

# Alergias mudam merenda escolar

Escolas públicas têm desenvolvido também cardápio especial para atender alunos com intolerância a glúten e lactose, por exemplo

Milena Martins

**A**lergia à proteína do leite e intolerância à lactose e ao glúten estão no topo da lista dos problemas alimentares que mais afetam crianças, segundo alergistas. E para manter a saúde dos alunos e deixá-los longe das crises alérgicas, escolas públicas têm alterado o cardápio da merenda escolar.

Além de oferecer uma alimentação saudável a todos os alunos, para evitar doenças como hipertensão e obesidade, nas escolas de educação infantil e ensino fundamental de Vitória, Vila Velha, Serra e Cariacica as nutricionistas responsáveis pela merenda escolar explicaram que crianças que têm alguma restrição na alimentação recebem um cardápio especial.

Nesses casos, os pais devem apresentar laudo que comprove a limitação alimentar do filho.

A nutricionista, coordenadora do setor de alimentação e nutrição de Vitória, Marcia Cristina Moreira Pinto, explicou que a partir desse laudo a escola monta um cardápio específico, atendendo as necessidades do aluno.

A coordenadora explicou ainda que a escola procura oferecer ao aluno com restrições o mesmo tipo de alimento que os demais, mudando apenas os ingredientes.

“Se o aluno tem intolerância a glúten, por exemplo, e no cardápio tiver um bolo, fazemos o bolo daquele aluno sem glúten. Assim, ele vai consumir o mesmo alimento que outros alunos e não se sentirá excluído.”

Nas unidades de Vila Velha, a nutricionista Bárbara Cristina Teles disse que há uma atenção maior com alunos alérgicos e intolerantes. “O cardápio é feito com cuidado, visando manter a saúde dessas crianças, oferecendo os nutrientes necessários.”

Em Cariacica, segundo a prefeitura, o cardápio da merenda escolar é elaborado por sete nutricionistas. Os profissionais atendem as demandas de alunos com restrições alimentares como intolerância à lactose, alergia a corantes, chocolate, ovo, glúten, soja, amendoim e a alimentos ácidos.

Cardápios especiais também são elaborados nas unidades da Serra, de acordo com a prefeitura, que informou que atende a necessidade de cada aluno que tenha alguma restrição alimentar.

A nutricionista Carla Mancilha frisou a importância de serem respeitadas as limitações alimentares dos alunos. “Cada vez mais as escolas têm se preocupado com a merenda escolar. É melhor que a criança faça esse lanche ao invés de comprar alimentos inadequados.”



**A NUTRICIONISTA** Marcia Cristina diz que a escola monta um cardápio para atender as necessidades do aluno

## SAIBA MAIS

### Menos sódio e limite de calorias

#### Diferença entre alergia e intolerância alimentar

- > **A PRINCIPAL** diferença é o tipo de resposta que o organismo tem quando está em contato com o alimento.
- > **NA ALERGIA**, há uma resposta imunológica imediata, com sintomas como coceira e vermelhidão na pele; dificuldade para respirar; inchaço no rosto e na língua; vômitos e diarreia.
- > **JÁ NA INTOLERÂNCIA** o alimento não é digerido corretamente, e os sintomas surgem principalmente no sistema gastrointestinal: dor no estômago; inchaço da barriga; excesso de gases intestinais; sensação de queimação na garganta; vômitos e diarreia.

#### Segurança alimentar

- > **O PROGRAMA** Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) determinou normas mais rigorosas para garantir a segurança alimentar e nutricional dos alunos das redes públicas e evi-

tar doenças como hipertensão e obesidade.

#### MÁXIMO DE CALORIAS

- > **A QUANTIDADE** máxima de sódio em uma refeição é de 400 mg. No caso de duas refeições, não pode ultrapassar 600 mg. Para período integral e oferta de 3 ou mais refeições, o sódio total é de até 1.400 mg. Os doces ou preparações doces, por sua vez, ficam limitados a 2 porções por semana, sendo que cada uma não pode ter mais do que 110 calorias.

#### O QUE É PROIBIDO

- > **O PNAE** aumentou o leque de produtos proibidos na alimentação escolar. Além de refrigerantes e refrescos artificiais, estados e municípios não podem comprar com os recursos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) bebidas e concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e bebidas similares.

#### REGRAS PARA ENSINO INFANTIL

- > **SEGUNDO O PNAE**, os alunos de creches em período parcial devem receber no mínimo 2 refeições, com pelo menos 30% das necessidades nutricionais diárias supridas. Nas creches em período integral, devem ser no mínimo 3 refeições, suprimindo ao menos 70% das necessidades diárias.

Fonte: FNDE e pesquisa/AT.

## OPINIÕES



“Os alimentos das crianças alérgicas devem ser bem administrados em casa e na escola”

Roger Bongestab, nutrólogo



“Tem casos alérgicos que são graves e merecem muito cuidado, pois podem levar à morte”

Fernanda Lugão Campinhos, alergista

## Empresa lança refrigerante com menos açúcar

Após anunciar que não iria mais vender refrigerantes diretamente na cantina de escolas, a Coca-Cola agora lançou no mercado uma versão, segundo a empresa, que oferecerá 30% menos açúcar.

A nova versão, que traz uma mistura de açúcar e adoçante, tinha sido comercializada em apenas dois países – Japão e Turquia – e, além da redução do açúcar, apresenta novo formato, latas sleek de 310 ml. A fórmula apresenta os sabores laranja e limão siciliano, e já está sendo vendida no Brasil.

Esta não é a primeira medida da empresa que visa reduzir o consumo de açúcar por parte de seus consumidores. Em agosto do ano passado, a Coca-Cola se juntou à fabricante de bebidas Ambev e Pepsi e anunciou que não iria mais vender refrigerantes diretamente na cantina das escolas, estabelecendo ainda que venderia para as

escolas apenas água mineral, suco com 100% de fruta, água de coco e bebidas lácteas que atendam a critérios nutricionais específicos.

A decisão da empresa foi tomada após conversas com especialistas em saúde pública, alimentação e nutrição, além de profissionais e instituições ligadas aos direitos das crianças.

#### PROJETO

Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas, desde julho de 2016 está em tramitação na Câmara dos Deputados um projeto de lei, de autoria do deputado Fábio Ramalho (PV-MG), que proíbe a venda de refrigerantes nas escolas de educação básica públicas ou privadas de todo o País.

O projeto de lei aguarda designação de relator na Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania para então, se aprovado, seguir para votação no plenário.



**NOVA** fórmula de refrigerante: versão inédita, que traz uma mistura de açúcar e adoçante, tinha sido comercializada em apenas dois países



**LANCHE** saudável no recreio

DIVULGAÇÃO