



Guia Prático 2017–2018
Refeitórios Escolares
Alimentar um crescimento saudável



CM-SINTRA.PT

Índice

Enquadramento	3
Serviço de refeições escolares.....	3
A quem se destina?.....	3
Que refeições são servidas?	3
Qual o horário e período de funcionamento e fornecimento de refeições?	3
Quais as regras de utilização dos refeitórios pelos alunos?	4
Marcação e pagamento de refeições escolares.....	4
Qual o preço das refeições?	4
Como requerer o serviço de refeições?	4
Quem fornece os dados para aceder à plataforma SIGA?	5
É obrigatória a marcação antecipada das refeições?.....	5
E para desmarcar?	5
Como se procede ao pagamento das refeições?	5
O que acontece em caso de incumprimento?.....	5
Alimentação e nutrição em idade escolar.....	5
A alimentação e nutrição em idade escolar são importantes?.....	5
Quais as necessidades energéticas das crianças?	6
Quais os objetivos nutricionais do almoço?.....	7
Quais os objetivos nutricionais do lanche?	7
A refeição escolar	9
Como é constituída a refeição escolar?.....	9
Quem acompanha as crianças no refeitório?	9
No que consiste o acompanhamento à refeição?	9
E quando as crianças não gostam da refeição?	9
São servidas dietas personalizadas?.....	10
Está disponível uma opção vegetariana?	10
Pode levar-se comida de casa?.....	10
A ementa escolar	10
Como é elaborada a ementa?	10
Quais as orientações nutricionais da ementa?.....	10
As ementas sem carne ou peixe são nutricionalmente equilibradas?.....	11
O que é o projeto Sal Q (quantificado)?	11
Como se pode consultar a ementa?.....	12
A higiene e segurança alimentar.....	13
Como é garantida a segurança alimentar das refeições?.....	13
Diariamente como se faz?	15
Os refeitórios são inspecionados?.....	15
Juntos na educação alimentar.....	16
Qual o papel da família?	16
Qual o papel da escola?.....	16
Qual o papel da autarquia?.....	17
Contactos.....	18

| Enquadramento

Os Municípios dispõem de atribuições no âmbito da educação no âmbito da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, sendo que, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 144/2008, de 28 de julho, foram transferidas para os municípios as atribuições ao nível da implementação de medidas de apoio socioeducativo, nomeadamente ao nível da gestão de refeitórios e fornecimento de refeições escolares ao pré-escolar e 1º ciclo.

O presente documento visa contribuir para melhorar o funcionamento dos refeitórios escolares, bem como, dar a conhecer as premissas de qualidade e de promoção de uma alimentação saudável subjacentes ao serviço prestado pelo Município junto da comunidade escolar.

Este guia não dispensa a consulta do Regulamento Municipal de Funcionamento e Gestão dos Refeitórios Escolares do Concelho de Sintra.

| Serviço de refeições escolares

A quem se destina?

Os refeitórios servem prioritariamente os alunos dos estabelecimentos de ensino em que se integram. Os refeitórios podem ainda ser utilizados por alunos de outros estabelecimentos de ensino, bem como pelo pessoal docente e não docente dos respetivos estabelecimentos.

Quais as normas de funcionamento dos Refeitórios?

O funcionamento dos refeitórios escolares é regido pelo Regulamento Municipal de Funcionamento e Gestão dos Refeitórios Escolares do Concelho de Sintra, que pode ser consultado no *site* da Câmara Municipal de Sintra em www.cm-sintra.pt

Que refeições são servidas?

Constituem refeições escolares o almoço e o lanche. Os refeitórios escolares podem ser de confeção local, em que as refeições são confecionadas nas cozinhas dos estabelecimentos de ensino ou de confeção diferida, em que as refeições são confecionadas em cozinha central e transportadas a frio para as cozinhas dos estabelecimentos de ensino.

Qual o horário e período de funcionamento e fornecimento de refeições?

