



NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

1º CADERNO DE REFERÊNCIA PARA AS
ESCOLAS MUNICIPAIS DE CAPÃO DA CANOA



Prefeitura de

CAPÃO DA CANOA

Inovação por toda cidade - Gestão 2021/2024



ELABORAÇÃO

Setor de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação de Capão da Canoa

Organizadoras

Jaqueline Menti Boff

**Nutricionista, mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde (UFRGS),
especialista em Gestão e Gastronomia para serviços de alimentação
(UNISSINOS).**

Sâmira Bublitz

**Nutricionista, especialista em Nutrição em Pediatria (iPGS), em Saúde da
Família e Comunidade (GHC) e em Educação Alimentar e Nutricional (IACI).**

Viviane Andrade Aveline

**Nutricionista, especialista em Atenção Básica em Saúde Coletiva (ESP/RS) e
em Nutrição em Alimentação Escolar (Faculdade Única).**

Baseado na publicação:

**C122 Caderno de referência sobre alimentação escolar para estudantes com
necessidades alimentares especiais / Programa Nacional de Alimentação
Escolar. – Brasília: FNDE, 2016. 65 p. : il. color.**

2ª Edição

Capão da Canoa - Rio Grande do Sul

FLUXO DE ACOLHIMENTO AO ALUNO COM NECESSIDADE ALIMENTAR ESPECIAL

SETOR DE NUTRIÇÃO ESCOLAR





FICHA DE ALIMENTAÇÃO

A ficha de alimentação deve fazer parte da matrícula da escola. É a partir desse documento que a escola saberá as questões de saúde relacionada ao alimento e, se necessário, adaptar a merenda para o estudante em questão.

Segue abaixo os itens indispensáveis da ficha de alimentação:

- Nome completo, turma e turno;**
- Se possui alguma alergia alimentar e qual;**
- Se possui alguma intolerância alimentar e qual;**
- Quais refeições o estudante fará na escola;**

Diante de um caso de alergia e/ou intolerância a escola deverá, necessariamente, pedir o laudo médico. Além disso, deixar por escrito os combinados do que a criança pode e não pode comer na escola. Esses combinados serão feitos com a escola e as nutricionistas.



ORGANIZAÇÃO DAS COZINHAS ESCOLARES

Para evitar a contaminação cruzada na produção de cardápios especiais com exclusão de alérgenos pode-se:

- estocar os alimentos especiais isolados (separados/no alto) em relação aos demais;
- higienizar adequadamente as superfícies antes de iniciar a produção;
- começar pela produção do cardápio especial;
- pode ser necessário ter potes de tempero e garrafa de óleo exclusivos para evitar contaminação;
- dispor de utensílios exclusivos para cada alérgeno (esponja, detergente, talheres de preparo, potes plásticos, tábuas, peneiras, mamadeiras);
- utensílios plásticos, incluindo copo de liquidificador, devem ser exclusivos; utensílios de outros materiais, como vidro, inox e alumínio, podem ser de uso comum, se adequadamente higienizados.

Deve-se, ainda, promover um ambiente calmo de consumo da alimentação escolar, evitando acidentes e inibindo a troca de alimentos.

Quando a distribuição e o consumo ocorrerem em sala de aula, pode-se optar por ofertar o mesmo cardápio especial para a turma toda, reduzindo riscos de contaminação cruzada e estimulando a socialização.



ATENÇÃO COM ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

Os educadores devem ter cuidado com atividades pedagógicas que podem incluir, direta ou indiretamente (contaminação cruzada), o contato com alimentos, como por exemplo:

- aulas em laboratório;
- visitas de campo;
- oficinas culinárias;
- atividades de contagem, classificação e análise sensorial com alimentos;
- compartilhamento de instrumentos musicais (principalmente os de sopro);
- gincanas e outras atividades em datas comemorativas;
- uso de materiais recicláveis (caixas de ovos, papelão, caixas de leite, embalagens cartonadas, recipientes de iogurtes).

