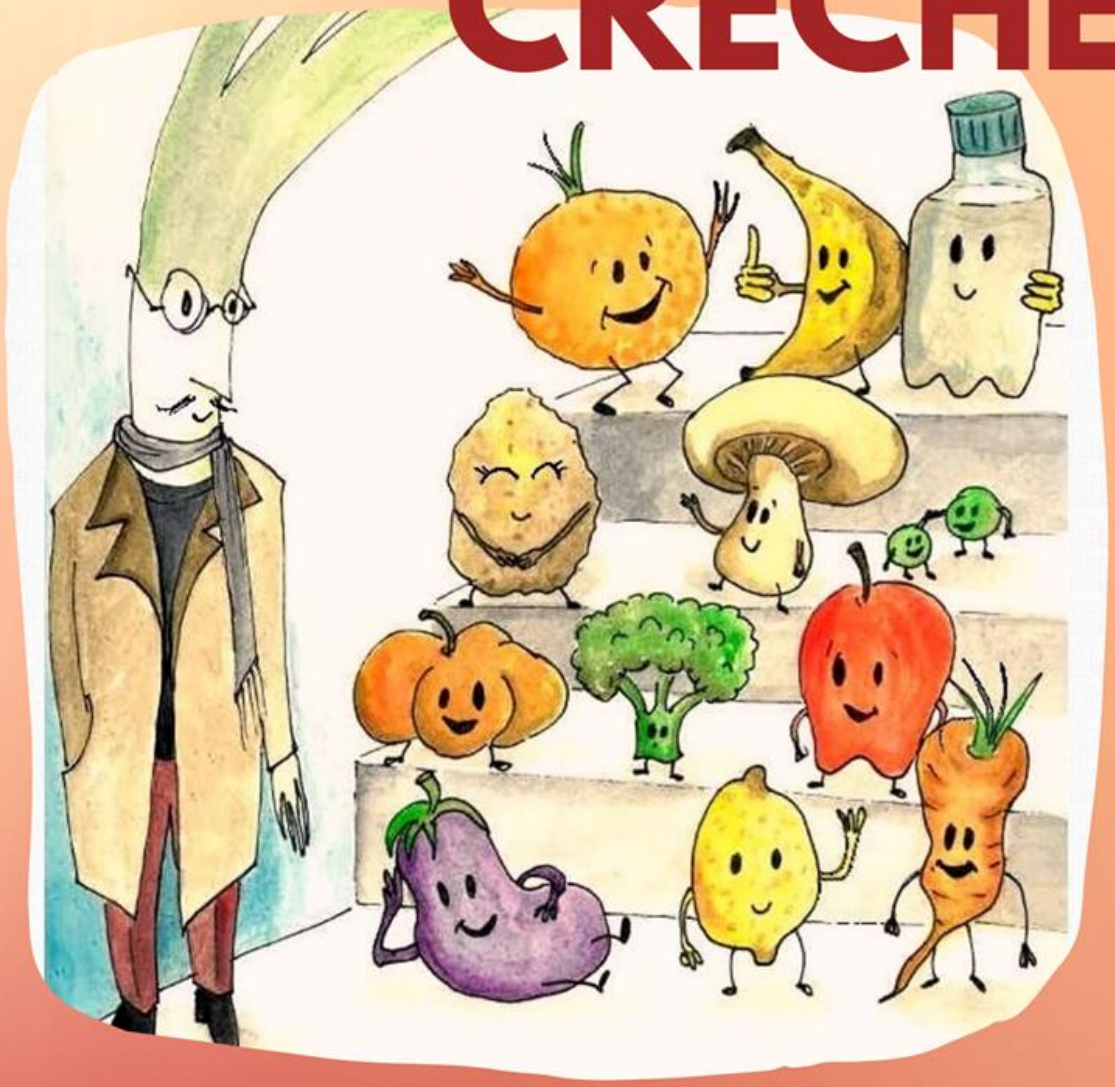
MANUAL ORIENTADOR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CRECHE



Governo dos Açores

FICHA TÉCNICA

Título

Manual Orientador para uma Alimentação Saudável nas Creches da Região Autónoma dos Açores

Edição

Secretaria Regional da Solidariedade Social - Direção Regional da Solidariedade Social

Autoria

Direção Regional da Solidariedade Social - Sara Aguiar – Nutricionista

Ilustrações

Direção Regional da Solidariedade Social - Rita Evangelho – Psicóloga

Revisão

Direção Regional de Saúde – Teresa Santos e Catarina Faria – Nutricionistas

Instituto da Segurança Social dos Açores – Marta Brasil - Nutricionista

Índice

Glossário 4

1. Importância da Creche na promoção de uma alimentação saudável 5

2. Alimentação saudável – Recomendações alimentares e nutricionais 7

2.1 Dieta Mediterrânica 7

2.2 Roda dos alimentos 8

3. Diversificação alimentar 13

4. Necessidades energéticas e nutricionais e distribuição por refeição – Breves noções 22

4.1 Distribuição por refeição 23

4.2 Recomendação sobre a composição das refeições 23

5. Planeamento das refeições e ementas 32

5.1 Recomendações para elaboração de ementas 32

5.2 Exemplos de Ementas 39

5.3 Consumo de água 41

5.4 Aporte de Iodo na alimentação 42

5.5 Refeições especiais: sem glúten, sem lactose e vegetariana 43

6. Regras básicas de higiene e segurança alimentar 53

7. O momento da refeição – ambiente promotor de uma alimentação saudável 58

Anexo 59

Glossário

Baby led weaning - É um método de introdução de alimentação complementar no qual a criança se alimenta a si própria usando uma colher ou as mãos, em vez de ser alimentada à colher por um adulto. Apesar de haver ainda pouca evidência sobre o assunto, esta metodologia parece contribuir para uma maior regulação do apetite e da ingestão, diminuindo o risco de obesidade.

Farinha de pau – Farinha de mandioca, feita através da raiz de mandioca. Utilizada na diversificação alimentar por ter elevada digestibilidade, e ser naturalmente de glúten.

Gorduras *trans* - Tipo de gordura formada durante o processamento de hidrogenação industrial de óleos vegetais, de modo a torna-los sólidos à temperatura ambiente. O consumo excessivo deste tipo de gorduras está associado a problemas de saúde, como aumento dos níveis de "colesterol mau", LDL, e diminuição dos níveis do "colesterol bom", HDL.

Lactente – Criança que se encontra a ser amamentada.

Peso edível – Peso do produto que pode ser integralmente utilizado como alimento, isto é, desprovido dos materiais que se rejeitam por inutilizáveis, quer em cru, quer no momento da preparação, antes ou durante as operações culinárias, quer no prato, ao ser consumido, como por exemplo ossos, peles ou cascas de frutas ou vegetais.

Tempeh – Alimento fermentado à base de leguminosas, mais frequentemente soja, típico da Indonésia. Pelo seu perfil nutricional, é utilizado em dietas vegetarianas e veganas como fonte proteica, à semelhança do tofu e seitan.

1. Importância da Creche na promoção de uma alimentação saudável

É desde cedo, ainda na fase da diversificação alimentar, que o bebé começa a construir as suas preferências alimentares, a familiarizar-se com as diferentes texturas e sabores, adquirindo competências imprescindíveis para a sua alimentação futura, com impactos relevantes na sua relação com a alimentação e, em última instância na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Se é verdade que deverá partir dos pais e famílias o primeiro passo na introdução alimentar e promoção de uma alimentação saudável, também é inegável o papel da Creche neste contexto. Através das refeições disponibilizadas às crianças que frequentam essas valências, as quais têm um importante peso em termos de aporte energético e de macro e micronutrientes, no contexto global do dia alimentar das mesmas.

Assim, é imprescindível que as refeições oferecidas pelas valências Creche sejam adequadas às recomendações alimentares e nutricionais para estas faixas etárias, fomentando uma alimentação equilibrada, variada, completa, apelativa e segura.

Pretende-se, além disso, que a alimentação da Creche assuma um papel pedagógico, permitindo a familiarização da criança com os diversos alimentos, texturas e aromas, preparando-se para hábitos alimentares saudáveis.

Os dados do *Childhood Obesity Survaillance Iniciative* (COSI) 2016 mostram que à entrada no 1º ciclo (entre os 6 e os 8 anos), 31% das crianças açorianas possuem excesso de peso, das quais 17% possuem Obesidade (contra 30,7% e 11,7% a nível nacional, respetivamente). No 1º ciclo, denota-se um conjunto de hábitos alimentares pouco saudáveis,

que importam contrariar desde a introdução dos primeiros alimentos, pelo que a Creche se assume como a janela de oportunidade ideal.

A adequação das refeições servidas às crianças na Creche, pelo importante contributo na satisfação das suas necessidades nutricionais diárias, ganha especial relevância quando existem situações de carência ou insegurança alimentar.

A alimentação na Creche deverá assumir um papel de continuidade das refeições oferecidas à criança no seio familiar, fazendo-se valer através da construção de atitudes e comportamentos saudáveis.

Por todos estes motivos, pretende-se que o presente Manual venha fomentar um movimento transversal ao nível da promoção da alimentação saudável nestes estabelecimentos, sendo um elemento catalisador na realização de iniciativas de educação alimentar.

2. Alimentação saudável – Recomendações alimentares e nutricionais

2.1 Dieta Mediterrânica

A **Dieta Mediterrânica** é um padrão de hábitos alimentares característicos da região banhada pelo Mar Mediterrâneo, ou por ele influenciado, assentando num estilo de vida equilibrado e diversificado, marcado pelos seguintes princípios:

- Predominância de alimentos de origem vegetal, como cereais pouco refinados, hortofrutícolas, leguminosas secas e frescas, e frutos secos e oleaginosos;
- Utilização do azeite como principal fonte de gordura para cozinhar ou temperar os alimentos;
- Consumo baixo a moderado de laticínios;
- Consumo frequente de pescado e carnes brancas;
- Consumo de carnes vermelhas reduzido e pouco frequente;
- Consumo de água como bebida de eleição.

No seu todo, a Dieta Mediterrânica tem vindo a ser associada a vários benefícios de saúde, pelo que foi considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) um padrão alimentar de excelência, pela sua qualidade nutricional e importância na promoção da saúde comunitária. Por outro, é considerada pela Food and Agriculture Organization (FAO) como uma dieta amiga do ambiente.

Foi com base neste padrão alimentar, assim como nos hábitos alimentares da população portuguesa, que foi construída a **Roda dos Alimentos Portuguesa**, que serve de modelo orientador para uma alimentação saudável.

