolar**

4

Adapte o ambiente



Peça à família o laudo médico (em investigação ou comprovado) ou solicitação de outros profissionais da área da saúde quanto às condições que possam desencadear alterações no comportamento alimentar



Solicite aos responsáveis o preenchimento do checklist: “Avaliação do comportamento alimentar”



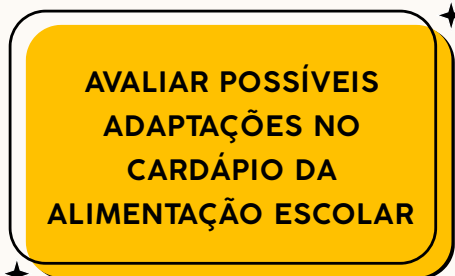
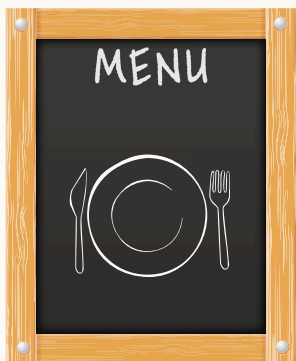
Peça ao profissional, com maior vínculo ou proximidade do estudante, para que realize o preenchimento do checklist: “Preferências e características alimentares”

**O PROFISSIONAL PODE SER
QUALQUER SERVIDOR
ATUANTE NA ESCOLA E QUE
POSSUA INFORMAÇÕES
RELACIONADAS AO CONSUMO
ALIMENTAR DO ESTUDANTE**





Encaminhe os documentos preenchidos e o laudo médico (ou solicitação de outro profissional da saúde) ao Departamento de Nutrição e Alimentação da FUNDEPAR, responsável por:



FUNDEPAR.CTAE@FUNDEPAR.PR.GOV.BR



Inicie as adaptações no ambiente escolar (horário, refeitório, utensílios, cores, sons...) conforme as características e dificuldades alimentares observadas no estudante



O QUE NÃO FAZER!!!



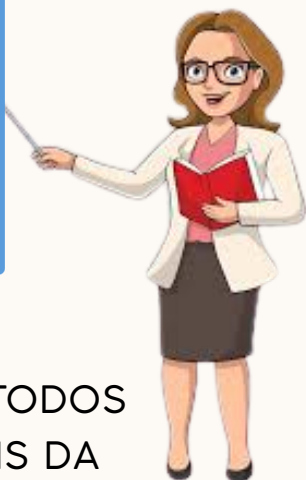
-  Não pressione, force ou obrigue o estudante a comer.
-  Não crie situações de conflito no momento da refeição.
-  Não ofereça recompensas (ex.: doces) para que o estudante aceite o alimento ofertado no ambiente escolar.
-  Não tenha atitudes impotentes ou inoperantes, expressando falas irônicas ou de juízo de valor em relação aos medos, angústias e crenças do estudante quanto à sua alimentação.

SERÁ QUE
VOCÊ VAI
COMER HOJE?

"VAI ACONTECER
ESSE MILAGRE?"



TRABALHO EM EQUIPE



ESTIMULE A
PARTICIPAÇÃO DE TODOS
OS PROFISSIONAIS DA
ESCOLA (EQUIPE
PEDAGÓGICA,
COZINHEIRO(A),
INSPETOR(A), ENTRE
OUTROS) PARA QUE
ESTABELEÇAM VÍNCULO
COM O ESTUDANTE E
COLABOREM COM TODAS
AS ETAPAS DO
PROCESSO:
**IDENTIFICAÇÃO,
MONITORAMENTO E
RESULTADOS.**



FAMÍLIA

ENVOLVA OS FAMILIARES E RESPONSÁVEIS PELOS ESTUDANTES, EXPLICANDO A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO CONJUNTO.

DISPONIBILIZE O CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA QUE OS ALIMENTOS E SUAS FORMAS DE PREPARO TAMBÉM POSSAM SER ADOTADOS NO COTIDIANO FAMILIAR.

VERIFIQUE COM A FAMÍLIA COMO SE DÁ A ROTINA DAS REFEIÇÕES NO DOMICÍLIO.

PARA PROPICIAR A CONTINUIDADE DA ROTINA ALIMENTAR, PROPONHA QUE OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES (EM CASA, NOS FINAIS DE SEMANA OU FERIADOS), SEJAM PRÓXIMOS AOS ADOTADOS PELA ESCOLA.

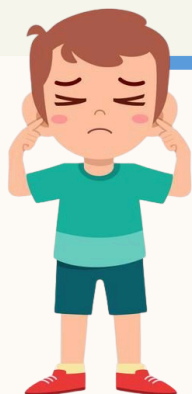


ADAPTAÇÕES

De acordo com as particularidades do
estudante

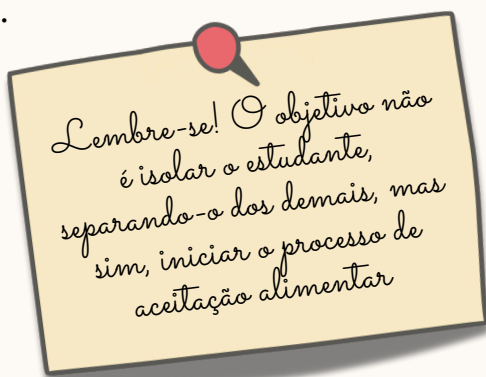


BARULHO



Se o estudante apresentar irritabilidade, desconforto ou incômodo com o barulho do refeitório, ofereça a alimentação em local separado.