Além dos alimentos, também deve ser realizada a análise criteriosa de rótulos de materiais escolares como:

- massa de modelar; giz de cera; giz de lousa; tinta.

Produtos de higiene, como sabonete em barra e líquido, xampu, talco e cosméticos – incluindo o sabão de máquinas de fazer espuma e talco de balões para festas infantis –, podem ocorrer em escolas e pode conter leite e/ou trigo.

Existe ainda o risco de contaminação cruzada no convívio dos alunos com alergia alimentar com seus colegas, notadamente daqueles com histórico de anafilaxia, em situações de contato direto (dar as mãos, abraço, beijo) e de compartilhamento de itens pessoais (copos, toalhas de mão). Além do cuidado com o estudante com alergia alimentar, deve-se estimular que todos lavem as mãos depois de manipular alimentos ou outros produtos e que mantenham o uso individual de itens pessoais.

ALERGIAS ALIMENTARES

ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE DEVEM SER EVITADOS

ALERGIA ÀS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA - APLV

- Leite
- Leite em pó
- Leite condensado
- Creme de leite
- Manteiga (gordura/óleo/éster de manteiga)
- Caseína
- Caseínato de amônia/cálcio/magnésio/potássio/sódio
- Composto lácteo
- Fosfato de lactoalbumina
- Gordura anidra de leite
- Lactatos
- Lactoalbumina
- Lactoglobulina
- Lactose, lactulose, lactulona
- Leitelho
- Mistura láctea
- Proteína do leite
- Proteína do soro
- Proteína láctea
- Corante, sabor ou aroma de baunilha, caramelo, coco, leite, manteiga, margarina, queijo (podem conter traços - consultar fabricante)
- Sólidos do leite
- Soro de leite
- Traços de leite
- Whey protein

ALERGIA AO OVO

- Ovo, clara, gema
- Albumina
- Conalbumina
- Flavoproteína
- Fosvitina
- Globulina
- Grânulo
- Lecitina
- Lipoproteína de baixa densidade
- Lipovitelina
- Lisozima (E1 105)
- Livetina
- Maionese
- Merengue
- Ovoalbumina
- Ovo em pó
- Ovomucina, ovomucóide
- Ovotranferrina, ovovitelina
- Plasma
- Simplesse
- Sólidos de ovo
- Vitelina

ALERGIAS ALIMENTARES

ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE DEVEM SER EVITADOS

ALERGIA À SOJA

- Lecitina de soja*
- Farinha de soja
- Proteína isolada de soja
- Proteína texturizada
- Gordura vegetal
- Proteína do soro
- B-amilase
- Lipoxigenase
- Glicinina
- Óleo de soja e derivados (o óleo de soja é considerado virtualmente isento de proteína da soja e, portanto, potencialmente seguro para alérgicos à soja. Como sua restrição tem implicações econômicas e sociais, deve-se avaliar a necessidade em conjunto com o médico)
- Conglicinina
- Globulinas
- Hemaglutinina
- Isoflavonas
- Urease
- Inibidor de tripsina
- Alimentos à base de soja (edamama, shoyo, tofu...)

*A lecitina é um lipídio. Ainda assim, alguns indivíduos que têm alergia à soja reagem ao seu consumo.

ALERGIA AO TRIGO

- Farelo de trigo
- Farinha de trigo
- Flocos de trigo
- Gérmen de trigo
- Semente de trigo
- Sêmola de trigo
- Semolina de trigo

ALERGIA AO AMENDOIM

- Amendoim
- Proteína hidrolizada de amendoim
- Castanhas naturais ou artificiais (risco de traços)
- Óleo de amendoim
- Farinha de amendoim
- Marzipan
- Manteiga de amendoim
- Chili

ALERGIAS ALIMENTARES

ALERGIA ÀS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA - APLV

A Alergia às Proteínas do Leite de vaca (APLV) é o tipo de alergia mais comum nas crianças até 2 anos de idade. Com o passar do tempo, a criança adquire tolerância oral progressiva, podendo consumir o leite de vaca.