2.2 Roda dos alimentos

A **Roda dos Alimentos Portuguesa** é uma representação gráfica que tem como função auxiliar na escolha e combinação dos alimentos, que deverão integrar a nossa alimentação diária. Desde a sua primeira versão, de 1977, a Roda dos Alimentos Portuguesa tem vindo a evoluir com a evidência científica, assim como com as alterações na situação alimentar portuguesa e hábitos alimentares, até à sua versão atual.

Em 2017, foi publicada uma versão adaptada da Roda dos Alimentos, que recebeu o nome de **Roda da Alimentação Mediterrânica**, que congrega os ensinamentos de ambos estes guias alimentares.

A Roda dos Alimentos representa a forma do prato e está dividida em segmentos, designados por "grupos", do qual fazem parte alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. A divisão em segmentos de diferentes tamanhos é representativa da proporção em que devemos consumir os diferentes grupos de alimentos.

Pelas características nutricionais específicas, todos os grupos devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos uns pelos outros.

Assim, da Roda dos Alimentos, **retiram-se os seguintes princípios para uma Alimentação Saudável**:

- **Completa** – Devem ser consumidos alimentos de cada grupo diariamente, incluindo água;
- **Equilibrada** – Deve consumir-se maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e, menor quantidade, dos que se encontram nos grupos de menor dimensão;
- **Variada** – Devem consumir-se alimentos diferentes dentro de cada grupo de alimentos, variando diariamente, semanalmente e de acordo com a sazonalidade dos mesmos.

Na **Roda da Alimentação Mediterrânica** acrescem algumas recomendações de estilo de vida, nomeadamente:

- **Escolha de alimentos da época**, preferencialmente de produção local/regional;
- **Valorização da gastronomia saudável**, nomeadamente as sopas, ensopados e caldeiradas;
- **Partilha de refeições, partilha de tradições** – o momento da refeição tem um papel social e cultural que não deve ser descurado;
- **Utilização de ervas aromáticas** (salsa, coentros, louro, orégãos, alecrim, tomilho, entre outros), em detrimento do sal;

- **Consumo de frutos gordos/oleaginosos** (amêndoas, amendoins, nozes, cajus, pistácios, entre outros);
- **"Mexa-se, divirta-se"** – Os momentos ativos, através de atividades de lazer (idas ao pátio ou à horta, atividades envolvendo dança e expressão corporal e artística, por exemplo), são importantíssimos para um estilo de vida saudável.

Quanto ao número diário de porções recomendadas, o limite inferior da Roda dos Alimentos corresponde às porções recomendadas para crianças entre 1 a 3 anos. Os limites superiores dizem respeito a homens ativos e rapazes adolescentes.

A que equivale uma porção?	Quantas porções diárias são recomendadas?*
Cereais, derivados e tubérculos	**4 - 11**
1 pão (50gr) ou uma fatia fina de broa (70gr)	
1 batata e ½ de tamanho médio (125gr)	
5 colheres de sopa rasas de cereais de pequeno almoço (35gr)	
6 bolachas maria ou de água e sal (35gr)	
2 colheres de sopa de arroz/ massa crus (35gr)	
4 colheres de sopa de arroz/ massa cozinhados (110gr)	
Hortícolas	**3 - 5**
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180gr)	
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140gr)	
Fruta	**3 - 5**
1 peça de fruta de tamanho médio (160gr)	
Laticínios	**2 - 3**
1 chávena almoçadeira de leite (250ml)	

1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido e ½	
2 fatias finas de queijo (40gr)	
¼ de queijo fresco (50gr) ou ½ requeijão (100gr)	
Carne, peixe e ovos	**1,5 – 4,5**
Carne/ pescado crus (30gr)	
Carne/ pescado cozinhados (25gr)	
1 ovo de tamanho médio (55gr)	
Leguminosas	**1 - 2**
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25gr)	
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80gr)	
3 colheres de sopa de leguminosas frescas/secas cozinhadas (80gr)	
Gorduras e óleos	**1 - 3**
1 colher de sopa de azeite/ óleo vegetal (10gr)	
1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15gr) ou 1 colher de sopa de banha	
Natas (30gr)	

* O número de porções indicado pressupõe uma alimentação variada, com rotatividade entre os diferentes alimentos do mesmo grupo diariamente, e conforme a sazonalidade dos mesmos.

Além dos grupos de alimentos referidos, a água constitui o centro da Roda dos Alimentos, pela sua importância e relevância na saúde.

Alimentos que não fazem parte da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- Açúcar, doces, bolos e guloseimas (gomas, rebuçados, chupa-chupas, …);
- Sumos, néctares e outras bebidas açucaradas;
- Enchidos e processados de carne, como fiambre, salsichas, linguiça;
- Snacks fritos ou ricos em gordura.

Estes alimentos são ricos em açúcar, gordura saturada e sal, não sendo essenciais ao desenvolvimento e saúde da criança, pelo que devem ser evitados.

Particularmente, no caso da alimentação infantil, a inclusão diária destes alimentos acontece, frequentemente, em substituição de outros alimentos saudáveis e essenciais a um crescimento e desenvolvimento saudável e pleno, aos quais deverá ser dada primazia.

Fontes:

Rodrigues, S.S.P, Franchini, B., Graça, P., Almeida, M.D.V. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. Journal of Nutrition Education and Behaviour. Volume 83, nº3, p189-195.

Ebook "Dieta Mediterrânica - um padrão alimentar saudável" (2014). Associação Portuguesa de Nutrição

Cartaz: Roda da Alimentação Mediterrânica. (2017). FCNAUP, Programa Nacional para a Promoção de uma Alimentação Saudável. Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1485170312CartazA313_med.pdf

Inês Pinho, Bela Franchini, Sara Rodrigues (2016). Guia alimentar mediterrânico: relatório justificativo do seu desenvolvimento. Disponível em: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1485170813Guiaalimentarmediterra%CC%82nico.pdf

3. Diversificação alimentar

Segundo a OMS, a diversificação alimentar é o processo de transição que se inicia quando é necessária a introdução de outros alimentos e bebidas, como complemento ao leite materno, para que possam ser satisfeitas todas as necessidades do lactente.

A partir dos 6 meses de idade torna-se progressivamente mais difícil a satisfação das necessidades nutricionais do lactente, através do aleitamento materno exclusivo. É também a partir dos 4 a 6 meses que o lactente está preparado para aceitar outro tipo de alimentos que não o leite, sendo também capaz de aceitar e engolir alimentos em forma de puré.

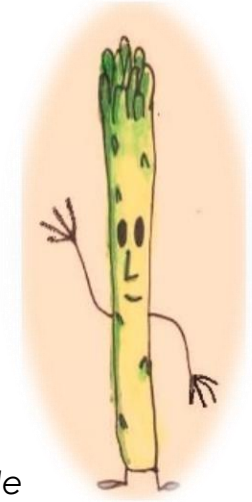
Assim, mães que não queiram ou não consigam manter o aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses, poderão iniciar a diversificação alimentar a partir dos 4 meses, com o devido acompanhamento e aconselhamento médico e nutricional.

A introdução de alimentos complementares, de forma gradual, faseada, e de textura progressivamente menos homogénea, é então um importante instrumento de transição entre o leite (materno ou de fórmula) até à adoção da dieta familiar, que deverá ocorrer a partir dos 12 meses.

A evidência científica sugere que deverão ser introduzidos alimentos menos homogéneos por volta dos 9 a 10 meses, idade a partir do qual o lactente é geralmente capaz de comer sozinho, com uma colher ou com as mãos, sendo igualmente capaz de beber de um copo segurando com ambas as mãos.

Esta janela de oportunidade é essencial, pelo que a persistência da utilização de texturas demasiado homogéneas e cremosas, nesta fase do desenvolvimento, poderá levar a maiores dificuldades alimentares futuras.

É durante a diversificação alimentar que deverão ser adotados os princípios de uma alimentação saudável, os quais se deverão repercutir na vida adulta. Em congruência com estas recomendações, deverá a alimentação da Creche promover uma oferta com diferentes texturas e sabores, estrando intrínseca uma alimentação saudável, colorida e diversificada.



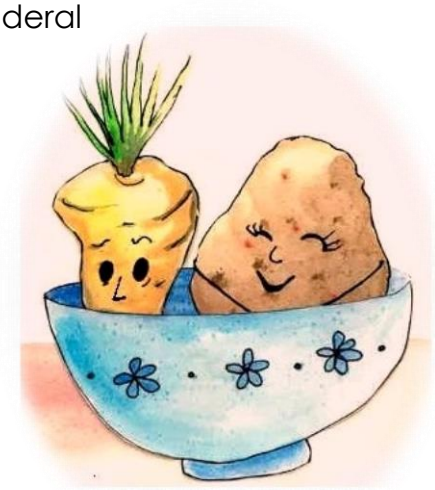
Contudo, e sendo a diversificação alimentar uma fase complexa, considerando as particularidades de cada criança, não existem recomendações estanques e/ou verdades absolutas. Por isso, recomenda-se que a introdução de novos alimentos seja articulada com a família ou encarregados de educação, considerando o método de diversificação alimentar adotado (ex. *tradicional vs. baby led weaning, ordem de introdução dos alimentos, entre outros)*. Complementarmente, a diversificação deverá respeitar as recomendações do profissional de saúde.

Posto isto, existe evidência suficiente para estabelecer algumas recomendações sobre a forma como a alimentação complementar deverá ser introduzida na Creche, exemplo disso:

3.1.1 Puré de legumes

Não existindo regras rígidas na diversificação alimentar, **recomenda-se que o puré de legumes seja o alimento complementar de predileção na iniciação desta nova fase na Creche**, pelo seu baixo valor energético e baixo teor em hidratos de carbono, assim como pela sua riqueza em micronutrientes.

Estas características permitem atenuar o impacto da transição de uma dieta rica em gordura para uma dieta à base de cereais, predominante em hidratos de carbono, prevenindo o ganho ponderal excessivo, isto é ganho de peso.



Tem também um papel crucial no treino do paladar do lactente para sabores não doces, uma vez que a apetência do bebé por sabores doces é inata.

