

## **Escola Promotora de Alimentação Saudável e Sustentável**

### **Regulamento - Venda de Produtos Alimentícios**



**Equipa de Saúde Escolar**

**Outubro de 2024**

## **Agradecimento**

À Dra. Catarina Carvalho, nutricionista da Direção Regional da Educação e Administração Educativa, pela total disponibilidade e aconselhamento.

## Índice

Enquadramento .....	4
Sugestões Alimentares Saudáveis para Eventos em Meio Escolar.....	7
Regulamentação das Vendas de Produtos Alimentícios .....	10
Implementação.....	10
Avaliação e Monitorização .....	10
Referências Bibliográficas.....	11

## Enquadramento

A alimentação adequada é crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças e adolescentes, desempenhando um papel fundamental no seu desempenho académico e bem-estar geral. Em meio escolar, onde passam grande parte do seu tempo diário, a qualidade da alimentação oferecida não só influencia diretamente a saúde dos estudantes, mas também contribui para hábitos alimentares que podem persistir ao longo da vida.

O ambiente alimentar dentro das escolas inclui cantinas, quiosques e máquinas de venda automática (Welker et al., 2016), enquanto o ambiente alimentar em redor ou fora das escolas inclui a localização e concentração de retalhistas de alimentos, como lojas de conveniência, *takeaway* e estabelecimentos de *fast-food* (Williams et al, 2014).

De forma a estabelecer normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública, surge o Despacho n.º 8127/2021. Neste, é afirmado que:

*“A promoção de ambientes saudáveis nas escolas consubstancia-se num valioso contributo para uma coerente educação para a saúde e para o desenvolvimento das competências traçadas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, permitindo formar cidadãos capazes de promover o bem-estar e a saúde individual e coletiva.”*

A avaliação do estado nutricional da comunidade escolar (3-18 anos) da Ilha de São Miguel, no ano letivo de 2023/2024, levada a cabo pela Unidade de Saúde Pública da mesma ilha, através do Projeto Nem de + Nem de -, demonstra a prevalência do **Excesso de Peso (pré-obesidade e obesidade)** com o valor de **40%**, e **Magreza** com o valor de **2,5%**. O mesmo estudo, no que diz respeito à realidade da Escola Secundária Antero de Quental, revelou uma prevalência **aumentada** de Excesso de Peso (pré-obesidade e obesidade) de **27,8%** e de Magreza **3,3%**.

O Decreto Legislativo Regional n.º 6/2023/A de 17 de fevereiro de 2023 apresenta indicações acerca do funcionamento de cantinas e bufetes escolares na Região Autónoma dos Açores. Porém, atualmente, nada regula as vendas para angariação de fundos (viagens de finalistas, de estudo, etc). Isto torna-se uma preocupação quando é sabido que as

opções de alimentação escolar pouco saudáveis disponíveis no recinto escolar e o ambiente alimentar obesogénico em redor das escolas são barreiras fundamentais para intervenções bem-sucedidas no ambiente alimentar escolar e para a prevenção da obesidade infantil (Amini et al., 2016). De acordo com o nº4 do art.º 4º do mesmo Decreto Legislativo, é proibida a venda de bebidas alcoólicas, de tabaco, produtos fritos empacotados em vácuo, guloseimas e sumos gaseificados no interior do recinto escolar. No número seguinte, do respetivo artigo, podem ser ainda proibidos outros produtos que constem no programa de alimentação, saúde e sustentabilidade alimentar da respetiva unidade orgânica. No n.º 2 do art.º 2.º, no âmbito das orientações de qualidade a verificar nos bufetes e refeitórios, a utilização de produtos industrializados e processados, bem como a utilização de fritos, enchidos e produtos açucarados deverá ser minimizada.


Além disso, as orientações em termos de oferta alimentar escolar a constar nos bufetes, refeitórios e máquinas de venda automática, deve seguir as emanadas pela Autoridade Competente Regional, ou seja, Direção Regional da Educação e Administração Educativa.