O fornecimento de almoço decorre das 12h00 às 14h00. Contudo, os refeitórios escolares funcionam todos os dias úteis, com o seguinte horário de funcionamento:

> Confeção Local: das 08h00 às 14h00 e das 15h00 às 16h00

> Confeção Diferida: das 10h00 às 15H00

Quais as regras de utilização dos refeitórios pelos alunos?

Os alunos devem cumprir as regras básicas de convivência, asseio e higiene adequadas ao espaço do refeitório, as quais são definidas em articulação com cada direção executiva dos agrupamentos de escolas e integradas nos respetivos regulamentos internos.

| Marcação e pagamento de refeições escolares

Qual o preço das refeições?

O preço dos almoços a fornecer aos alunos nos refeitórios escolares dos estabelecimentos de educação pré-escolar e do ensino básico é fixado por despacho do membro do governo responsável pela área da educação, publicado em Diário da República. O preço da refeição corresponde à refeição completa, não sendo possível a aquisição dos constituintes da mesma de forma avulsa.

O preço das refeições para o ano letivo 2017-2018 é de:

Alunos:

Escalão 3 - Almoço: 1,46€	Lanche: 0,40€	Almoço + Lanche: 1,80€
Escalão 2 - Almoço: 0,73€	Lanche: 0,20€	Almoço + Lanche: 0,90€
Escalão 1 - Almoço: Gratuito	Lanche: Gratuito	Almoço + Lanche: Gratuito

Funcionários/Docentes – Almoço: 3,70€

Pessoal Externo – Almoço: 3,80€

Como requerer o serviço de refeições?

Os encarregados de educação devem proceder ao preenchimento obrigatório de impresso próprio (diferenciado no pré-escolar e no 1.º ciclo do Ensino Básico), onde indiquem a necessidade de aquisição de almoço e/ou lanche escolar.

Como se controla o consumo de refeições?

Através do [Sistema Integrado de Gestão e Aprendizagem](#) (SIGA), que é uma aplicação informática, acessível a partir de qualquer computador ou *smartphone* (Android, iOS ou Windows Phone), desde que tenha acesso à internet. Para cada aluno são criadas credenciais de acesso (login e password), que permitem reservar refeições, efetuar o controlo da data e número de refeições consumidas e verificar o saldo existente para consumo de refeições, bem como a possibilidade de fazer o *download* da fatura.

Quem fornece os dados para aceder à plataforma SIGA?

Os dados de acesso pessoais (login) à plataforma são fornecidos pelo Departamento de Educação da Câmara Municipal de Sintra. Caso ainda não os possua, deverá solicitá-los via dple@cm-sintra.pt

É obrigatória a marcação antecipada das refeições?

É obrigatória a marcação antecipada da refeição (almoço e/ou lanche) na plataforma SIGA ou solicitando esta marcação nos postos de atendimento. A marcação da refeição é realizada até às 16H00 do dia anterior ao consumo da mesma, sob pena desta não ser fornecida.

E para desmarcar?

As refeições previamente marcadas podem ser anuladas na plataforma SIGA ou nos postos de atendimento. Nas escolas com confeção local a anulação deve ser efetuada até às 16H00 do dia anterior ao consumo. Nas escolas com confeção diferida a anulação deve ser realizada até três dias antes do seu consumo, exceto em caso de doença, devidamente comprovada por atestado médico. As refeições não anuladas nos prazos indicados serão consideradas como consumidas.

Como se procede ao pagamento das refeições?

O pagamento das refeições é efetuado mensalmente, após emissão de fatura pela Câmara Municipal de Sintra, em qualquer caixa multibanco ou *homebanking* na opção “Pagamento de Serviços” ou nos postos de atendimento, nos dias e horários afixados para este efeito.

O que acontece em caso de incumprimento?

O não pagamento da fatura dentro do prazo de pagamento voluntário, e do valor da penalização, quando aplicável, implica a extração das respetivas certidões de dívida e o seu envio aos serviços competentes, para efeitos de processo de execução fiscal.

| Alimentação e nutrição em idade escolar

A alimentação e nutrição em idade escolar são importantes?