Composição recomendada:

- Introdução com 2 hortícolas (entre cenoura e batata ou cenoura e abóbora), adicionando-se um novo hortícola de cada vez, até perfazer cerca de 4 a 5 variedades por puré;
- Utilização de hortícolas de fácil digestão como a batata, cenoura, abóbora, cebola, alho, alho francês, alface, courgette e couve branca;
- A introdução de hortícolas com elevado teor em nitrato e fitatos, tal como o espinafre, o nabo, a beterraba e o aipo, deverá acontecer apenas a partir dos 12 meses;
- Em cada dose de puré de legumes (entre 100 a 500ml) deverá ser adicionado azeite em cru, entre 5 a 7,5ml.

3.1.2 Papa de cereais

As papas são por excelência uma fonte de hidratos de carbono, e podem ter maior ou menor conteúdo proteico no caso das papas lácteas ou não lácteas, respetivamente.

As papas lácteas, por terem leite na sua constituição, deverão ser feitas apenas com água. Já as papas não lácteas deverão ser reconstituídas com leite materno ou com o leite que o lactente esteja a efetuar.

As papas podem conter glúten ou não, consoante o cereal ou cereais que estejam na sua composição:

- **Sem glúten:** arroz, milho/sêmola de milho, *millet*, mandioca/farinha de pau, tapioca, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, alfarroba, araruta, sorgo, entre outros;
- **Com glúten:** trigo, centeio, cevada, espelta, entre outros.

A aveia, apesar de naturalmente não possuir glúten, é facilmente contaminada no seu processo de fabrico. Assim, é necessário ter atenção ao rótulo deste alimento, de forma a perceber se a mesma é certificada pela Associação Portuguesa de Celíacos (APC), como alimento apto para celíacos (ou seja, isento de glúten). O mesmo deverá ser verificado em outras papas, nomeadamente, pré-preparadas, de compra.

Pelo seu elevado conteúdo energético e proteico, as papas devem ser oferecidas de forma cautelosa, pois poderão contribuir para um excesso de peso do lactente.

A partir dos 6 meses, deverão ser utilizadas fórmulas de cereais enriquecidas em ferro, de forma a diminuir o risco de carência deste mineral, comum nesta fase de desenvolvimento.

O açúcar não deverá ser introduzido antes dos 12 meses, pelo que deverão ser disponibilizadas papas sem açúcar de adição. Para adoçar ou acrescentar sabor às papas, deverá apenas ser utilizada fruta. Caso sejam utilizadas papas com sabores, os mesmos deverão ser variados semanalmente.

3.1.3 Fruta

Em alguns países europeus, a fruta é o primeiro alimento complementar a ser introduzido. Efetivamente, pelo seu conteúdo em vitaminas, minerais, fibra e outros compostos não-nutricionais relevantes, como anti-oxidantes e fitoesteróides. A introdução de fruta é de extrema relevância, sendo que esta deve ocorrer por volta dos 6 meses de idade, como complemento à refeição.

Deverá ser introduzida inicialmente crua (raspada ou esmagada) ou cozida, sendo que a partir dos 12 meses deverá ser oferecida, preferencialmente, crua e cortada em quartos ou gomos.

Habitualmente, a pêra e maçã cozidas, e a banana, são as primeiras frutas a ser introduzidas. Existe evidência de uma elevada tolerância de frutas tropicais como como a manga, pêra abacate ou papaia, pelo que estas poderão ser introduzidas por volta dos 6 a 7 meses de idade.

Já o morango e frutos vermelhos, kiwi, maracujá, pelo seu potencial alergénico, deverão ser oferecidos apenas depois dos 12 meses.

Não deverá ser privilegiada a oferta de fruta sob a forma de sumos, uma vez que esta via promove a assimilação do sabor doce e poderá também levar à rejeição da água como a principal bebida. A fruta em conserva também deve ser evitada.

Os sumos de fruta poderão ainda ter um efeito laxante, inibidores da fome da criança, além de que, pelo seu elevado teor em açúcar, são promotores do surgimento de cáries.

3.1.4 Carne, peixe e ovos

A proteína animal (carne ou peixe) deverá introduzir-se aos 6 meses no puré de legumes, iniciando, preferencialmente, com as carnes de aves (frango, peru ou avestruz) ou coelho, pelo seu perfil em ácidos gordos.

A introdução de peixe deve fazer-se aos 7 meses, com oferta de peixes magros, como a pescada, abrótea, boca negra, sargo, besugo, carapau, chicharro, lírio, entre outros.

A introdução da carne ou peixe (isentos de gordura) deve iniciar com porções de 10 g, aumentando gradualmente até aos 25-30gr por dia, podendo a dose ser oferecida numa única refeição ou repartida pelas duas refeições principais.

Peixes como o salmão, cavala, atum, albacora, cação ou espadarte, pelo seu elevado teor de gordura e potencial teor elevado em mercúrio, deverão ser introduzidos apenas depois dos 10 meses, de forma a evitar intolerâncias digestivas. No caso destes, a introdução deverá ser feita em porções pequenas, não superior a 15g por dose.

Após os 7 meses poderá ser oferecida a carne e peixe em adição a preparados como açorda, farinha de pau ou equivalentes.

Pelos 8 a 9 meses poderá ser oferecida a fonte proteica com arroz branco ou massa, os quais deverão ser enriquecidos com legumes.

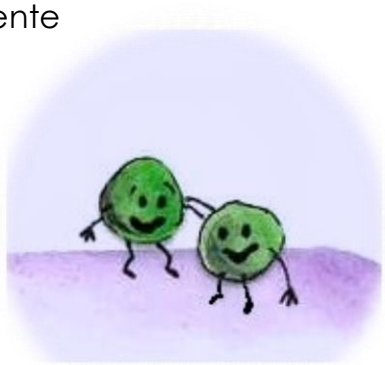
A gema de ovo poderá ser introduzida aos 9 meses, em substituição da carne ou peixe, na proporção de meia gema por refeição, por semana, nas primeiras duas a três semanas. Seguidamente, pode aumentar-se até uma gema por refeição, no máximo de duas a três gemas por semana.

A clara poderá ser oferecida a partir dos 11 meses, podendo ser retardada a sua introdução até aos 24 meses, no caso de historial individual de atopia.

3.1.5 Leguminosas

As leguminosas poderão ser introduzidas entre os 9 e os 11 meses, previamente demolhadas e inicialmente sem casca. A introdução deverá ser feita com o **feijão frade**, **feijão branco** ou **preto** e a **lentilha**.

Estes alimentos são de especial relevância num lactente a efetuar uma dieta vegetariana, constituindo-se como uma importante fonte de proteína vegetal. Nestes contextos, a introdução das leguminosas deverá ocorrer de forma mais precoce.



3.1.6 Iogurte

O iogurte é o produto lácteo obtido pela fermentação do leite por bactérias, contendo proteína de alto valor biológico, vitaminas e minerais, entre eles o cálcio.

Pela presença das bactérias que atuam na sua fermentação, o iogurte tem um importante efeito pré e probiótico, o que significa que é bem tolerado a nível intestinal, contribuindo para a regulação da saúde e função intestinal.

É também a presença destas bactérias, preponderantes para as particularidades deste alimento, que fazem com que, ao contrário do leite, o iogurte possa ser introduzido antes dos 12 meses de idade.

Assim, a partir dos 9 meses, poderá ser oferecido iogurte natural, como alternativa ao leite ou papa, ao lanche ou merenda.

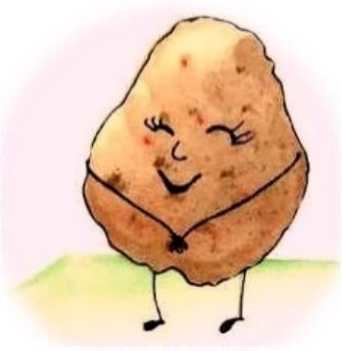
Neste sentido, importa reforçar que deve sempre optar-se por iogurtes naturais, sem adição de açúcar ou natas, em pequenas porções entre 150 a 200ml.

Deve, por isso, ter-se em atenção os rótulos deste tipo de alimento, uma vez que os iogurtes comercializados para consumo infantil são, geralmente, ricos em açúcar.

Considerações especiais:

- Não deverá ser introduzido leite de vaca a crianças até aos 12 meses;
- Alimentos que contém glúten deverão ser introduzidos apenas a partir dos 6 meses. Devem ainda ser evitadas grandes quantidades durante as primeiras semanas;
- O mel de abelha não deve ser introduzido antes dos 12 meses devido à presença de toxina da bactérica *Clostriduim botullinum*;
- A oferta de chá de funcho está contraindicada até aos 12 meses, devido à potencial presença de toxinas nas sementes que são prejudiciais ao lactente;
- Não deve ser utilizado sal ou açúcar na preparação da alimentação complementar, devendo igualmente ser evitada a oferta de alimentos pré-preparados com adição de sal ou açúcares livres (como certos iogurtes, papas, purés de fruta, bolachas, sumos e infusões açucarados, entre outros).

Até aos 12 meses, e não obstante os horários de refeição estipulados na Creche para melhor organização e funcionamento, é normal que cada criança tenha ritmos diferentes. A distribuição alimentar ao longo do dia deverá ter em atenção os sinais de fome e saciedade passados pela criança.



Atendendo a isso, e de forma a estimular a autorregulação da criança, a ingestão alimentar deverá ser fomentada, mas nunca forçada.

Fontes:

Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domllof, M., et all. ESPGHAN. Complementary feeding: A Position paper by the European Society for Paediatric Gastoenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition (2017). JPGN. Volume 64, Number 1.

Guerra, A., Rego, C., Silva, D, Ferreira, G. C, Mansilla, Helena, Antunes, H, Ferreira, R. Alimentação e Nutrição do Lactente (2012). Acta Pediátrica Portuguesa. Vol. 43, nº5.

4. Necessidades energéticas e nutricionais e distribuição por refeição – Breves noções

Neste capítulo será abordada a forma como deverão ser distribuídos os alimentos pelas diversas refeições, atendendo à sua composição em macro e micronutrientes, com especial enfoque na faixa etária entre os 12 meses e os 3 anos.

Para a faixa etária entre os 12 meses e os 3 anos, foi considerado um Valor Energético Total (VET) diário de 997kcal, atendendo às recomendações da OMS (2001) para a faixa etária.

A utilização destas recomendações (OMS, 2001) em detrimento daquelas constantes da Roda dos Alimentos Portuguesa prende-se com a uniformização face às recomendações da Direção Geral de Saúde, e por outro lado, perante uma realidade de prevalência elevada de obesidade e excesso de peso a nível Regional, com a fixação de NET que promovam uma maior aproximação às efetivas necessidades energéticas para a faixa etária, promovendo uma alimentação e estatuto ponderal adequados.