Enquanto isso não ocorre, é imprescindível que o tratamento seja feito de forma correta, com a exclusão total do leite de vaca.

Deve-se levar em consideração que o leite de vaca não pode ser substituído por outro leite mamífero, como de cabra ou ovelha, pois há similaridade nas suas proteínas, podendo induzir reação alérgica.

CRIANÇAS MENORES DE 6 MESES COM APLV

Quando a criança possui menos de 6 meses de idade, o aleitamento materno deve ser encorajado e a mãe faz a dieta de exclusão de leite e acompanhamento nutricional. Na impossibilidade do aleitamento materno, as fórmulas infantis especiais podem ser consideradas em conjunto com o médico e nutricionista.

CRIANÇAS MAIORES DE 6 MESES COM APLV

A introdução alimentar da criança com APLV deve seguir o "Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos de Idade":

Até 1 ano de idade a introdução alimentar deve ser lenta e gradual, sendo o leite materno ou a fórmula infantil o principal alimento para o bebê. Todas as crianças dessa idade não devem consumir leite de vaca. Ou seja, mantem-se a introdução de alimentos in natura e minimamente processados.

Após 1 ano de idade, o leite de vaca já pode ser introduzido, mas não é obrigatório, visto que o aleitamento materno deve ser encorajado por dois anos ou mais. Para as crianças com APLV, nenhum alimento com leite de vaca ou traços deve ser consumido. Por isso, é importante ler os rótulos dos alimentos. Além disso, nas preparações em que há uso de leite, este deve ser substituído.

INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A lactose é o açúcar do leite. Os indivíduos intolerantes à lactose possuem capacidade reduzida na digestão desse açúcar por ausência ou deficiência da enzima lactase no intestino.

Vale ressaltar que a intolerância à lactose não é o mesmo que alergia às proteínas do leite de vaca. Os sintomas da intolerância à lactose são gastrointestinais, enquanto que os sintomas da APLV acometem vários sistemas como o digestivo e o respiratório.

CRIANÇAS MENORES DE 1 ANO COM INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A introdução alimentar da criança com intolerância à lactose deve seguir o "Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos de Idade":

Até 1 ano de idade a introdução alimentar deve ser lenta e gradual, sendo o leite materno ou a fórmula infantil o principal alimento para o bebê. Todas as crianças dessa idade não devem consumir leite de vaca. Ou seja, mantém-se a introdução de alimentos in natura e minimamente processados.

CRIANÇAS MAIORES DE 1 ANO COM INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Após 1 ano de idade, o leite de vaca já pode ser introduzido, mas não é obrigatório, visto que o aleitamento materno deve ser encorajado por dois anos ou mais. Para as crianças com intolerância à lactose, é importância fazer a substituição do leite de vaca nas preparações, ou seja, adaptar receitas que possuem ingredientes fonte de lactose, como leite, queijo, creme de leite, iogurte e outros alimentos industrializados.

Algumas preparações podem substituir o leite de vaca por leite de soja, suco de fruta, água ou até mesmo o leite de vaca sem lactose.



DIABETES MELITTUS TIPO 1

A Diabetes Mellitus tipo 1 é uma doença crônica em que o pâncreas produz pouco ou não produz a insulina. Alguns sintomas incluem: sede excessiva, micção frequente, fome, cansaço e visão turva. O tratamento visa a manutenção dos níveis de açúcar no sangue e, por isso, a dieta deve ser controlada.

CUIDADO COM O ALIMENTO

A dieta para controle da DM1 deve ser rica em alimentos com fibras (como frutas com casca, vegetais crus, cereais integrais, entre outros) e controlada em carboidratos, principalmente limitada em açúcares de adição (como sobremesas e lanches açucarados).

ATENÇÃO COM A ROTINA ESCOLAR

Os responsáveis pelo estudante com DM1 devem estar cientes do cardápio escolar especial e a escola tem papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Os colaboradores da escola precisam estar cientes de sintomas que podem ocorrer na escola, como hiperglicemia e hipoglicemia.