A infância constitui uma fase de desenvolvimento em que a necessidade fisiológica de nutrientes está aumentada. Neste sentido, torna-se particularmente importante fornecer às crianças uma alimentação com uma elevada qualidade nutricional, com o objetivo de

promover a saúde e o adequado crescimento e desenvolvimento. Sabe-se que os indivíduos que adquirem hábitos alimentares saudáveis em idades precoces têm maior probabilidade de os manter durante toda a vida e, assim, prevenir doenças crónicas ou condições associadas ao desequilíbrio nutricional, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e problemas osteoarticulares. Nos últimos anos, a prevalência de excesso de peso aumentou de forma dramática a nível mundial, estimando-se que cerca de 170 milhões de crianças – com idade inferior a 18 anos – sejam afetadas por este problema de saúde pública. Portugal está entre os países europeus com maior número de crianças com excesso de peso.

Quais as necessidades energéticas das crianças?

As necessidades energéticas e nutricionais são estimadas com base no dispêndio energético, adicionando-lhe a energia necessária ao desempenho adequado de outras funções do organismo (ex.: manutenção da temperatura, respiração, entre outras). Desta forma as recomendações visam satisfazer todas as necessidades mantendo uma saúde ótima, assim como um adequado desempenho fisiológico visando, ainda, o bem-estar do indivíduo.

O quadro 1 estabelece o valor médio das necessidades energéticas diárias para cada grupo etário.

Quadro 1

Grupo Etário	Valor médio das necessidades energéticas diárias (Kcal)
Pré-escolar (3-6 anos)	1400
1º ciclo ensino básico (6 -10 anos)	1640

Fonte: Capitações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar, 2015

O quadro 2 estabelece a distribuição percentual das necessidades energéticas diárias por refeição.

Quadro 2

Refeição	Distribuição percentual das necessidades energéticas diárias (%)	Energia por refeição (kcal)	
		Pré-escolar	1º ciclo
Pequeno-almoço	20-25	280-350	328-410
Merenda da Manhã	5-10	70-140	82-164
Almoço	30-35	420-490	492-574
Merenda da tarde	10-15	140-210	164-246
Jantar	25-30	350-420	410-492
Ceia	5	70	82

Fonte: Capitações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar, 2015

Quais os objetivos nutricionais do almoço?

Os objetivos nutricionais para a refeição de almoço são apresentados no quadro 3 e 4. O quadro 3 identifica a distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutrientes para a refeição de almoço. O quadro 4 identifica o valor energético atribuído a cada macronutriente e a quantidade em gramas pretendidos para a refeição de almoço.

Quadro 3

Macronutrientes	Percentagem (%)
Hidratos de carbono	55-75
Lípidos	15-30
Proteínas	10-15

Fonte: Captações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar, 2015

Quadro 4

Grupo Etário (anos)	Valor energético para o almoço (kcal)	Macronutrientes											
		Valor energético (kcal)						Quantidade (g)					
		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas		Hidratos de Carbono		Lípidos		Proteínas	
		55%	75%	15%	30%	10%	15%	55%	75%	15%	30%	10%	15%
3-6	420	231	315	63	126	42	63	58	79	7	14	11	16
6-10	492	271	369	74	148	49	74	68	92	8	16	12	18

Fonte: Captações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar, 2015

Quais os objetivos nutricionais do lanche?

As refeições intermédias devem ser constituídas por alimentos que garantem a ingestão adequada de nutrientes indispensáveis ao rendimento escolar, como sejam, os laticínios (200 ml de leite, iogurte ou 30g queijo) – por serem excelentes fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas e minerais, como é o caso do cálcio, tão importante na formação óssea e dentes; os cereais integrais (50 g pão de mistura ou pão escuro ou 30g de cereais integrais pouco açucarados) – por serem fonte de hidratos de carbono complexos, fornecedores de energia, vitaminam, minerais e fibras, fundamentais para o funcionamento do intestino; a fruta (1 peça de fruta média) – por serem fornecedores de vitaminas, minerais, fibra e água, com uma função protetora e reguladora do organismo. O quadro 5 identifica a distribuição percentual das necessidades energéticas para a refeição da merenda da manhã e lanche.