	12 meses -3 anos	3 – 6 anos
VET	997kcal	1400kcal[b]
Hidratos de Carbono	55 a 75%	
Lípidos	15 a 30%	
Proteínas	15%	

b. valor médio calculado considerando a média de ambos os sexos, para os vários níveis de atividade física, para a faixa etária em questão, atendendo às necessidades energéticas preconizadas pela U.S.Department of Agriculture e U.S. Department of Health and Human Services.

4.1 Distribuição por refeição

Em termos de distribuição do Valor Energético Total (VET) recomenda-se que, a partir dos 12 meses, a ingestão de alimentos seja distribuída por 5 a 6 refeições diárias, com intervalos de 3 a 4 horas, distribuída da seguinte forma:

	% do Valor Energético Total (VET)
Pequeno Almoço	20 - 25
Meio da manhã	5 - 10
Almoço	30 - 35
Lanche da tarde	10 – 15*
Jantar	25 - 30
Ceia	5

*no caso de ser fornecido um segundo lanche, este não deverá representar mais que 5% do VET.

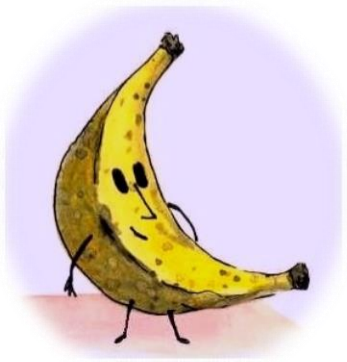
4.2 Recomendação sobre a composição das refeições

Na composição das refeições abaixo elencadas foi considerado o Valor Energético Total de 997 quilocalorias (kcal), tendo-se ajustado para as porções dos diversos grupos de alimentos prevista na Roda dos Alimentos, atendendo aos procedimentos propostos pelo documento *Capitações de géneros alimentícios para refeições em meio escolar: fundamentos, consensos e reflexões* (2015).

No caso das refeições dirigidas a crianças entre os 3 e os 6 anos, deverão ser consideradas as capitações constantes no **Manual Refeitórios Escolares da Direção Regional da Educação**.

4.2.1 Pequeno almoço

Apesar do pequeno almoço não ser uma refeição usualmente fornecida pelas creches e jardins de infância da Rede Solidária nos Açores, poderão haver situações em que este fornecimento possa mostrar-se necessário (por exemplo, sinalização de situações de carência socioeconómica no seio familiar), ou por outras razões identificadas.



Para colmatar essa lacuna, poderá recorrer-se à antecipação da merenda da manhã (quando aplicável), adequando-se a composição da mesma àquilo que é um pequeno almoço saudável e completo.

O pequeno almoço deverá idealmente incluir alimentos de cada um dos seguintes grupos, correspondendo a 20% do VET as quantidades abaixo:

CEREAIS E DERIVADOS

Pão de trigo pequena de pão de trigo/centeio/cevada outro (30gr) **ou** integral (36gr) **ou** fatia fina de broa (42gr)

OU

3 colheres de sopa de cereais não açucarados, como por exemplo *corn flakes*, cereais *puff* ou outros, sem adição de açúcar (21gr)

OU

1 colher e meia de sopa de flocos de cereais, como aveia, centeio ou outro (13gr)

OU

1 tosta integral **ou** 4 bolachas maria ou de água e sal, outras (não açucaradas e preferencialmente sem gordura de adição)

LATICÍNIOS	1 chávena almoçadeira de leite (250ml)
	OU
	Iogurte sólido, preferencialmente natural não açucarado
	OU
	2 fatias finas de queijo (40gr) OU ¼ de queijo fresco (50gr) ou ½ requeijão (100gr)
FRUTA	Tamanho pequeno – 100gr

O pequeno-almoço é a refeição ideal para fornecer energia e hidratos de carbono complexos, e desta forma começar o dia em pleno. A fruta representa uma fonte adicional de fibra, e os laticínios uma fonte moderada de lípidos e proteína. Estes dois grupos alimentares (fruta e lacticínios) são, igualmente, fontes importantes de micronutrientes, sais minerais e vitaminas. Poderá ainda ser incluída uma fonte de gordura, como por exemplo manteiga ou alternativas vegetais (2g), ou em alternativa frutos gordos, sementes ou seus derivados (pasta de amendoim ou amêndoa, *tahinni* ou outros).

Esta refeição também irá contribuir para:

- a ingestão diária de vários nutrientes;
- melhorar a atenção, concentração, motivação e memória;
- melhorar a estimulação do humor e da boa disposição;
- a manutenção do peso adequado.

No planeamento do pequeno almoço deverá ter-se em atenção a rotatividade de alimentos ao longo da semana.

4.2.2 Merendas

Assumiu-se para a merenda da manhã e lanche a mesma %VET, de 10%, de forma a facilitar o planeamento das refeições, fazendo com que a merenda da manhã seja mais reforçada. Esta medida irá também permitir a inclusão de um segundo lanche (reforço da tarde), de 5% do Valor Energético Total, quando conveniente (ex. crianças que permaneçam na creche até mais tarde).

Para as merendas (merenda da manhã, tarde, ou eventuais reforços) recomenda-se a inclusão de cereais e derivados, a complementar com fruta ou leite e derivados, alternadamente:

CEREAIS E DERIVADOS

Meio papo seco ou meia fatia pequena de pão de trigo/centeio/cevada outro (15gr), ou meio pão integral (18gr) **Ou** Meia fatia pequena de broa (21gr)

OU

1 colher e meia de sopa rasas de cereais de pequeno almoço não açucarados, como por exemplo corn flakes, cereais puff ou outros, sem adição de açúcar (11gr) **ou** 1 colher de sopa de flocos de cereais, como aveia, centeio ou outro (9gr)

OU

2 bolachas maria **ou** de água e sal **ou** 1 tosta integral

E

LATICÍNIOS

Meia chávena almoçadeira de leite (125ml)

OU

1 iogurte sólido, preferencialmente natural não açucarado

OU

1 fatia fina de queijo (20gr) ou 1/4 de queijo fresco (25gr) ou 1/4 requeijão (50gr)

OU

FRUTA

Tamanho pequeno – 100gr

A realização de merendas ao longo do dia contribui para um correto funcionamento do organismo, ajudando também a regular o apetite durante o dia.

Caso a Creche ofereça ambas as merendas, deverá alternar os alimentos disponibilizados em cada uma delas.

4.2.3 Almoço

Na confeção das refeições deverão ser utilizados alimentos num bom estado sanitário e de qualidade, utilizando técnicas de confeção adequadas, respeitando as capitações de acordo com a faixa etária.

Deverão ainda ser privilegiados alimentos de produção local/regional/nacional, respeitando a sua sazonalidade.

Cada refeição completa deverá ser composta por:

SOPA DE HORTÍCOLAS COM BASE DE BATATA E/OU LEGUMINOSAS

FORNECEDOR DE HIDRATOS DE CARBONO

31gr de batata (peso edível, sem casca e em cru), sem leguminosas

Ou

15,5gr de batata ± 15,5gr de leguminosas frescas/congeladas ou 5 gr de leguminosas secas

FONTE DE GORDURA

Preferencialmente azeite, 1gr

HORTÍCOLAS

180gr de hortícolas (peso edível, em cru)

A quantidade de água a utilizar na confeção de sopa deverá ser de 400 a 500ml por sopa, que resultará numa quantidade de sopa a servir de 200 a 250ml.

Ao serem oferecidas sopas como canja, sopa de peixe ou caldo verde, deverá ajustar-se a quantidade de fonte proteica no prato, recomendando-se para a faixa etária uma porção até 10gr de carne/peixe por sopa.

PRATO

FONTE PROTEICA	Origem animal ou vegetal (carne, peixe, ovos, leguminosas ou derivados)
ACOMPANHAMENTO DE HORTÍCOLAS	Crus ou cozinhados (sob a forma de saladas, cozidos, salteados, ou outros)
ACOMPANHAMENTO FORNECEDOR DE HIDRATOS DE CARBONO	Cereais e derivados, tubérculos, ou leguminosas
FONTE DE GORDURA	Preferencialmente azeite, para cozinhar ou temperar

SOBREMESA

FRUTA	Tamanho pequeno – 100gr

De forma a permitir um entendimento mais claro da composição do prato, atendendo à sua complexidade, o mesmo foi representado esquematicamente através da tabela infra:

Item e componente da refeição		Género alimentício (em cru)	Capitação média em cozinhado
PRATO	**Fonte proteica**	36gr de carne ou peixe livres de ossos, espinhas ou gordura, ou 1 gema Ou 30gr (1 colher de sopa cheia) de leguminosas secas Ou 96gr de tofu, tempeh ou seitan	30gr de carne ou peixe livres de ossos, espinhas ou gordura, ou 1 gema Ou 96 gramas (3 colheres de sopa cheias) de leguminosas secas/frescas cozinhadas Ou 96gr de tofu, tempeh ou seitan
	Acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono	81gr de batata (do tamanho de um ovo) ou inhame ou 23 gr de arroz ou massa crus **ou** 27 gr de leguminosas secas ou 86gr de leguminosas frescas/congeladas, cruas	81gr de batata (do tamanho de um ovo) ou inhame **Ou** 72gr de arroz/massa cozinhados **Ou** 86gr de leguminosas frescas/congeladas secas cozinhadas
	Hortícolas	Meia chávena almoçadeira de hortícolas crus (45gr)	1/4 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (35gr)
	Fonte de gordura	2 gr de azeite	

As capitações expostas acima atendem a um almoço equivalente a 30% do VET.

À refeição deverá ser disponibilizada água da rede pública, sendo esta a bebida de eleição.

Alerta-se para o facto de, atendendo a perdas durante a cocção dos alimentos, poderem haver pequenas oscilações face às capitações médias apresentadas acima.

As quantidades/capitações descritas acima são referentes a uma porção individual, podendo ser usadas para o cálculo total das quantidades na confeção das refeições a servir, a constar da Ficha Técnica – Anexo I.

Exemplo, para a capitação total da sopa:

		Capitação para uma dose			**Capitação total**
80 crianças	**x**	180gr hortícolas			14,40 kg de hortícolas
		31gr de batata	**=**		2,48 kg de batata
		1 gr de azeite			80gr de azeite

Destaca-se que no caso da sopa, as capitações dizem respeito ao peso de alimento em cru, sendo indicadas para o prato a respetiva capitação do alimento cozinhado.

