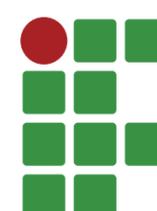


Guia do Aluno

Saúde e Cidadania

Conhecendo a alimentação escolar - Parte 2



INSTITUTO FEDERAL
Fluminense
Campus Cabo Frio

Alimentação escolar, um direito do aluno

A alimentação é um direito!

A alimentação escolar é direito de todo aluno matriculado na educação básica pública (creche, pré-escola, ensino fundamental, ensino médio e ensino técnico), sendo dever do Estado garantir a consecução deste direito.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) regulamenta a alimentação escolar no país. O PNAE vai muito além da oferta de refeições aos alunos. Ele tem como objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis. Além disso, estabelece diretrizes que vão desde o emprego da alimentação saudável e adequada e a participação social, ao apoio ao desenvolvimento sustentável.



Alimentação escolar no Campus Cabo Frio

A alimentação escolar no Campus Cabo Frio é ofertada a todos os alunos matriculados, em três turnos de distribuição: manhã, tarde e noite.

Os cardápios são elaborados pela nutricionista do Campus anualmente, atendendo às recomendações nutricionais determinadas pelo PNAE, à sazonalidade dos alimentos, a cultura alimentar da região e, ainda, levando-se em consideração à oferta e formação de hábitos alimentares saudáveis.

O cardápio é elaborado priorizando-se os alimentos in natura e minimamente processados, e evitando-se ao máximo os alimentos processados e ultraprocessados, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, documento que centraliza as recomendações sobre alimentação saudável no país.

Os alunos com necessidades alimentares específicas (intolerância à lactose, doença celíaca, alergias alimentares, etc) têm direito à adaptação do cardápio mediante apresentação de laudo médico.

Para isso basta procurar a CQVD (Coordenação de Qualidade de Vida Discente) para requisição deste serviço através de formulário específico.

Os alimentos para composição do cardápio são adquiridos anualmente via Pregão Eletrônico, e também através da Chamada Pública da Agricultura Familiar, que garante a oferta de alimentos mais frescos, de melhor qualidade e com menos agrotóxicos, além de valorizar a produção local. Todos os alimentos adquiridos passam por fase de análise de amostras, de modo que seja garantida a sua qualidade e segurança.

As refeições são preparadas carinhosamente por copeiras do campus, as quais recebem treinamento para executarem toda a produção de maneira segura. É essencial que essas profissionais sejam valorizadas e respeitadas, visto que tem papel essencial na garantia da oferta da merenda escolar diariamente.



Nosso refeitório

O espaço destinado à oferta da alimentação escolar é conhecido como refeitório e fica localizado no Bloco H. É lá também que você encontra o profissional nutricionista, que fica instalado no local de modo a participar ativamente do preparo dos alimentos junto às coqueiras.

No local você encontra também suporte estrutural para armazenar alimentos que por ventura tenha trazido de casa para consumo próprio. Contamos com duas **estufas**, as quais podem ser utilizadas por toda comunidade escolar. Nelas você pode deixar sua refeição para aquecimento. É necessário que seu alimento seja armazenado no equipamento com pelo menos 1





hora de antecedência do horário de realização da refeição. Outra opção disponibilizada para que você consuma alimentos trazidos da sua residência é a **geladeira** e o **micro-ondas**. A **geladeira** também está disponível para toda comunidade escolar, e pode ser utilizada para armazenamento de alimentos que necessitem de refrigeração e também para as marmitas que não puderem ser armazenadas na **estufa**. Caso você não tenha tempo suficiente para aguardar o aquecimento da sua refeição na **estufa**, ou ainda, caso a mesma encontre-se com a sua capacidade máxima atingida, você poderá utilizar a **geladeira** para armazená-la e realizar o aquecimento da sua refeição nos micro-ondas entre 11h30 e 13h30. Neste horário, um profissional irá auxiliá-lo com o aquecimento no balcão de distribuição da merenda escolar.

A **cantina** do Campus também se encontra neste ambiente. Lá você poderá adquirir com custeio próprio alimentos ao longo de todo o horário de funcionamento do Campus.

O refeitório conta ainda com um espaço destinado à **higienização dos utensílios** utilizados para realizar sua refeição. Ele fica na parte esquerda externa do local, e conta com detergente e esponja. Na falta de alguns dos materiais, basta procurar os funcionários que responsáveis pela limpeza do refeitório para reposição.

O refeitório é para uso de toda a comunidade escolar: alunos, professores, outros servidores e visitantes. Portanto, é dever de todos zelar pelo espaço e respeitar suas **regras de utilização**:



- Não estimular a entrada de animais no espaço e tampouco alimentá-los;
- Manter o local limpo e organizado;
- Não deixar embalagens de alimentos e restos de alimentos sobre as mesas;
- Manter-se de forma organizada e respeitosa na fila de distribuição da merenda escolar;
- Respeitar os locais sinalizados como entrada e saída;
- Não acessar o espaço sem camisa;
- Evitar tons de voz elevados;
- Não utilizar o bebedouro e pias de banheiro para higienização de utensílios.



Acompanhamento nutricional e educação em saúde

A escola é um ambiente que emana educação sob diversas perspectivas. Desta forma, o Campus Cabo Frio é também um espaço de educação em saúde contínuo. O nutricionista escolar é um profissional da saúde que pode contribuir para a promoção, prevenção e recuperação da saúde da comunidade escolar.

Nessa perspectiva, a nutricionista do campus Cabo Frio está envolvida no planejamento e execução de atividades de Educação Alimentar e Nutricional e, ainda, no diagnóstico nutricional dos alunos, de modo a traçar estratégias de promoção da saúde para esse público. Sendo assim, o trabalho deste profissional dentro da instituição visa a coletividade, e não o atendimento individualizado, a qual deve ser realizado na rede de atenção básica do município de residência do aluno.



Para atendimento nutricional individualizado o aluno pode procurar os seguintes serviços de saúde na região:

Centro Municipal de Alimentação e Nutrição (CEMAN)

Rua Professor Edilson Duarte, 141,

Jardim Flamboyant - Cabo Frio/RJ

Tel.: (22) 2645-1061

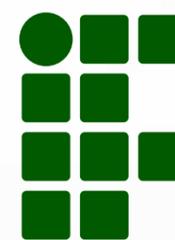
Policlínica Municipal de São Pedro da Aldeia

Rua Prefeito Waldir Lobo, nº 2, Morro do Milagre,

São Pedro da Aldeia/RJ

Tel.: (22) 2627-6687

Unidades de Estratégia de Saúde da Família de Arraial do Cabo - Arraial do Cabo/RJ



**INSTITUTO
FEDERAL**

Fluminense

Campus
Cabo Frio