A sua proibição não é o desejado, contudo do ponto de vista pedagógico e com vista à promoção de hábitos de vida saudáveis, contribuindo para o equilíbrio entre a oferta alimentar escolar existente e o preconizado nos currículos escolares sobre a educação alimentar e demais esforços realizados pela Escola nesta temática, é indicada a implementação de medidas sensibilizadoras, como por exemplo:

- Consciência e compromisso pelos alunos e encarregados de educação para a necessidade de construção e manutenção de um ambiente alimentar escolar saudável – diálogo e reflexão;
- Preferir alternativas à venda de géneros alimentícios, potenciando a criatividade dos alunos na elaboração de materiais, atividades e outros;
- Conforme a legislação, a venda de bebidas alcoólicas, tabaco, produtos fritos empacotados em vácuo, guloseimas e sumos gaseificados é proibida no interior do recinto escolar;
- Limitar a venda de géneros alimentícios para, no máximo 3 vezes por semana, salvo algumas datas comemorativas;

- Promover alternativas mais saudáveis, de forma criativa, conforme as opções em *Sugestões Alimentares Saudáveis para Eventos em Meio Escolar*. Aproveitar e estimular a criatividade dos alunos no domínio da culinária, na confeção de refeições e snacks mais saudáveis;
- Estimular a presença de sopas e de pratos ligeiros com hortícolas;
- A venda de snacks, como amendoins cobertos com açúcar, bolachas, caramelos, entre outros, deve ser **restrita e ocasional**.

## Sugestões Alimentares Saudáveis para Eventos em Meio Escolar

Snacks saudáveis			
Frutas e Legumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espetadas, bandejas e salada de fruta</li> <li>• Batidos de iogurte com fruta</li> <li>• Fruta desidratada ou seca sem açúcar adicionado</li> <li>• Compotas caseiras</li> <li>• <b>DIP</b> de vegetais</li> </ul>		
	 <p><b>Sugestão</b></p> <p>DIP de pepino e maçã</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pepino ralado</li> <li>1 iogurte natural</li> <li>1 maçã verde, picada finamente</li> <li>Hortelã (a gosto)</li> <li>Sumo de limão (de 1 limão)</li> <li>Sal (a gosto)</li> <li>Pimenta (a gosto)</li> <li>Fio de azeite</li> </ul>	<p><b>Preparação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ralar o pepino para uma taça e polvilhar com sal. Espremer e escorrer a água.</li> <li>• Num liquidificador ou com a ajuda duma varinha mágica, colocar o pepino, o iogurte natural, a hortelã, o sumo de limão e temperar com o sal e pimenta. Triturar bem.</li> <li>• No final juntar umas tiras de maçã finamente picados e envolva bem com um fio de azeite</li> </ul>
Cereais e derivados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandes com cereais integrais variados, por exemplo, pão de centeio, pão de mistura, pão integral, pão de aveia, pão de espelta, entre outros</li> <li>• Tortilhas ou <i>Wraps</i> sempre enriquecidas com salada</li> <li>• Pipocas preparadas sem óleo, açúcar e/ou sal</li> </ul> <p>Sugestão: preparar com especiarias e/ou ervas aromáticas, como canela, gengibre, salsa, etc)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolachas: galhetes de arroz ou de milho</li> </ul>		
Recheios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiambre de aves, queijos com teor reduzido de gordura (flamengo, queijo fundido, queijo fresco, etc.), pasta de amendoim (só amendoim), doce de fruta com pelo menos 50% de teor de fruta, ovos cozidos, húmus</li> </ul>		

 <p><b>Sugestão</b></p> <p>Húmus de grão</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 frasco 540g de grão cozido (400g escorrido)</li><li>1 a 2 dentes de alho picados</li><li>4 cubos de gelo</li><li>2 colheres de sopa cheias de <i>tahini</i> (pasta de sésamo)</li><li>1 colher de chá de cominhos em pó</li><li>½ colher de chá de sal</li><li>Sumo de 1 limão</li><li>Água quente (se necessário)</li><li>Fio de azeite e paprika para finalizar</li></ul> <p><b>Preparação</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verta o grão cozido de frasco, juntamente com água, num tacho e leve ao lume a ferver até o líquido desaparecer praticamente, cerca de 10 minutos.</li><li>• Colocar o restante grão ainda quente e o alho picado no processador e triturar durante 1 minuto.</li><li>• Com a máquina a funcionar adicionar o <i>tahini</i>, o sal, os cominhos em pó, o sumo de limão e as pedras de gelo. Triturar durante uns 3 a 4 minutos ou mais se necessário. Se a textura estiver muito grossa, juntar um pouco de água quente, até obter a textura desejada.</li><li>• Transferir o húmus para um prato e alisar grosseiramente com as costas de uma colher. Regar com azeite e polvilhar com paprika.</li></ul>
<p><b>Pastelaria/ salgados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolos, <i>muffins</i> ou queques caseiros, com incorporação de frutas e/ou legumes, frutos secos, iogurte, aveia</li><li>• Panquecas ou waffles (preferencialmente de cereais pouco refinados, como aveia)</li><li>• Quiches e queijadas, preferencialmente caseiras e recheadas com legumes</li><li>• Gomas saudáveis (gelatina sem açúcar)</li><li>• Gelatina sem açúcar</li></ul>
<p><b>Outros</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolas “energéticas”</li><li>• Pizas “saudáveis”</li><li>• Quadrados gulosos</li></ul>