Todas as capitações dizem respeito ao peso edível, ou seja, excluindo quaisquer porções não utilizadas (talos, casca, ossos, espinhas, gorduras e peles excluídas, entre outros).

Fontes:

Organização Mundial de Saúde, FAO e Universidade das Nações Unidas (2001). Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Roma.

U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services (2010). Dietary Guidelines for Americans 2010. 7th Ed. Washington: US. Government Printing Office.

Gomes, S; Ávila, HAM; Oliveira, B; Franchini, B (2016). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões, 2.ª edição.

Rodrigues, S.S.P, Franchini, B., Graça, P., Almeida, M.D.V. (2006). A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. Journal of Nutrition Education and Behaviour. Volume 83, n°3, p189-195.

Institute of Medicine (2010). School meals: building blocks for healthy children. Washington: The National Academies Press.

5. Planeamento das refeições e ementas

5.1 Recomendações para elaboração de ementas

Na constituição das ementas deverão ser consideradas algumas recomendações que estão na base de uma alimentação saudável, completa e equilibrada, designadamente:

SOPA

1. Base composta por hortícolas variados, no mínimo com 3 variedades, complementando com leguminosas e/ou batata;
2. As leguminosas deverão constar na base da sopa 2 a 3 vezes por semana;
3. Os hortícolas deverão ser utilizados aos pedaços 3 vezes por semana, e ralados o resto da semana;
4. Outras sopas sem base de hortícolas (canja, sopa de peixe, …) deverão ser oferecidas num máximo de 2 vezes por mês;
5. Os tipos de sopas anteriores deverão ser enriquecidos com hortícolas, de forma a potenciar o consumo deste grupo de alimentos. Ex: canja com cenoura raspada, sopa de peixe com tomate e cenoura.
6. Deverá ser utilizado o azeite como fonte de gordura, em exclusividade, e adicionado no final da cozedura.

PRATO
FORNECEDOR DE PROTEÍNA
7. **Oferta de pescado em proporção igual ou superior à de carne** a. Pescado como principal fonte proteica 2 a 3 vezes por semana, e carne até 2 vezes por semana; b. Carne branca (frango, peru, coelho) no mínimo 1 vez por semana; c. Carne vermelha (bovino, suíno, caprino, ovino, equídeo) no máximo 1 vez por semana; 8. Oferta de peixe gordo (atum, espadarte, cavala, sardinha) pelo menos uma vez por semana; 9. A carne e peixe deverão ser livres de peles e gorduras visíveis, assim como de ossos e espinhas; 10. Inclusão de ovo como principal fonte proteica uma a duas vezes por semana. Deverão ser utilizados ovos frescos para cozer, e pasteurizados para outras confeções; 11. Utilização de produtos de charcutaria num máximo de 2 vezes por mês e salsicharia no máximo de 2 vezes por mês; 12. Nas ementas vegetarianas as leguminosas, cereais e derivados de leguminosas/soja/cereais (ex. tofu, seitan, *tempeh*, …) deverão ser oferecidos em dias alternados, com primazia às leguminosas como fonte proteica. Caso o prato não forneça leguminosas, estas deverão constar obrigatoriamente na sopa; 13. Nas restantes, as leguminosas deverão constar do prato pelo menos uma vez por semana.
ACOMPANHAMENTO DE HORTÍCOLAS
14. Deve constar diariamente do prato, mesmo que já integrados na sua composição (ex. pratos compostos como salada de atum com raspa de cenoura);

15. O acompanhamento de hortícolas apenas deverá ser suprimido, caso no prato esteja assegurada a porção recomendada dos mesmos;

16. Oferta equitativa entre os vários hortícolas, e entre as diferentes formas de confeção (cru/cozinhado).

ACOMPANHAMENTO DE HIDRATOS DE CARBONO

17. Deve constar diariamente do prato acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono, como arroz, massa, batata, quinoa, amaranto, cuscuz, e outros, os quais deverão ser oferecidos de forma equitativa ao longo da semana;

18. Este deverá conter hortícolas e/ou leguminosas no mínimo 2 vezes/semana;

19. Privilégio de cereais transformados não refinados (ex. arroz integral).

RECOMENDAÇÕES GENÉRICAS

20. Os métodos de confeção devem ser invariavelmente saudáveis, privilegiando os estufados, cozidos, grelhados, assados no forno;

21. A oferta de diferentes métodos de confeção deverá ser rotativa, e a fritura apenas deverá ser oferecida no máximo uma vez por quinzena. Ainda assim deve ser evitada;

22. Os pratos deverão ser coloridos e apelativos, evitando pratos completos monocromáticos (Ex. Bife de frango com massa e couve flor);

23. Evitar repetir os mesmos pratos num mesmo mês;

24. Privilegiar a utilização de produtos locais/regionais/nacionais e da época;

25. Os alimentos deverão ser fornecidos sob diversas texturas;

26. À refeição, deverá ter primazia a oferta de água.

SOBREMESA
27. Oferta de fruta, privilegiando-se a fruta em natureza no mínimo 4 vezes por semana, tal como a sazonalidade e a presença semanal de fruta cítrica;
28. Oferta de sobremesas doces ou fruta em calda num máximo de 1 vez/semana;
29. Oferta de fruta cozida, sem açúcar adicionado, no máximo de 2 vezes/mês.

Propõe-se ainda que no âmbito das refeições oferecidas nas Creches sejam utilizadas confeções tradicionais locais/regionais, adaptando-as de forma a serem mais saudáveis, dentro das recomendações patentes neste documento, promovendo-se ainda confeções tradicionais mediterrânicas, como os ensopados e estufados.

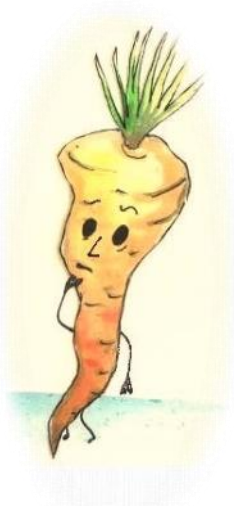
Eis algumas dicas de como confecionar alimentos de forma saudável:

- ✓ Utilizar o azeite como gordura de eleição;
- ✓ Preferir as ervas aromáticas (louro, salsa, manjericão, orégãos, coentros, cravinho, cebolinho, hortelã, alho, ...), e especiarias (pimenta, açafrão, noz moscada, cravo da índia, canela...) na confeção dos alimentos, em detrimento do sal;
- ✓ Utilizar as marinadas para conferir mais sabor aos alimentos (utilizando por exemplo louro, alho, limão ...);
- ✓ Ao cozinhar os hortícolas, adicioná-los apenas à água fervente e evitar cozinhar demasiado, impedindo perdas nutricionais;

- ✓ A água de cozedura dos hortícolas poderá ser aproveitada para a sopa;
- ✓ Na sopa, os legumes poderão ser colocados imediatamente na água ao ir ao lume;
- ✓ Deverá dar-se preferência a métodos culinários que impliquem temperaturas mais baixas de confeção e menor quantidade de gordura, como os cozidos, grelhados, assados ou guisados/estufados em pouca gordura;
- ✓ Para um guisado/estufado saudável, coloque numa panela cebola, alho e tomate, azeite e um pouco de água, de forma a evitar a degradação da gordura pelas temperaturas elevadas. Deixar cozinhar alguns segundos e de seguida adicionar a restante água e o alimento a cozinhar.

Deverão ser evitados alimentos processados, como rissóis, douradinhos, hambúrgueres e almôndegas ultraprocessadas, uma vez que são geralmente preparados com ingredientes de pouca qualidade, podendo conter elevados teores de farinhas, assim como de gorduras *trans* e aditivos.

O teor em sal nas refeições deverá ser limitado, de forma a promover uma habituação do paladar por parte das crianças, utilizando-se em substituição as ervas aromáticas e especiarias. Na utilização de sal, deverá dar-se preferência ao sal iodado.



Os **planos de ementa** (semanais ou mensais), deverão enumerar a lista de elementos que a integram, nomeadamente, sopa, "prato principal" ou "prato de dieta", descrevendo respetivos componentes, assim como da sobremesa, e quando possível, conter informação relativa à composição nutricional (macronutrientes e valor energético) das refeições.

As ementas deverão ser rotativas, e estar afixadas em local visível, de fácil acesso/consulta dos pais/famílias.

A elaboração das ementas, deverá ser acompanhada obrigatoriamente pelas **Fichas Técnicas (modelo – Anexo I)**, dos constituintes indicando a composição da refeição, a matéria-prima utilizada (referenciar a categoria de carne utilizada, bem como o calibre do pescado e da fruta), respetiva capitação e composição nutricional, quando possível, bem como a descrição do(s) método(s) de confeção.

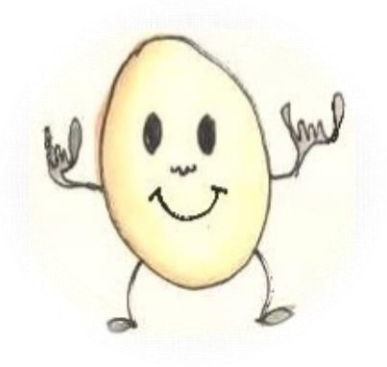
Este documento é um excelente auxiliar num maior planeamento, gestão de stocks, assim como no assegurar do cumprimento das capitações adequadas a cada criança e na diminuição do desperdício alimentar.

No planeamento das ementas poderá ser utilizada a ferramenta SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares, desenvolvida pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, em parceria com a Direção Geral de Saúde, a qual contempla o planeamento de refeições destinadas a crianças entre os 1 e os 3 anos:

- *http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/consulta.php*

No caso das refeições fornecidas por entidades externas (outras IPSS ou empresas), deverá ser formalizado acordo no qual estejam explícitos os moldes do fornecimento da refeição, contemplando os seguintes parâmetros:

- Refeições a fornecer e composição da refeição;
- Capitações a fornecer de cada componente;
- Regras para o planeamento das ementas;
- Ementas e respetivas fichas técnicas.



Nas **ementas vegetarianas** deverá ser utilizado o mesmo fornecedor de hidratos de carbono da ementa geral, de forma a otimizar e rentabilizar recursos. Nesta situação, deverá garantir-se que não são adicionados produtos de origem animal à fonte de hidratos de carbono (ex. caldos de carne, ou, na ementa vegana, manteiga, leite ou outros lácteos).