Quadro 5

Refeição	Distribuição percentual das necessidades energéticas diárias (%)	Energia por refeição (kcal)	
		Pré-escolar	1º ciclo
Pequeno-almoço	20-25	280-350	328-410
Merenda da Manhã	5-10	70-140	82-164
Almoço	30-35	420-490	492-574
Merenda da tarde	10-15	140-210	164-246
Jantar	25-30	350-420	410-492
Ceia	5	70	82

Fonte: Captações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar, 2015

| A refeição escolar

Como é constituída a refeição escolar?

A refeição escolar é constituída ao almoço por sopa, prato principal, pão, água e sobremesa. O lanche escolar fornecido pelo Município é constituído por uma peça de fruta, iogurte de aromas ou sumo do tipo 100%, idealmente fornecida no intervalo da manhã, e uma sandes de pão escuro (mistura, sementes ou centeio), com queijo, fiambre ou creme vegetal, fornecida no intervalo da tarde e acompanhada pelo leite escolar.

As refeições são servidas aos alunos contendo todos os componentes definidos na ementa afixada.

Quem acompanha as crianças no refeitório?

O acompanhamento e supervisão do serviço de refeições escolares são da responsabilidade conjunta dos órgãos de gestão dos estabelecimentos de ensino e da Câmara Municipal Sintra, através do Departamento de Educação e suas Divisões. Os alunos são acompanhados pelos assistentes operacionais pertencentes ao estabelecimento de ensino, docentes ou outros funcionários afetos ao serviço.

No que consiste o acompanhamento à refeição?

O acompanhamento dos alunos à refeição tem por objetivo contribuir para a adoção por parte dos alunos de hábitos alimentares saudáveis. Visa orientar os alunos no que respeita ao cumprimento das regras básicas de convivência, asseio e higiene; auxiliar na preparação e corte dos alimentos; incentivar os alunos a provar alimentos que gostem menos ou desconheçam, bem como a ingerir, ainda que parcialmente, todos os componentes da refeição.

E quando as crianças não gostam da refeição?

As crianças nascem com apetência para o sabor doce e salgado e para rejeitarem sabores amargos e ácidos, bem como a rejeitarem novos alimentos (neofobia alimentar). Gostar de alimentos, particularmente aqueles com sabores mais amargos ou ácidos, como sejam os vegetais, pressupõe uma aprendizagem. As crianças gostam do que conhecem e comem aquilo de que gostam. As exposições repetidas aos alimentos vão torná-los familiares e promover a sua aceitação. Estudos demonstram que as crianças podem necessitar de experimentar o mesmo alimento entre 12 a 15 vezes antes de o aceitarem.

São servidas dietas personalizadas?

Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou declaração religiosa podem ser servidas dietas personalizadas. O aluno que necessitar de cuidados especiais na sua alimentação (alergia, intolerância alimentar ou outros), a Escola ou o Encarregado de Educação deverá enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico ou declaração de confissão religiosa para o Departamento de Educação.

Está disponível uma opção vegetariana?

A opção vegetariana é disponibilizada conforme previsto na Lei Nº11/2017 de 17 de abril. À semelhança das dietas personalizadas, a Escola ou o Encarregado de Educação deverá enviar, a cada ano letivo, o pedido de opção vegetariana, para o Departamento de Educação, conforme previsto no 3º artigo, no ponto 3 e 4, da referida Lei.

Pode levar-se comida de casa?

Durante o almoço não é permitido o consumo de alimentos que não sejam os fornecidos à refeição. É igualmente proibido o consumo de bebidas alcoólicas nos refeitórios escolares.

| A ementa escolar

Como é elaborada a ementa?