Aos poucos, conforme a adaptação, ofereça novamente a alimentação no refeitório.



PREVISIBILIDADE SONORA

Informe sempre que o sinal para o intervalo irá bater e que os estudantes sairão para o lanche.

Alerte sobre o barulho de conversas e o bater de pratos/talheres.



Enfatize o horário do lanche como um momento agradável, explicando ao estudante que este é um momento de descanso, socialização e partilha com os colegas.



Sinalize o ambiente do refeitório para que, naquele espaço, evite-se barulhos e conversas em tom de voz elevado.



Utilize sinais sonoros inclusivos para informar os horários de intervalo e troca de aulas, como: músicas instrumentais suaves e sons de baixa intensidade.



Dispositivos antirruídos podem auxiliar na redução do impacto de sons mais intensos.



Sinalize quando o momento da refeição estiver próximo.

- 30 minutos antes
- 15 minutos antes

PREVISIBILIDADE



Elabore um quadro visual de rotina alimentar, com fotos do refeitório, dos utensílios utilizados, dos alimentos que serão ofertados no cardápio e dos(as) merendeiros(as), e deixe-o exposto em mural na sala de aula ou refeitório.



Exponha o cardápio do dia com antecedência, se possível com imagens. utilize registros fotográficos das preparações, desenhos ou figuras coloridas impressas.



Quando necessário, **Permita** o acesso visual e tátil (de forma higiênica) aos alimentos que serão servidos no dia seguinte, para que os estudantes conheçam e se familiarizem.



ESSA PRÁTICA COLABORA PARA QUE OS ESTUDANTES CONHEÇAM PREVIAMENTE QUAIS ALIMENTOS SERÃO SERVIDOS.

ALÉM DISSO, É UMA FORMA DE ESTABELECEER VÍNCULO E CONFIANÇA COM O PROFISSIONAL QUE PREPARA OS ALIMENTOS QUE SERÃO CONSUMIDOS.



COMER

PROVAR

TOCAR

CHEIRAR

INTERAGIR

TOLERAR

ALIMENTAÇÃO

ALGUNS ESTUDANTES PODEM APRESENTAR LIMITAÇÕES QUE DIFICULTAM O ATO DE SE ALIMENTAR, ENTRE ELAS:

- Limitações motoras (segurar e manipular talheres e utensílios);
- Dificuldades de mastigação e deglutição.

ASSIM, NECESSITAM DE MAIOR TEMPO PARA REALIZAREM AS REFEIÇÕES



O USO DE UTENSÍLIOS DE APEGO EMOCIONAL (PRATOS, COPOS, TALHERES) TAMBÉM PODEM AUXILIAR NO MOMENTO DA REFEIÇÃO.

Verifique, junto à família, se existe algum utensílio de apego emocional. Caso haja, solicite o envio de um exemplar semelhante para que o estudante utilize na escola.

Observe se a dificuldade alimentar do estudante está, ou não, relacionada ao material de que é feito o utensílio (ex.: metal, alumínio).

Nesses casos, converse com os familiares e avalie a possibilidade da substituição do utensílio por outro feito de material que o estudante já está adaptado a usar em casa.





ALUNOS COM SELETIVIDADE ALIMENTAR COSTUMAM ACEITAR UM NÚMERO RESTRITO DE ALIMENTOS, SEMPRE OFERTADOS DA MESMA MANEIRA (ALIMENTO DE SEGURANÇA).



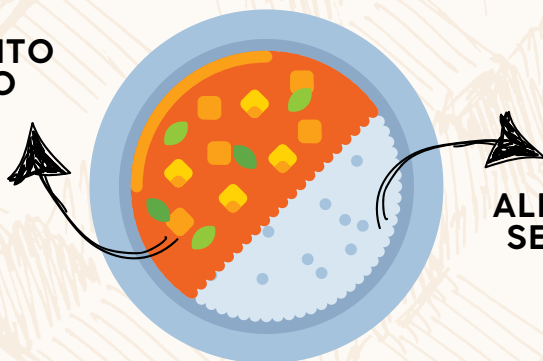
Identifique o(s) alimento(s) de segurança do estudante e avalie a possibilidade de tê-lo em estoque.



Sempre que necessário, utilize o alimento de segurança à seu favor.

Exemplo: o estudante aceita ARROZ com facilidade. então, sempre que possível, tenha ARROZ disponível para servir junto com os demais alimentos.