O planeamento e composição dos pratos vegetarianos, assim como outras informações relevantes sobre este padrão alimentar, serão abordados no subcapítulo **5.5.3 – Refeição Vegetariana**.

Fontes:

Circular n.º 3097/DFE/2018 - Orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018). Disponível em: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/oere.pdf.

Sistema de Planeamento e avaliação de Refeições Escolares (SPARE). Disponível em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2/consulta.php

5.2 Exemplos de Ementas

5.2.1 Ementa geral

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
MEIO DA MANHÃ				
Fruta da época 3 bolachas marinheiras	Cereais *corn flakes* com leite	Fruta da época 2 bolachas de água e sal	Iogurte natural com flocos de aveia	Fruta da época Meio pão de centeio
ALMOÇO				
Sopa de espinafres (batata, cebola, couve flor, grão de bico, espinafres)	Sopa de abóbora (batata, cebola, cenoura, abóbora, courgette)	Sopa de ervilha (batata, cebola, ervilha, couve flor, brócolos)	Sopa de beterraba (batata doce, cebola, beterraba, couve flor, cenoura, maçã)	Sopa de tomate (batata, cebola, tomate, cenoura, couve flor)
Albacora (posta) com arroz de cenoura.	Tirinhas de novilho guisadas com esparguete integral.	Ervilhas guisadas com batata, tomate e cenoura.	Salada de pescada, com milho, tomate, couve roxa e maçã e batata cozida.	Chilli de frango com trio de feijões (manteiga, vermelho e preto), com arroz branco, cenoura e repolho
Couve flor cozida	Acelgas salteadas	Feijão verde cozido	Cenoura raspada	Salada de alface e tomate
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE				
Meio papo seco com queijo flamengo	Fruta da época 2 bolachas marinheiras	Papa de aveia com leite	Meio pão simples Fruta da época	Iogurte natural com cereais de arroz "puf", sem açúcar adicionado

5.2.2 Ementa vegetariana

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
MEIO DA MANHÃ				
Fruta da época 3 bolachas marinheiras	Cereais *corn flakes* com leite	Fruta raspada com flocos de aveia	Iogurte natural com bolacha maria	Fruta da época 2 bolachas de água e sal
ALMOÇO				
Sopa de espinafres (batata, cebola, couve flor, grão de bico, espinafres)	Sopa de abóbora (batata, cebola, cenoura, abóbora, courgette)	Sopa de ervilha (batata, cebola, ervilha, couve flor, brócolos)	Sopa de beterraba (batata doce, cebola, beterraba, couve flor, cenoura, maçã)	Sopa de tomate (batata, cebola, tomate, cenoura, couve flor)
Hambúrgueres de feijão manteiga, com arroz de cenoura	Courgette recheada com cenoura, alho francês e grão de bico, com esparguete integral.	Ervilhas guisadas com batata, tomate e cenoura.	Salada de feijão frade, com milho, tomate, couve roxa e maçã, e batata cozida.	Chilli com trio de feijões (manteiga, vermelho e preto), com arroz branco e cenoura e repolho
Couve flor cozida	Acelgas salteadas	Feijão verde cozido	Cenoura raspada	Salada de alface, cebola e tomate
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE				
Meio papo seco com queijo flamengo	Fruta da época 2 bolachas marinheiras	Papa de aveia com leite	Meio pão simples Fruta da época	Meio pão de centeio com requeijão
* No caso de ementa vegana, omitir ou adaptar pratos contendo ovo, e substituir lácteos por equivalentes vegetais (ex. bebidas vegetais de amêndoa, soja, arroz, côco, …), pasta de leguminosas (por exemplo, *hummus*) ou outras.				

5.3 Consumo de água

A água é essencial à vida, e na infância particularmente, o seu aporte em quantidades adequadas é imprescindível à saúde e bem-estar.

Durante o aleitamento materno exclusivo, ou até à transição para a alimentação complementar, a hidratação do lactente é assegurada pelo próprio leite (materno ou fórmula), não sendo necessária outra bebida suplementar como fonte de hidratação.

Iniciada a diversificação alimentar, deve ser oferecida água diariamente à criança, várias vezes ao dia, estando contraindicada a oferta de outras bebidas, como sumos, infusões ou chás.

Na infância, o consumo de água ganha especial importância uma vez que a autorregulação da sede ainda não se encontra bem desenvolvida, sendo necessária a sua oferta por um adulto, em períodos regulares, de forma a garantir um consumo adequado às necessidades da criança.

A *European Food Safety Authority* (EFSA) recomenda a seguinte ingestão hídrica a partir do início da alimentação complementar:

- ✓ **Entre os 6 e os 12 meses**: 800 a 1000ml por dia;
- ✓ **Entre os 12 e os 24 meses**: 1100 a 1200ml por dia;
- ✓ **Entre os 24 e os 36 meses**: 1300ml por dia.

De forma a promover uma maior hidratação ao longo de todo o dia, a ingestão hídrica deverá ser fracionada em vários momentos. Neste sentido, recomenda-se que a água seja oferecida em 6 a 8 copos por dia, com cerca de 120-150ml cada.

Atendendo ao período em que a criança habitualmente passará na Creche, recomenda-se que seja feita cerca de 2/3 da ingestão hídrica diária, ou seja, de pelo menos 4 a 5 copos de água por dia, nas quantidades acima referidas e distribuídos ao longo do dia, particularmente depois dos períodos de atividade física.

Salienta-se que as necessidades hídricas podem variar de acordo com o sexo, condições climatéricas, picos de crescimento, entre outros, pelo que a monitorização da cor da urina (idealmente transparente e inodora) poderá ser um indicador adequado.

No que concerne à inclusão ocasional de sumos de vegetais ou frutas, pela presença de açúcares naturalmente presentes nas frutas, recomenda-se que a sua oferta não aconteça em porções superiores a 150ml. A oferta de fruta sob a forma de sumo substitui uma das porções de fruta diárias.

5.4 Aporte de Iodo na alimentação

O iodo é um oligoelemento (micronutriente) vital e indispensável para o organismo humano, devendo ser ingerido regularmente através da alimentação, pela sua ação em várias funções vitais, nomeadamente pelo seu papel na síntese de hormonas tiroideias, pelo que a sua carência poderá ter implicações nessas mesmas funções.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a carência de iodo é a principal causa evitável de doenças mentais e do desenvolvimento, estimando-se que cerca de 13% da população mundial esteja afetada por doenças causadas pela falta de iodo, estando outros 30% em risco. Segundo resultados do Grupo de Estudos da Tiroide, da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, de 2012, nos Açores existem cerca de 78% de crianças com carência de Iodo, das quais 26,3% com carência severa (em Portugal Continental, cerca de 47% de crianças tem carência de Iodo, das quais 11,8% com carência severa).

A maior parte do iodo utilizado pelo nosso corpo vem da alimentação, sendo o peixe e marisco uma das maiores fontes. Ainda assim, e conforme se pode verificar pelos dados sobre carência de Iodo na

Região, a proximidade ao mar nos Açores não é suficiente para suprir as necessidades de iodo, depreendendo-se um baixo consumo de pescado na Região. Poderão haver outros fatores contributivos para esta problemática na Região, nomeadamente o teor em iodo dos solos, que influencia em cadeia a riqueza deste mineral nos produtos de origem vegetal nele cultivados, assim como nos produtos dos animais que se alimentem desses solos.

Assim, a OMS e a Direção Geral de Saúde recomendam a ingestão de alimentos que habitualmente são ricos em iodo, como o pescado, leguminosas, hortícolas, assim como o leite e derivados, recomendando-se ainda a substituição do sal comum por sal iodado, de forma a assegurar o aporte adequado neste mineral.

Não obstante, e no que toca à utilização de sal fortificado com iodo, ressalta-se que tal não se sobrepõe à necessidade de reduzir o consumo de sal de adição, dado a prevalência de consumo excessivo de sal na população portuguesa, inclusive em crianças.

Destaca-se ainda que a adição de sal nos alimentos está contraindicada antes dos 12 meses de idade.

5.5 Refeições especiais: sem glúten, sem lactose e vegetariana

5.5.1 Refeição sem glúten

A refeição sem glúten é indicada como terapêutica em caso de doença celíaca, uma doença autoimune, crónica, caracterizada por uma reação do sistema imunitário à presença do glúten, uma proteína presente em alguns cereais.

Essa intolerância poderá ser identificada pela presença de diarreias intensas, flatulência, dor e distensão abdominal, atraso no crescimento,

perda de apetite, irritabilidade e letargia, sendo que a única terapia existente para esta patologia é uma dieta isenta de alimentos que contenham glúten.

No planeamento de refeições sem glúten, deverão antes de mais ter-se atenção à eliminação de quaisquer alimentos que contenham naturalmente glúten na sua composição, como é o caso de alimentos contendo **trigo**, a **cevada**, a **espelta**, o **centeio**, o **malte,** podendo estar presente também na aveia, por contaminação durante o processamento da mesma.

A leitura dos rótulos alimentares é especialmente importante nesta patologia. Neste sentido, a Associação Portuguesa de Celíacos (APC) constituiu uma lista de ingredientes ***Permitidos, Perigosos*** e ***Proibidos***, que constitui um importante guia para a escolha de alimentos a utilizar.

Permitidos

Os seguintes alimentos são **naturalmente isentos de glúten**, e podem ser consumidos livremente:

- ✓ Batata, arroz, amaranto, quinoa, milho, mandioca, tapioca, trigo sarraceno, alfarroba, araruta, sorgo;
- ✓ Açúcar, mel, melaço, compotas e marmeladas caseiras;
- ✓ Carne, pescado, ovos;
- ✓ Frutas e Hortícolas;
- ✓ Leguminosas (grão de bico, feijão, favas, lentilhas, soja, etc.);
- ✓ Frutos gordos/oleaginosos (noz, pinhão, amêndoa, avelã, etc.) e sementes (sésamo, girassol, linhaça, abóbora, etc.);
- ✓ Leite simples, iogurtes (naturais e aromas), queijo fresco, requeijão;
- ✓ Azeite e óleos vegetais;
- ✓ Sal, especiarias (noz moscada, pimenta em grão, cravinho, etc.) e ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos, estragão, etc.);
- ✓ Água, chá, infusões;
- ✓ Fermento biológico fresco e seco.

