



Política de Lanches Escolares

Agrupamento de Escolas

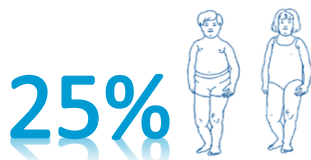
Escultor Francisco dos Santos



SABIA QUE...



Das crianças portuguesas apresentam um consumo inadequado de **sal**
(DGS, 2015)



Das crianças portuguesas com menos de 10 anos têm **excesso de peso**
(IAN-AF, 2017)



Das crianças de 6 anos têm **cárie dentária**
(DGS, 2015)

73%

Das crianças consome **snacks salgados** pelo menos 1 a 4 vezes por semana
(HBSC, 2015)

65%

Das crianças consome **bolos e doces** pelo menos uma vez por dia
(HBSC, 2015)

50%

Das crianças só consome **fruta** uma vez por semana
(HBSC, 2015)

52%

Das crianças consome **refrigerantes e néctares** diariamente
(Geração 21, 2014)

Os maus hábitos alimentares e o excesso de peso na infância são fatores de risco para obesidade na idade adulta e outras doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças articulares e cancro.

Pressupostos e Princípios do compromisso Escola-Família

- 1) A **escola** é um espaço **promotor de saúde**;
- 2) A **escola** deve fomentar uma **oferta alimentar saudável** e incentivar o consumo de alimentos âncora como a fruta, os vegetais, os laticínios, o pão, a água e a sopa.
- 3) A **família** privilegia as práticas de saúde que visam o desenvolvimento e o **crescimento saudável** das crianças em idade escolar.
- 4) A **família** e a **escola** são parceiras na aquisição e manutenção de estilos de vida saudáveis.
- 5) A **família** assume o importante papel de assegurar a disponibilidade de lanches saudáveis às suas crianças, contribuindo assim para a sua felicidade e bem-estar.

Sobre os Lanches

O lanche ou merenda é uma refeição intermédia para a criança “recarregar baterias” e receber energia e nutrientes essenciais para o funcionamento do cérebro, contribuindo para a concentração e aproveitamento escolar.

As necessidades energéticas para crianças do pré-escolar e 1º ciclo são as seguintes:

| | Necessidades Energéticas Diárias (NED) | Meio-da-Manhã (5-10%NED) | Lanche da tarde (10-15%NED) |
|-------------|--|--------------------------|-----------------------------|
| Pré-escolar | 1400 kcal | 70-140 kcal | 140-210 kcal |
| 1º Ciclo | 1640 kcal | 82-164 kcal | 164-246 kcal |

Fonte: DRI, 2002

A escolha dos alimentos a trazer para o lanche vai ser determinante para que estas necessidades energéticas sejam cumpridas.

Sobre os Aniversários

As festas de aniversário são um momento de diversão e convívio. Em contexto escolar, as festas de aniversário acabam por ser um acontecimento quase semanal, contando com a presença assídua de doces, refrigerantes, bolos e outras opções menos saudáveis. (DGS 2017)

Com o intuito de cumprir e adequar a oferta alimentar das festas de aniversário e lanches que trazem para a escola, estabelecem-se algumas regras e sugestões que integrarão a política de lanches e aniversários saudáveis do Agrupamento de Escolas Escultor Francisco dos Santos.

POLÍTICA DE LANCHES E FESTAS DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEIS

Relativamente aos lanches:

- O lanche escolar deve ser promovido
- No caso de o aluno trazer lanche de casa, a sua preparação deve envolvê-la, desde a compra à preparação.
- O lanche da manhã no pré-escolar e no 1º ciclo deve ser constituído preferencialmente por fruta ou vegetais da época.
- No caso das crianças que frequentam o ATL de manhã, é aconselhado um lanche intermédio antes das 9h00 da manhã
- Em contexto escolar, não se permite o consumo de alimentos nutricionalmente inadequados para crianças: os alimentos trazidos para a escola devem respeitar o quadro apresentado no final deste documento.

Relativamente aos aniversários nas escolas EB1/JI:

- Organizar os festejos para depois do almoço ou em substituição do lanche;
- O bolo é suficiente para festejar o aniversário.
- Escolher um bolo de aniversário simples, de preferência sem creme ou chantili, como por exemplo bolo de cenoura, laranja, iogurte ou cacau.
- Não enviar bebidas ou refrigerantes para a escola. Se for importante enviar, optar por água, infusões de ervas e frutas sem açúcar, sumos naturais ou leite.
- Não oferecer brindes, doces ou sobremesas.

Relativamente ao funcionamento da sala de aula

- A merenda da manhã e / ou o lanche da tarde realizam-se na sala de aula
- Os lanches da turma são monitorizados através do respetivo registo sob esquema de semáforo (1CEB)
- Não recompensar bons comportamentos ou resultados escolares com alimentos, nomeadamente doces.
- O leite escolar deverá ser disponibilizado preferencialmente no lanche da tarde (1CEB), não sendo o seu consumo obrigatório.

Alimentos para Lanches Escolares

| Posso trazer sempre! Alimentos a Promover (diariamente) | Posso trazer pontualmente! Alimentos a Limitar (máx. 1 vez por semana) | Não posso trazer! Alimentos a não Disponibilizar (nunca) |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Leite escolar✓ Leite meio gordo simples✓ Bebida vegetal sem açúcares adicionados✓ Iogurtes naturais e/ou aromas✓ Pão “do dia” (tipo mafra ou rio maior) de mistura ou centeio com fiambre ou queijo ou manteiga ou queijo fundido ou creme vegetal ou ovo ou paio do lombo)✓ Bolachas de milho e de arroz sem adição de açúcar e sal✓ Ovos✓ Queijo flamengo/ fundido / fresco✓ Hortícolas (tomate, cenoura, alface, pepino...)✓ Fruta fresca (da época)✓ Frutos gordos ao natural (ex: amêndoas, nozes, caju...)✓ Fruta desidratada✓ Sumos do tipo 100% sem açúcar adicionado✓ Purés de fruta sem açúcar adicionado | <ul style="list-style-type: none">✓ Leite com chocolate✓ Leite aromatizado✓ Pão de leite✓ Croissants tipo brioche sem recheio✓ Pão de forma✓ Bolachas tipo Maria/torrada/água e sal✓ Bolachas de Aveia✓ Barritas de cereais✓ Cereais de pequeno-almoço✓ Marmelada e compotas✓ Bolos à fatia (caseiros)✓ Pastelaria (bolo de arroz, pastel de nata, bom bocado, queque, entre outros...)✓ Néctares de fruta✓ Chocolate preto✓ Gelatina✓ Iogurte combinado/ chocolate | <ul style="list-style-type: none">✓ Refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, iced-tea;✓ Chouriço, salsicha, mortadela, linguiça✓ Napolitanas e croissants com recheio✓ Pastelaria: palmiers, jesuítas, mil folhas, bola de Berlim, donuts✓ Merendas, croissants, pastéis e bolos de massa folhada✓ Rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau e produtos afins✓ Bolos com creme✓ Tiras de milho, batatas fritas, aperitivos e pipocas doces ou salgadas✓ Hambúrgueres, pizzas, cachorros-quentes✓ Bebidas energéticas e bebidas desportivas✓ Rebuçados, caramelos, chupas, pastilhas elásticas e gomas✓ Chocolates excepto preto✓ Creme de chocolate e avelã para barrar✓ Bolachas de chocolate, infantis, etc |