Tudo que for oferecido para a criança deve ter a autorização prévia dos pais. O cardápio especial deve ser seguido rigorosamente e deve-se ter cuidado para que não haja troca de pratos com outras crianças. Deve-se evitar o jejum prolongado, principalmente antes de realizar atividades físicas.

Além disso, o uso de insulina na escola pode ser necessário. Por isso, deve-se ter um responsável para ajudar a criança na aplicação e armazenamento da insulina na escola.

A maioria dos estudantes com DM1 pode e deve participar de atividades físicas no ambiente escolar. O responsável pelo estudante deve indicar a eventual necessidade de lanche extra, monitoramento de glicemia e adaptação das doses de insulina.



HIPERTENSÃO ARTERIAL E DISLIPIDEMIAS

A hipertensão é o aumento da pressão que o sangue faz quando circula pelo corpo, o que pode causar problemas nas veias, coração, rins, cérebro.

As dislipidemias são um desequilíbrio dos tipos de gorduras que são transportadas pelo sangue no corpo.

Assim como a diabetes mellitus tipo 2 e a obesidade, essas doenças podem surgir quando os indivíduos adotam um estilo de vida pouco saudável (como má alimentação e sedentarismo) e/ou de forma hereditária.

CUIDADO COM O ALIMENTO

A cada ano o número de crianças com hipertensão, obesidade, dislipidemias e diabetes tipo 2 aumenta mais e o papel da escola é fundamental para promover bons hábitos alimentares e de estilo de vida.

A alimentação deve priorizar alimentos mais naturais, como frutas, vegetais, leguminosas e cereais, priorizando os integrais. Deve-se evitar alimentos industrializados que contenham muito sódio e gorduras.

Ao temperar a preparação, deve-se ter um cuidado na quantidade de sal utilizada e dar preferência para temperos naturais frescos ou secos, como tempero verde, alho, cebola, limão, alecrim, orégano, entre outros.

ATENÇÃO COM A ROTINA ESCOLAR

A atividade física regular é imprescindível e pode ser usada como proposta pedagógica escolar na promoção de um estilo de vida saudável. O brincar direcionado movimenta o corpo, gerando prazer e aprendizagem.



DOENÇA CELÍACA

A Doença Celíaca é uma reação autoimune do sistema de defesa do corpo a uma proteína chamada glúten, que se encontra no trigo, na aveia, no centeio, na cevada e no malte. O celíaco não pode consumir nada que contenha glúten, pois ao menor contato, ele pode ter fortes sintomas gastrointestinais. Neste caso, um simples objeto de cantina pode ser suficiente para uma crise (ex.: utilizar a mesma colher para mexer o arroz e a massa). Por isso, é importante manter objetos de cantina apenas para o aluno celíaco, guardados em lugar fechado ou separado e não utilizar a mesma esponja de limpeza.

CUIDADO COM O ALIMENTO E OUTROS PRODUTOS

Como os alimentos que contém glúten não podem ser consumidos, esses são substituídos por arroz, aipim, batata, batata doce, canjica, milho, moranga, polenta... É importante estimular que todos lavem bem as mãos frequentemente após o contato com o produto e após o lanche. Alguns materiais de escola podem conter glúten, tais como: massas de modelar, cola, giz, tintas, talco de balões, tintas corporais e maquiagens. É preciso ter bastante atenção.

ATENÇÃO COM A ROTINA ESCOLAR

O estudante com doença celíaca tem uma necessidade maior de beber água e ir ao banheiro. Algumas crianças têm um código ou sinal acordado com o professor para avisá-lo sem precisar se expor diante de todos.

Atitudes comuns podem ser um risco, como dar as mãos, abraçar um colega ou compartilhar objetos pessoais, como copos e toalhas. Por isso, todos os colaboradores da escola precisam estar cientes e capacitados para atender ao aluno celíaco, no refeitório e na sala de aula.