Perigosos

Estes alimentos **poderão conter glúten**, pelo que é necessária a leitura do rótulo de forma a procurar pela presença de ingredientes perigosos, como cereais contendo glúten ou seus derivados/subprodutos:

- ✓ Broa de milho;
- ✓ Queijos industriais e iogurtes de pedaços e cremosos;
- ✓ Leite achocolatado, maltado e aromatizado;
- ✓ Carnes processadas: carne picada, salsichas, hambúrgueres e almôndegas;
- ✓ Produtos pré-cozinhados, congelados, ultracongelados, enlatados, patés, produtos de charcutaria (fiambre, chouriço, etc.) e de soja;
- ✓ Caldos de cozinha, caril, vinagre, polpa de tomate e molhos industriais (ketchup, maionese, mostarda, chutney, etc.);
- ✓ Natas, manteigas, margarinas e banhas industriais;
- ✓ Batatas fritas de pacote com sabor e outros snacks salgados;
- ✓ Gelados, frutas em calda ou cristalizadas;
- ✓ Compotas de fruta comerciais e figos secos;
- ✓ Sumos concentrados e instantâneos (em pó);
- ✓ Sobremesas instantâneas, gelatinas e chocolates;
- ✓ Açúcar em pó (glacé) e fermento químico.

Proibidos

Os seguintes alimentos/produtos **contém glúten** na sua composição, pelo que não deverão ser consumidos:

- ✓ Farinhas e amidos de trigo (incluindo variedades como triticale, espelta, *kamut*, etc), centeio, cevada e aveia e massas alimentícias;
- ✓ Pão, produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e biscoitos;
- ✓ Iogurtes com cereais;
- ✓ Queijo creme e queijos comerciais de composição desconhecida;
- ✓ Farinheira e alheira e outros enchidos;

- ✓ Pizzas, lasanha, *canellones* e *ravioles*;
- ✓ Salgados (rissóis, croquetes, etc.) e panados;
- ✓ Delícias do mar e variantes;
- ✓ Cerveja, malte e extrato de malte;
- ✓ Compotas ou sumos industriais com espessantes desconhecidos;
- ✓ Molho branco, molhos de comércio, sopa em cubo ou de pacote;
- ✓ Sobremesas instantâneas, gelados comerciais de composição desconhecida;
- ✓ Cereais de pequeno-almoço.

Em caso de dúvida, deverá procurar-se pelos símbolos correspondentes ao selo/certificado "Sem glúten", da Associação Portuguesa de Celíacos.

5.5.2 Refeição sem lactose

A lactose, açúcar naturalmente presente no leite, é digerida no nosso intestino pela enzima lactase, degradando a lactose em glucose e galactose. A eficácia desta enzima em digerir a lactose está geralmente no seu pico durante os primeiros anos de vida do lactente, uma vez que é nessa fase da vida em que este alimento tem primazia como fonte energética e de macro e micronutrientes para o bebé.

Na vida adulta, a eficácia desta enzima poderá diminuir, induzindo aquilo a que se chama **intolerância à lactose.**

Apesar disso, a intolerância à lactose pode ocorrer em lactentes (chamada intolerância à lactose congénita), manifestando-se através de diarreia, dores abdominais, entre outros. No entanto, a intolerância à

lactose congénita é extremamente rara, pelo que não deverá ser autodiagnosticada.

Perante um diagnóstico de intolerância à lactose, **a terapêutica é a redução ou eliminação da dieta de alimentos que contenham lactose**, **dependendo do grau de intolerância**, uma vez que a maioria dos intolerantes à lactose conseguem tolerar algumas quantidades de lactose. O iogurte, pelo seu teor em bactérias com atividade probiótica é também melhor tolerado em situações de intolerância moderada. Também alguns queijos de pasta dura, envelhecidos (parmesão, queijo suíço, cheddar,…), por terem menor teor em lactose, são melhor tolerados.

Alimentos que contêm naturalmente lactose:

- Leite e derivados (queijo, manteiga, natas, iogurte, soro de leite).

Outros alimentos poderão ainda conter lactose pela utilização de leite, derivados ou subprodutos no seu fabrico (sólidos de leite, lactose, leite em pó, coalhada, …)**:**

- Papas lácteas, alguns pães, bolachas, bolos, biscoitos;
- Margarinas vegetais (podem conter soro de leite);
- Alguns molhos, como por exemplo bechamel;
- Produtos de charcutaria ou fiambre – poderão conter lactose adicionada ou conter vestígios de leite.

É assim particularmente importante a leitura dos rótulos dos alimentos, de forma a identificar a presença de leite, soro de leite, lactose, ou outros.

5.5.3 Refeição vegetariana

Conscientes das crescentes mudanças de hábitos alimentares decorrentes nos últimos anos, a adoção de um padrão alimentar vegetariano ou vegano pelas famílias, apesar de ainda não existirem

estudos concretos sobre a sua prevalência na Região Autónoma dos Açores.

Assim, e atendendo às necessidades nutricionais específicas na infância, importa capacitar os serviços de refeição das valências dirigidas a esse público alvo para o planeamento de refeições vegetarianas equilibradas, variadas e completas.

Importa ainda reforçar que, sendo possível o planeamento de uma dieta vegetariana ou vegana nutricionalmente adequada, esta deverá ter sempre acompanhamento técnico especializado, por médico e/ou nutricionista, face ao risco de carências em alguns macro e micronutrientes de risco, com especial atenção à vitamina B12, vitamina D, ferro, zinco, folatos, iodo, e ácidos gordos ómega-3, assim como proteína. Estas carências são especialmente relevantes na infância, e particularmente críticas até aos 12 meses, podendo resultar inclusive em atrasos de desenvolvimento, pelo que o acompanhamento especializado, por profissional de saúde creditado, é imprescindível.

No presente Manual, entende-se por "alimentação vegetariana" aquela que é caracterizada pela predominância de alimentos de origem vegetal, podendo ou não incluir laticínios ou ovos (lactovegetariana, ovovegetariana ou ovolactovegetariana). No caso de serem excluídos quaisquer produtos de origem animal, esta é denominada "vegetariana estrita" ou "vegana".

Atendendo ao risco de carências nutricionais neste padrão alimentar, conforme já referido, elencam-se abaixo as principais fontes alimentares dos micronutrientes de risco.

Fontes de vitamina B12

Laticínios, ovos, e alimentos fortificados como substitutos de carne, extrato de levedura nutricional, bebidas vegetais e cereais de pequeno almoço fortificados.

Fontes de vitamina D

Laticínios, alimentos fortificados como bebidas vegetais, cremes de barrar vegetais e flocos de cereais.

Fontes de ferro

Leguminosas, cereais integrais, hortícolas de cor verde, sementes, frutos gordos, tofu, *tempeh*, ovos, e alimentos fortificados como flocos de cereais.

Fontes de cálcio

Hortícolas de cor verde escura (brócolos, couve galega, couve chinesa, couve frisada, espinafres, acelgas, grelos), nabo, quiabo, laticínios ou alternativas vegetais (bebida de soja, aveia, amêndoa, arroz ou outras), soja e seus derivados (como o tofu e tempeh), outras leguminosas (feijão, grão de bico, fava, …), flocos de cereais, frutos gordos, e sementes.

Fontes de iodo

Laticínios, algas e sal iodado.

Fontes de zinco

Laticínios ou alternativas vegetais, levedura nutricional, cereais integrais, flocos de cereais fortificados, leguminosas, sementes e frutos gordos.

É aconselhado que o consumo de alimentos ricos em ferro ocorra, numa mesma refeição, com o consumo de alimentos ricos em vitamina C (como o kiwi, laranja, tomate, morangos), de forma a promover uma melhor absorção do ferro.

No caso da vitamina B12, e particularmente no caso de uma dieta vegana, o consumo de alimentos fortificados poderá não ser suficiente para suprir as necessidades, pelo que poderá ser necessária suplementação.

De forma a evitar défices nutricionais, recomenda-se o consumo diário dos seguintes alimentos:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
Leguminosas	Vários tipos de feijão, grão de bico, ervilhas, lentilhas, favas, tremoço, soja e seus derivados, etc.
Hortícolas	Couve, cenoura, tomate, beringela, nabo, repolho, espinafres, brócolos, curgete, alho francês, beterraba, beldroegas, couve roxa etc.
Fruta	Laranja, kiwi, maçã, banana, pêssego, uvas, peras, melão, morango, manga, ananás, ameixa, romã, tangerina, amora, framboesa, dióspiro, etc.
Laticínios e alternativas vegetais	Leite ou bebida vegetal, iogurte/queijo (ou alternativas vegetais)
Sementes	Linhaça, abóbora, chia, papoila, sésamo, girassol, etc.
Gorduras e óleos	Azeite, óleos e cremes vegetais
Cereais e tubérculos	Cereais (aveia, trigo, arroz, milho, cevada) e derivados (pão, massa) de preferência integrais, batata e batata-doce, trigo sarraceno e pseudocereais como quinoa e amaranto, etc.
Frutos gordos	Azeitona, amêndoa, nozes, amendoim, avelã, coco, caju, abacate, etc.

Posto isso, recomenda-se que as refeições a oferecer tenham a seguinte composição:

- ✓ **Pequeno almoço/Merendas:**
  - Laticínios ou alternativas vegetais;
  - Cereais e derivados;
  - Fruta;
  - Frutos gordos (como amendoins, amêndoas ou cajus), sementes, e seus derivados, como pastas de amendoim, pasta de sementes de sésamo (*tahinni*) ou outras.
- ✓ **Almoço:**
  - Sopa de hortícolas, podendo conter leguminosas, particularmente quando as mesmas não estejam presentes no prato principal;
  - Prato constituído por fonte proteica de origem vegetal (leguminosas), acompanhamento fornecedor de hidratos de carbono (cereais, derivados ou tubérculos) e produtos hortícolas crus ou cozinhados;
  - Fruta da época variada como sobremesa, e ocasionalmente sobremesa doce. Não deverão ser oferecidos laticínios ou alternativas vegetais como sobremesa.

Esporadicamente poderão ser oferecidos pratos sem leguminosas, devendo o prato incluir, nessas ocasiões, hortícolas, derivados de leguminosas ou de cereais (tofu/tempeh ou seitan), incluindo-se por sua vez leguminosas na sopa.

Deverá ser dada primazia à oferta de produtos de origem vegetal não processados, pelo que a oferta de produtos como *tempeh*, tofu, seitan, soja texturizada ou produtos de charcutaria/salsicharia deverá ser esporádica.