A ementa é elaborada de acordo com os princípios de uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades da população escolar, salvaguardando as normas gerais de higiene e segurança alimentar a que estão sujeitos os géneros alimentícios e atendendo às orientações emanadas da Direção-geral de Educação, sob supervisão técnica da Câmara Municipal de Sintra.

Existem 2 planos de ementas rotativas (outono-inverno e primavera-verão), inspiradas no padrão de alimentação mediterrânica, cada um constituído por 8 semanas.

Quais as orientações nutricionais da ementa?

Seguem-se as seguintes orientações quanto ao tipo de alimentos fornecidos:

Sopas: sopa de legumes com base de leguminosas 1 vez por semana, alternando entre cremes e sopas com vegetais sobrenadantes;

Prato: alternância de carne e peixe, privilegiando as carnes magras, 1 vez por semana é servido um prato à base de ovo ou de cereais com leguminosas; alternância do

acompanhamento glucídico (arroz, massa, batata, leguminosas); fornecimento diário de salada ou legumes de acompanhamento;

Confeções e temperos: limitam-se os fritos a uma vez a cada 6 semanas e privilegiam-se os estufados, cozidos e assados. Retiram-se as peles das aves e gorduras visíveis e a gordura de adição utilizada é o azeite. Através do projeto Sal Q limita-se a adição de sal a 1,4g de sal/refeição e potencia-se a utilização de especiarias e ervas aromáticas.

Sobremesa: oferta de fruta fresca quatro vezes por semana; oferta de uma sobremesa láctea ou iogurte uma vez por semana;

Pão e bebida: Fornecimento de pão de mistura meio sal e água à refeição.

As ementas sem carne ou peixe são nutricionalmente equilibradas?

Semanalmente a ementa disponibiliza um prato à base de ovo ou uma combinação de leguminosas e cereais. Estas opções fornecem a proteína preconizada para a refeição do almoço, substituindo a carne e o peixe, pelo que estas ementas são nutricionalmente equilibradas.

Esta medida enquadra-se no âmbito das orientações da FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, que recomenda uma diminuição do consumo de carne, de forma a contribuir para a sustentabilidade do sistema alimentar. O clima está a mudar e globalmente a alimentação deverá acompanhar esta tendência. Vários estudos demonstram que o consumo de proteína de origem animal tem impacto sobre o ecossistema 16 vezes superior em comparação à proteína de origem vegetal.

Por outro lado, existe evidência científica de que o consumo elevado de produtos de origem vegetal diminui a probabilidade de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como a doença cardiovascular, doença oncológica, diabetes, obesidade e hipertensão arterial, enquanto o consumo de carne (> 100 g/dia) está associado a risco de cancro do cólon.

O que é o projeto Sal Q (quantificado)?

O consumo excessivo de sal está relacionado com o aumento da tensão arterial, fator de risco para doenças cardiovasculares. A quantidade de sal ingerida em Portugal, tanto por adultos como por crianças, é muito superior ao recomendado pela Organização Mundial de Saúde (5 g por dia). Alguns estudos nacionais e internacionais mostram que o almoço escolar contribui com uma quantidade excessiva de sal. O projeto Sal Q, implementado nos nossos

refeitórios, visa a redução de sal em refeições escolares, através da quantificação do sal a ser utilizado na preparação e confeção das refeições de almoço, não excedendo 1,4g/ refeição.

Como se pode consultar a ementa?

A ementa é afixada semanalmente em lugar visível no estabelecimento de ensino, estando igualmente disponível na plataforma SIGA e no *site* da Câmara Municipal de Sintra em www.cm-sintra.pt/refeitorios-escolares. A ementa não pode sofrer alterações, exceto mediante autorização da Câmara Municipal de Sintra.

| A higiene e segurança alimentar

Como é garantida a segurança alimentar das refeições?

As refeições são confeccionadas de modo a garantir o cumprimento de todos os pré-requisitos obrigatórios e previstos no Regulamento (CE) n.º 852/2004 de 29 de abril e no Regulamento (CE) n.º 178/2002 de 28 de janeiro.