ALIMENTO NOVO



ALIMENTO DE SEGURANÇA

**ESTUDANTES COM ALTERAÇÕES NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR PODEM
TOLERAR OS ALIMENTOS DE ACORDO
COM ALGUMAS CARACTERÍSTICAS
SENSORIAIS:**



TEMPERATURA

- ALIMENTOS FRIOS
 - Sirva o prato com antecedência e armazene-o na geladeira até o momento da refeição.
- ALIMENTOS QUENTES
 - Mantenha a panela sobre o fogo baixo enquanto os alimentos são servidos. Isso manterá o alimento aquecido até o momento do consumo.

TEXTURA

- PREPARAÇÕES SECAS
 - Sirva os alimentos sem molho;
 - Utilize escumadeira ou peneira para separar a parte sólida da líquida;
 - Acrescente farinha (mandioca/milho).
- PREPARAÇÕES LÍQUIDAS:
 - Sirva os alimentos com mais caldo (molhos, sopas, caldos de feijão).



- Mantenha congelada uma pequena porção de molho para disponibilizar ao estudante ao estudante nos dias em que o cardápio da escola não contemple molho.

CORES

-  TOMATE, CARNE BOVINA, MAÇÃ...
-  POLENTA, PURÊ DE BATATA, BANANA...
-  ERVILHAS, VERDURAS EM GERAL...
-  BETERRABA, BERINJELA, UVAS...



Nesses casos, a alternativa é servir os alimentos conforme a cor de interesse.

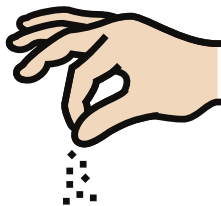


Em um utensílio separado, **sirva** os alimentos de cores diferentes que compõem o cardápio do dia.



Mantenha um tipo de alimento da cor de interesse (congelado) para servir como **alimento de segurança** nos dias que não houver alimentos aceitos disponíveis no cardápio.

SABOR/AROMA



Para os estudantes com hipossensibilidade de paladar, é interessante conversar com a família e verificar quais são os temperos utilizados em casa.

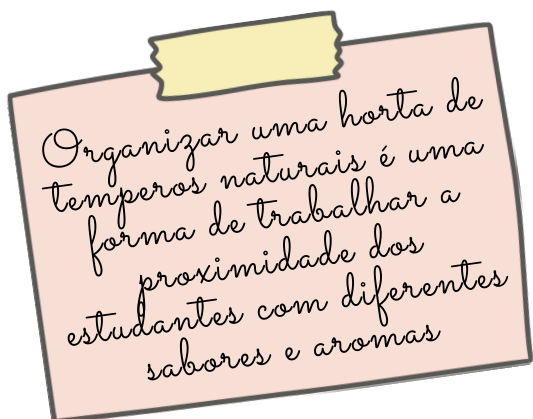
Caso sejam temperos naturais, avalie a possibilidade de usá-los na escola (Ex.: curry, páprica, manjeriço...).

Se a família utiliza temperos industrializados, incentive a transição gradual para temperos naturais.



Para os estudantes com hipersensibilidade, utilize temperos suaves.

Cuidado com o uso excessivo de cebola, alho, sal, pimentão, pimenta, entre outros.



Muitos estudantes com rigidez comportamental aceitam apenas os alimentos servidos na mesma disposição no prato

RIGIDEZ DE COMPORTAMENTO



- Nesses casos, **solicite** que a família fotografe o prato servido e aceito pelo estudante em casa, para que a disposição dos alimentos possa ser reproduzida na escola.



- **Sirva** os alimentos separados no prato. Isso permite que o estudante consuma o alimento que aceita, mas também tenha contato frequente com o alimento que recusa.
- Ofereça os alimentos, novos ou frequentemente recusados pelo estudante, em pequenas quantidades no prato.
- Aumente a porção aos poucos, conforme a aceitação.



UTILIZE O ALIMENTO E A AÇÃO DE SE ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA.

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PODEM SE VALER DOS DIFERENTES SABERES RELACIONADOS À ALIMENTAÇÃO NAS ÁREAS DE MATEMÁTICA, PORTUGUÊS, HISTÓRIA, GEOGRAFIA, DENTRE OUTRAS.



ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES

1

Parabenize os avanços observados na alimentação do estudante

2

Enfatize aos profissionais da escola que a evolução é gradual, mesmo que lenta

3

Converse com os demais estudantes sobre as alterações do comportamento alimentar

4

Oriente os pais e responsáveis à buscarem acompanhamento clínico especializado

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ
CARLOS MASSA RATINHO JUNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
RONI MIRANDA VIEIRA

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO
ANDERFABIO OLIVEIRA DOS SANTOS

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA
MAÍRA TAVARES DE OLIVEIRA

COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA DE EDUCAÇÃO ESPECIAL
CLAUDIA CAMARGO SALDANHA

EQUIPE MULTIPROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO ESPECIAL
ANA PAULA KULIG GODINHO
ELEN GIOVANA DA SILVA CORDEIRO

REVISÃO: PROFESSOR LUCÉLIO HELDER CHERUBIM

