



CAPÃO DA CANOA

Merenda escolar alinha nutrição, aprendizado e cuidado com os estudantes

Categoria: Secretaria de Educação
Secretarias: Secretaria de Educação
Departamentos: Nutrição
Data de Publicação: 20 de julho de 2026
Crédito da Matéria: Imprensa PMCC
Fotos: Imprensa PMCC
Fonte: Imprensa PMCC

Quando a merenda chega ao prato dos estudantes da Rede Municipal de Ensino de Capão da Canoa, um extenso trabalho já foi realizado. Antes mesmo de os alimentos entrarem na cozinha das escolas, nutricionistas planejam cada refeição, selecionam os ingredientes, calculam os nutrientes necessários para cada faixa etária e acompanham todo o processo para garantir uma alimentação saudável, segura e de qualidade. **A alimentação escolar vai muito além de matar a fome. Ela representa um importante investimento no desenvolvimento físico e cognitivo das crianças e adolescentes, contribuindo para a aprendizagem, a concentração em sala de aula, a redução da evasão escolar e a formação de hábitos alimentares que acompanharão os estudantes ao longo da vida.**

Na rede municipal de Capão da Canoa, todo o cardápio é elaborado pelas nutricionistas responsáveis pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), respeitando as necessidades nutricionais de cada etapa de ensino. Cada refeição é cuidadosamente calculada para oferecer os nutrientes necessários ao crescimento, ao desenvolvimento e ao rendimento escolar.

Esse cuidado também se reflete na escolha dos alimentos. O município prioriza produtos naturais e minimamente processados, como arroz, feijão, carnes, ovos, frutas, verduras e legumes, reduzindo ao máximo a presença de alimentos ultraprocessados. Um dos destaques é o pão caseiro, preparado diariamente pelas equipes de cozinha das escolas, que transforma ingredientes simples em uma refeição nutritiva feita com dedicação e carinho.

Outro diferencial é a oferta diária de frutas. Enquanto a legislação estabelece um mínimo de três porções semanais, em Capão da Canoa elas fazem parte do cardápio todos os dias, sempre respeitando a sazonalidade e garantindo variedade durante o ano letivo.

Mais do que servir refeições equilibradas, a Secretaria Municipal de Educação também desenvolve um trabalho permanente de educação alimentar. As nutricionistas acompanham anualmente o estado nutricional dos estudantes por meio da avaliação de peso, altura e Índice de Massa Corporal (IMC), permitindo identificar precocemente situações que necessitam de acompanhamento, especialmente diante do aumento da obesidade infantil e do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.



CAPÃO DA CANOA

Dentro das escolas, a alimentação também faz parte do processo educativo. As refeições incentivam o consumo de alimentos variados, estimulam escolhas mais saudáveis e podem ser utilizadas em atividades pedagógicas que aproximam os estudantes da educação nutricional desde os primeiros anos de vida.

Esse trabalho também depende da participação das famílias. A orientação é que as lancheiras complementem esse cuidado, priorizando alimentos saudáveis e evitando refrigerantes, bebidas açucaradas, salgadinhos, doces e bolachas recheadas, fortalecendo os hábitos construídos diariamente no ambiente escolar.

A rede municipal também garante atendimento individualizado aos estudantes que necessitam de alimentação especial. Crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), diabetes tipo 1, doença celíaca, intolerância à lactose, alergias alimentares ou restrições por motivos religiosos, como estudantes judeus, recebem cardápios adaptados conforme orientação técnica.

O processo é realizado em conjunto com as famílias. Após o contato com a direção da escola, é agendada uma reunião com o Setor de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação para a elaboração de um cardápio personalizado, assegurando uma alimentação adequada, segura e respeitando as necessidades de cada estudante.

Em Capão da Canoa, a merenda escolar é entendida como parte essencial da educação. Mais do que oferecer refeições diariamente, o município investe em saúde, inclusão, desenvolvimento e qualidade de vida, garantindo que cada estudante tenha acesso a uma alimentação equilibrada e preparada com responsabilidade, cuidado e compromisso com o futuro.