Todos os refeitórios têm implementado o sistema HACCP que visa a análise dos riscos e controlo dos pontos críticos, no que respeita à segurança alimentar. Inerentemente são cumpridos os pré-requisitos para a sua implementação nomeadamente ao nível:

Instalações, equipamentos, utensílios e superfícies em contacto com os géneros alimentícios

- Permitem uma adequada manutenção e limpeza, sendo constituídos por materiais lisos, laváveis, resistentes à corrosão e não tóxicos.

Seleção de fornecedores

- Tendo em conta variados fatores, designadamente o controlo de matéria-prima, mediado por análises microbiológicas periódicas e registos que permitam verificar o cumprimento de requisitos como temperatura e características organoléticas.

Planos de Higienização

- Contemplando equipamentos e instalações a higienizar, ações a desenvolver e respetivos produtos, método (limpeza e desinfeção), periodicidade, responsável e registo de higienização. As fichas técnicas dos produtos encontram-se igualmente na unidade.

Controlo de Pragas

- A cada interrupção letiva são realizadas campanhas de desinfestação de forma a evitar parasitas.

Abastecimento de Água

- Controlo de qualidade de águas fornecidas garantido pela rede pública de abastecimento.

Gestão de Resíduos

- A empresa procede à recolha do óleo alimentar usado.

Saúde

- As funcionárias são consideradas aptas pela Medicina do Trabalho, a comprovar pela existência das fichas de aptidão médica.

Formação

- Anualmente são promovidas ações de formação abordando as temáticas de higiene, segurança alimentar, HACCP, nutrição infantil. A formação “*on the Job*” é assegurada pelos técnicos da Câmara Municipal de Sintra e da empresa aquando das auditorias às unidades.

Boas Práticas de Fabrico

- Higiene Pessoal (proibição de adornos, política de lavagem de mãos, fardamento limpo e adequado)
- Receção de matérias-primas (verificação das características organoléticas, estado da embalagem, condições de transporte, rotulagem e prazos de validade, guia de rastreabilidade)
- Acondicionamento da matéria-prima e rotulagem (descartamento dos produtos, FEFO (*first end first out*), manutenção de rótulos e colocação da data de abertura nos produtos encetados)
- Descongelações (descongelção lenta, em refrigeração, em tabuleiros adequados a este fim. Na impossibilidade de capacidade de frio o produto descongela na zona mais fresca da unidade, em tempo nunca superior a 16H)
- Desinfeções de fruta e vegetais (todos os alimentos para consumo em cru são lavados e desinfetados mediante a utilização de pastilhas de desinfeção)
- Utilização de óleos de fritura (para além do controlo de temperatura, o óleo de fritura não é reutilizável, independentemente da sua saturação)
- Luvas e máscaras (preconiza-se a utilização de luvas e máscaras nos procedimentos de corte e desfia de produtos confeccionados, corte de pão, empratamento de sobremesas e manipulação de fruta e vegetais desinfetados)
- Contaminações cruzadas (separação dos produtos crus e confeccionados, desfasamento dos procedimentos de preparação, confeção e lavagem de loiça).

Rastreabilidade

- Procede-se à retenção da guia de rastreabilidade (fornecida aquando a entrega de matéria-prima) por um período de 3 meses, retenção dos rótulos dos produtos utilizados e recolha de amostras e sua manutenção por 72H.

Diariamente como se faz?

O Registo Diário do plano HACCP é obrigatório. Nesse registo são monitorizados os procedimentos de receção, temperaturas dos equipamentos de frio, descongelação e preparação, desinfeção de saladas e fruta, controlo de óleos alimentares, temperatura de confeção e temperatura de empratamento.

Os refeitórios são inspecionados?

Mensalmente cada unidade é sujeita a auditorias (inspeção) higio-sanitárias, de modo a verificar-se o cumprimento das normas estabelecidas, realizadas por responsáveis técnicos do Município de Sintra e da empresa responsável pelo fornecimento das refeições.

| Juntos na educação alimentar

Qual o papel da família?