## OUTROS

- Panquecas de aveia com fruta
  - Batidos de fruta
  - Iogurtes gregos sem açúcar com vários *toppings*  
(p. ex. fruta, aveia, muesli, gelatina, rasas de chocolate, frutos gordos, *etc.*)
  - *Muffins* de fruta
  - Queques de vegetais
  - Rodízio de sandes
  - Crepes com diferentes *toppings*
- Organizar refeições saudáveis como:  
Pequeno-Almoço Saudável e/ou  
Lanches Saudáveis

## Sustentabilidade

Quando possível, promover medidas e ações mais sustentáveis, como:

- Produtos locais, sazonais, biológicos
- Prevenir sobras, arranjando soluções
- Evitar a utilização de descartáveis
- Presença de ecopontos

**Nota:** Sugestões alimentares saudáveis para eventos em meio escolar retiradas do documento *Limitar a Presença de Alimentos "Competitivos" no Espaço Escolar* (Carvalho, 2023).

## **Regulamentação das Vendas de Produtos Alimentícios**

1. Decorrerão num espaço próprio destinado ao efeito (Sala de convívio da secção);
2. As vendas ocorrerão às segundas, quartas e sextas, exceto em dias comemorativos/festivos (ex.: Halloween);
3. As vendas só serão permitidas entre as 9h45 e 13h30;
4. Mediante inscrição, com o Assistente Operacional, que se encontra no hall da secção junto à sala de convívio, cumprindo com as seguintes normas:
  - 4.1. cada turma/projeto apenas poderá vender no máximo em 3 dias por mês, não podendo coincidir na mesma semana, isto é, apenas um dia por semana;
  - 4.2. apenas poderão efetuar vendas duas turmas em simultâneo;
  - 4.3. cumprir com normas de higiene e devido acondicionamento dos produtos.
5. Em caso de desistência da venda devem comunicar ao assistente operacional eliminando a respetiva inscrição.
6. Deixar o espaço devidamente limpo e organizado.

Casos omissos serão resolvidos por deliberação da Equipa da Saúde Escolar.

## **Implementação**

As medidas a implementar, descritas neste documento, devem ser devidamente refletidas e discutidas em comunidade educativa.

As novas medidas devem ser divulgadas nos devidos meios.

## **Avaliação e Monitorização**

Será implementado um sistema de avaliação para verificar a oferta alimentar. Para tal, será nomeada uma equipa, com diferentes elementos da comunidade educativa, que irá assegurar o cumprimento deste regulamento.

## Referências Bibliográficas

- Amini, M., Djazayery, A., Majdzadeh, R., Taghdisi, M. H., Sadrzadeh-Yeganeh, H., Abdollahi, Z., Hosseinpour-Niazi, N., Chamari, M., & Nourmohammadi, M. (2016). A School-Based Intervention to Reduce Excess Weight in Overweight and Obese Primary School Students. *Biological research for nursing*, 18(5), 531–540.
- Carvalho, C. (2023). *Escola Promotora de Alimentação Saudável e Sustentável - Limitar a Presença de Alimentos “Competitivos” no Espaço Escolar*. Direção Regional da Educação e Administração Educativa. Alimentação e Saúde Escolar 2023/2024.
- Ministério da Saúde. (2023). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022*. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, - 126 p.: il.
- Nestle, M. (2013). School meals: a starting point for countering childhood obesity. *JAMA Pediatr* 167(6):584-585.
- Welker, E., Lott, M., & Story, M. (2016). The School Food Environment and Obesity Prevention: Progress Over the Last Decade. *Current obesity reports*, 5(2), 145–155.
- Williams, J., Scarborough, P., Matthews, A., Cowburn, G., Foster, C., Roberts, N., & Rayner, M. (2014). A systematic review of the influence of the retail food environment around schools on obesity-related outcomes. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 15(5), 359–374.
- Referências Legislativas
  - Decreto Legislativo Regional n.º 6/2023/A, da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores. (2023). Jornal Oficial I Série - Número 18, 20 de fevereiro de 2023.
  - Despacho n.º 8127/2021, do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação. (2021). Diário da República n.º 159/2021, Série II de 2021-08-17, páginas 44 – 49.