



ORIENTAÇÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (FAMÍLIAS)

Desde sua fundação a Escola Caminho do Meio cuida da qualidade da alimentação das crianças na escola. Suas diretrizes são uma alimentação vegetariana, priorizando ingredientes integrais e orgânicos, e baixos teores de açúcar, sal ou óleo.

Na prática, o lanche diário é composto por uma fruta, uma fonte de carboidrato e uma bebida. Em cada grupo, as famílias devem se organizar coletivamente, sob orientação do professor, para garantir a alimentação. Essa ação conjunta já é realizada na Escola Caminho do Meio há anos e tem favorecido a integração entre os alunos e familiares.

Os itens do lanche são os seguintes

- **Fruta:** uma ou mais frutas deverão ser enviadas diariamente para consumo das crianças. a quantidade ideal de frutas a serem enviadas por dia poderá ser estipulada pelo professor de referência a depender das necessidades de cada grupo, porém no mínimo o envio de uma fruta por dia será indispensável.
 - Em geral, cada aluno traz sua fruta diariamente.

- **Carboidrato:** um alimento nutritivo deverá ser enviado como acompanhamento da fruta, sejam eles pães, bolos, biscoitos, cereais, raízes cozidas etc. Aqui, orientamos o uso de farinhas integrais, bem como a diversificação das matrizes (não apenas trigo, mas também arroz, milho, aveia, mandioca etc). Cenouras, batatas doces, carás ou inhames também são boas opções, podendo ser preparados de diversas formas.
 - Em geral, a cada dia, uma das famílias fornece o lanche para todo o grupo.

- **Bebida:** como complemento um suco ou chá deverá ser oferecido no lanche.
 - Em geral, a cada dia, uma família fornece o lanche para todo o grupo.

É importante ressaltar que a Escola Caminho do Meio seguirá optando por uma alimentação saudável e, portanto os alimentos que as crianças poderão trazer em suas lancheiras, devem estar dentro das indicações feitas pela Escola.

A Escola Caminho do Meio é grata a toda rede de cuidado na alimentação na escola, pelas práticas de promoção da saúde e de aprendizado.

Art. 5º Para alcançar uma alimentação saudável no ambiente escolar, devem-se implementar as seguintes ações:

I – definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis;

(...)

III – desenvolver estratégias de informação às famílias, enfatizando sua co-responsabilidade e a importância de sua participação neste processo;

(...)

V – restringir a oferta e a venda de alimentos com alto teor de gordura, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola;

VI – aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras;

(...)

X – incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares.

(Portaria Interministerial nº 1.010/2006)