O ambiente familiar é um dos principais fatores que influencia a ingestão e as preferências alimentares nos primeiros anos de vida da criança, principalmente em idade pré-escolar, mas também em crianças em idade escolar primária. As refeições em família constituem, assim, uma potencial oportunidade de educação alimentar, onde as crianças poderão adquirir e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. Vários estudos concluíram que as refeições realizadas em família poderão constituir um fator protetor contra alguns problemas de saúde na infância e adolescência, como o excesso ponderal, a ingestão de alimentos pouco saudáveis e as doenças do comportamento alimentar.

5 Medidas para promover hábitos alimentares saudáveis em família

- Incentivar o consumo do pequeno-almoço em casa
- Escolher alimentos saudáveis para lanches e snacks
- Disponibilizar sopas, saladas ou vegetais e fruta diariamente
- Envolver as crianças na compra, preparação e confeção das refeições
- Dar o exemplo

Qual o papel da escola?

A escola é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde, nomeadamente para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável e de atividade física. A educação alimentar na escola tem como grande meta promover a aquisição de conhecimentos, desenvolver atitudes e hábitos saudáveis nos alunos para que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento, bem-estar e ajudem à prevenção de doenças.

Também o refeitório escolar é um espaço chave na educação para a saúde, promoção de estilos de vida saudáveis e de equidade social, uma vez que fornece refeições nutricionalmente equilibradas, saudáveis e seguras a todos os alunos, independentemente do estatuto socioeconómico das suas famílias. Deve a escola incentivar a adoção de hábitos de vida saudáveis através do envolvimento de toda a comunidade escolar e da definição de políticas nutricionais e de atividade física.

5 Medidas para promover hábitos alimentares saudáveis na escola

- Adotar uma política de lanches saudáveis
- Envolver docentes e pessoal auxiliar no acompanhamento à refeição
- Promover uma política de hidratação dos alunos
- Potenciar a atividade física no recreio
- Promover ações práticas sobre a compra, preparação e confeção de alimentos

Qual o papel da autarquia?

O poder local tem vindo a ganhar recentemente, por via da lei, competências em áreas cruciais, como sejam a educação, a saúde e a segurança social, que constituem uma oportunidade única para uma intervenção mais integrada e eficiente junto das populações, contribuindo para o seu bem-estar e melhor qualidade de vida.

No que respeita à promoção de hábitos alimentares saudáveis o Município de Sintra tem vindo a desenvolver um conjunto de ações junto da comunidade educativa, como sejam *workshops* de culinária. Os *workshops* de culinária têm por objetivo capacitar a comunidade para a preparação e confeção de alimentos. Aumentar as *foodskills* (competências alimentares), particularmente das crianças e dos jovens, é investir na saúde e bem-estar. O aumento das competências alimentares ao nível da segurança alimentar, consciência de consumo, rotulagem, preparação e confeção de alimentos saudáveis podem traduzir-se em escolhas alimentares mais saudáveis, com conseqüente impacto na saúde. Para além disso, outras atividades têm sido desenvolvidas como eventos de promoção de estilos de vida saudáveis e realização de ações de formação sobre alimentação infantil dirigida ao pessoal dos refeitórios e assistentes operacionais de ação educativa.

5 Medidas para promover hábitos alimentares saudáveis na comunidade

- Garantir uma oferta alimentar escolar de elevada qualidade nutricional
- Definir políticas de alimentação e nutrição saudáveis
- Promover o acesso a alimentos nutritivos em famílias carenciadas
- Apoiar iniciativas que aumentem as competências alimentares da comunidade
- Potenciar a atividade física das famílias
-

| Contactos

Câmara Municipal de Sintra Departamento de Educação <i>Divisão de Planeamento e Logística Educativa</i>
Telefone: 21 923 60 63
Email: dple@cm-sintra.pt
Web : http://www.cm-sintra.pt/refeitorios-escolares