No caso de crianças até aos 12 meses, atendendo às suas necessidades específicas e aos princípios da diversificação alimentar, estas

recomendações deverão ser adaptadas no sentido da evicção de alimentos potencialmente alergénicos nesta faixa etária, sendo especialmente relevantes nesta fase as recomendações do profissional de saúde.

Fontes:

EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). 2009. EFSA Journal.

Edward Limbert et all. (2012) Aporte do iodo nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores. Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo. vol.7, nº2, p2-7.

Diana Teixeira, Conceição Calhau, Diogo Pestana, Lisa Vicente, Pedro Graça (2014). Iodo – Importância para a saúde e o papel da alimentação. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – DGS.

APN (2014). Alimentação na Doença Celíaca. Disponível em:

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Alimentacao_Doenca_Celiaca.pdf

Certificado – Projeto Gluten Free. Associação Portuguesa de Celíacos. Disponível em:

https://www.celiacos.org.pt/alimentacao/projeto-gluten-free/certificado.html

Dietitions of Canada. Healthy Eating Guidelines for Managing Lactose Intolerance. Disponível em: https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Managing-Lactose-Intolerance.aspx

Pinho, J.P., Silva, S. S. G., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., Guerra, A., Graça, P. (2016). Alimentação Vegetariana em Idade Escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Direção Geral de Saúde.

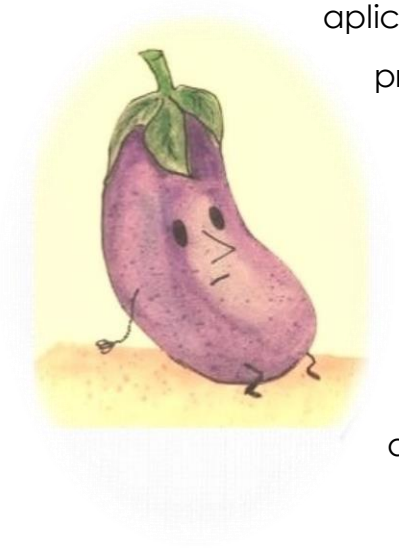
Lobato, L., Silva, S. G., Cramês, M., Santos, C. T., Graça, P. (2016). Planeamento de refeições vegetarianas para crianças em restauração coletiva: princípios base. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável – Direção Geral de Saúde.

Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domllof, M., et all. (2017) ESPGHAN. Complementary feeding: A Position paper by the European Society for Paediatric Gastoenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition JPGN. Vol. 64, nº 1.

6. Regras básicas de higiene e segurança alimentar

As condições de higiene e segurança alimentar são determinantes na qualidade das refeições fornecidas e ganham especial relevância quando se trata de um público particularmente vulnerável a doenças de origem alimentar.

De acordo com o **Regulamento (CE) nº852/2004** relativo à Higiene dos Géneros Alimentícios, deve garantir-se a segurança dos géneros alimentícios ao longo de toda a cadeia alimentar, assim como a aplicação geral de procedimentos baseados nos princípios HACCP, associados às Boas Práticas de Higiene.



Pressupõe-se, pois, um conjunto de medidas básicas, ditos "pré-requisitos", como a higiene e bom estado das instalações e equipamentos, controlo de pragas, assim como a higiene pessoal dos manipuladores de alimentos, entre outros.

6.1 Boas Práticas

Os manipuladores de alimentos, sendo parte essencial do serviço de refeições, têm também uma grande responsabilidade na garantia das condições de higiene na confeção das refeições. Assim, é necessário que os mesmos respeitem um conjunto de boas práticas essenciais no que toca à sua higiene pessoal e comportamentos de forma a evitar contaminações física e/ou microbiológica dos alimentos:

O manuseamento de géneros alimentícios deverá ser interdito aos colaboradores que sejam portadores de doenças facilmente transmissíveis por via alimentar, por exemplo, por feridas infetadas,

infeções cutâneas, inflamações ou gastroenterite, se houver probabilidades de contaminação direta ou indireta.

HIGIENE PESSOAL E COMPORTAMENTOS DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS
1. Manter uma higiene pessoal cuidada ao nível do corpo, da roupa e do vestuário;
2. Guardar a roupa e outro material utilizado fora do local de laboração, num armário/cacifo;
3. Utilizar equipamento pessoal (vestuário) exclusivamente nas instalações de trabalho;
4. Procurar manter o fardamento limpo e em bom estado de conservação. Sempre que necessário proceda à sua substituição;
5. Utilizar calçado apropriado e exclusivo do local de trabalho;
6. Cobrir por completo o cabelo, utilizando touca ou barretes, não deixando pontas de fora;
7. Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz/gel.
8. Não utilizar adornos pessoais (relógios, pulseiras, brincos, anéis, piercings, entre outros);
9. Lavar corretamente as mãos, sempre que necessário.
10. Evitar tocar com as mãos na cara, orelhas ou outra parte do corpo;
11. Não comer, beber, fumar nem mascar pastilha elástica nos locais de manuseamento de alimentos.

No que toca a toda a cadeia de armazenamento, preparação, confeção e serviço das refeições, destacam-se as seguintes recomendações básicas:

Armazenamento
Armazenamento dos alimentos em local limpo e com uma gestão e organização adequada dos produtos, separados tipologia (secos, enlatados, frescos, ...) sempre que possível de forma a evitar contaminações cruzadas;
Respeito das temperaturas de armazenamento dos diferentes alimentos;
Evitar o armazenamento de produtos em contacto com o solo/pavimento;
Manutenção dos produtos refrigerados entre os 0 e os 7ºC, consoante o tipo de alimento;
No caso de existir um equipamento único de frio, deverá ser mantido a temperatura entre os 0 e os 4ºC;
Os alimentos congelados/ultracongelados devem ser armazenados e mantidos desde a receção a temperatura igual ou inferior a -12 ou -18ºC, caso não sejam utilizados imediatamente;
A temperatura dos equipamentos de frio deve ser monitorizada pelo menos uma vez por dia;
Para a congelação ou ultracongelação de alimentos frescos é aconselhável a utilização de equipamentos adequados de congelação rápida, como é o caso dos abatedores de temperaturas.

Preparação/manipulação
1. Na manipulação e preparação de alimentos, além do cumprimento dos requisitos básicos de higiene, deve ser promovida uma organização de trabalho de forma a fomentar um circuito de "marcha em frente", ou seja, não permitindo que alimentos prontos a servir se cruzem com alimentos não preparados.

2. A descongelação deve ocorrer no máximo tempo possível, e a temperatura controlada (até 4ºC), por razões higio-sanitárias e também nutritivas/organoléticas. 3. Os alimentos descongelados devem ser mantidos no frio e consumidos até no máximo 24 horas.

Confeção
1. A cozedura dos alimentos deve promover a manutenção do máximo valor nutritivo dos alimentos, garantindo por outro lado que o alimento atinga no seu interior temperaturas mínimas de 65ºC;
2. No caso de sopa e molhos, para tal basta garantir que os mesmos fervem. Nos restantes alimentos, sólidos, deverá garantir-se que as carnes, por exemplo, não apresentem coloração rosa/vermelha, sendo que no caso do peixe deverá verificar-se a cor e textura junto à espinha;
3. As refeições a ser servidas quentes deverão ser mantidas a pelo menos 65ºC, até ao momento do serviço da refeição.
4. As refeições a servir frias devem ser imediatamente armazenadas após a confeção, a uma temperatura até 4ºC.

É essencial também que em toda a área respeitante à cozinha (incluindo vestiários, armazenamento, copa, zona de preparação, ou outros) seja implementado um Plano de Controlo de Pragas, de modo a evitar a contaminação dos alimentos, por via direta ou indireta.

Também é relevante que sejam usados utensílios e louças de material adequado, inerte e lavável, e em perfeito estado de conservação, devendo ser descartados quaisquer utensílios e louçaria com sinal de desgaste ou corrosão (por exemplo, louça lascada ou rachada,

superfície corroída, ou outros que comprometam a higienização ou indiciem a transferência de materiais para os alimentos).

6.2 Regras para utilização de Sobras

Em termos de utilização de **sobras** (excedente alimentar que não foi servido) ou **restos** (excedente alimentar que foi servido, mas não consumido), apenas os primeiros poderão ser reaproveitados, num espaço de 24h, devendo para o efeito manter-se a temperaturas de refrigeração.

Para tal, e no caso de sobras quentes, deverá promover-se o arrefecimento rápido dos alimentos (baixar para menos de 10ºC num máximo de 2 horas), de forma a que estes permaneçam fora do intervalo de perigo de temperatura (5ºC – 65ºC), refrigerando-se a 5ºC até ao momento de reutilização das mesmas.

No caso das sobras frias, deverão ser armazenadas em refrigeração, até 5ºC, mantendo-se a necessidade de serem consumidas até 24 horas.

Fontes:

Código de Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar para a Pequena Restauração e Bebidas. AHRESP. Disponível em: https://ahresp.com/app/uploads/2018/10/Codigo-CBPH_AHRESP.pdf

Higiene Pessoal (2017). ASAE. Disponível em: http://www.asae.gov.pt/?cn=57995813AAAAAAAAAAAAAAAA

7. O momento da refeição – ambiente promotor de uma alimentação saudável

Na hora de promover hábitos alimentares saudáveis e uma boa relação da criança com a comida, não importa apenas uma oferta de alimentos saudáveis, mas também o criar de rotinas alimentares salutares, num ambiente calmo e sereno.

O momento da refeição deve representar uma rotina agradável, sem que seja exercida pressão sobre a alimentação.

Deve fomentar-se a ingestão de alimentos novos, sem forçar, de forma a que a criança não crie fobias alimentares que perdurem pela vida adulta.

Deverá ainda evitar-se a utilização da alimentação como via de recompensa ou castigo (ex. **recompensar um bom comportamento com uma guloseima, ou castigar por um mau comportamento pela limitação do consumo de determinado alimento; limitar a ida ao recreio por consequência a um episódio de recusa alimentar**).

Em última instância, pretende-se que a refeição na creche seja um momento salutar, promotor de socialização e de hábitos saudáveis, nomeadamente no que toca à própria alimentação, construindo bons hábitos e competências que se propaguem no tempo, até à vida adulta.

Anexo

Governo dos Açores

FICHA TÉCNICA

Nome do prato: _____ **Empratamento:**

Ingredientes	Peso em cru	Peso em cozinhado	Custo (€)	Informação Nutricional			
				Kcal	HC	Proteínas	Lípidos
TOTAL							

Método de confeção:

_____

_____