



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

ATA DA FORMAÇÃO PARA PREPARADORES DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE 27/08/2025

Aos vinte e sete dias do mês de agosto do ano de dois mil e vinte e cinco, na Associação Cristã Feminina – ACF, localizada na Rua Clotilde Louro, nº 81, Centro, Embu-Guaçu/SP, foi realizada a **Formação para Preparadores de Alimentação Escolar**.

A formação contou com duas turmas, realizadas nos horários das 9h e das 14h, conduzidas pelos nutricionistas **Carlos** e **Elaine**, com o apoio da estagiária **Júlia**. As atividades foram desenvolvidas por meio de dinâmicas voltadas às **Boas Práticas no dia a dia da cozinha escolar**.

1

01. Dinâmica: Telefone Sem Fio Nutritivo

Objetivo: Demonstrar como a comunicação pode se perder no processo de trabalho.

Passo a passo:

1. Formar uma fila ou círculo;
2. O facilitador sussurra uma frase curta para o primeiro participante;
3. A frase é repassada até o último, que a repete em voz alta.

👉 **Conexão:** Ressaltar a importância da comunicação clara para evitar erros no trabalho em equipe.

Frases utilizadas:

- Quem não se comunica, se trumbica;
- Lave as mãos, evite propagar doenças;
- O alimento é o ingrediente que nos une;
- Cuidar da alimentação é um ato de amor;
- A criança comeu ansiosamente oito maçãs;
- Passe o pão;
- O que vai na sua salada de frutas?
- Três pratos de trigo para três tigres tristes;
- O melhor prato é o prato cheio.






ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Observação: Algumas frases foram discutidas com os participantes durante a dinâmica.


02. Dinâmica: Mitos e Verdades da Alimentação

Objetivo: Esclarecer crenças equivocadas relacionadas à alimentação e higiene.

 **Materiais:** Frases escritas em papel ou apresentadas em quadro.

Passo a passo:

1. Ler frases sobre alimentação/higiene;
2. Os participantes respondem se a frase é mito ou verdade;
3. O facilitador explica a resposta correta.

 **Conexão:** Informação correta melhora a prática profissional no dia a dia.

Exemplos de frases discutidas:

- A beterraba é o melhor alimento para quem precisa de ferro (mito);
- O alimento guardado em geladeira após preparado não deve ser armazenado por período superior a 3 dias (verdadeiro);
- Detergente utilizado para lavar louça também é recomendado para lavar as mãos (mito);
- Não há diferença entre hipoclorito de sódio e água sanitária: ambos podem ser usados para higienizar frutas e legumes (mito);
- Crianças em aleitamento materno exclusivo não precisam de nenhum outro alimento ou líquido (verdadeiro);
- O uso de toucas na cozinha durante o preparo de alimentos é opcional (mito);
- Chás, farinhas e temperos secos, após abertos, têm validade de 30 dias (verdadeiro);
- Alimentos podem permanecer congelados por até um ano sem risco de contaminação (mito);
- Na ausência de leite materno, o leite integral é seu substituto ideal (mito);
- Freezer em temperatura inadequada pode comprometer a validade dos alimentos (verdadeiro);
- A introdução alimentar deve ocorrer após o 6º mês de vida, considerando os sinais de prontidão (verdadeiro);



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

- Crianças com diabetes não podem comer frutas (mito);
- O uso de acessórios como anéis, colares, pulseiras e brincos aumenta o risco de acidentes e contaminações, justificando sua proibição (verdadeiro);
- É recomendado oferecer chás para crianças menores de 6 meses que apresentem cólicas e gases (mito);
- Quanto mais colorido o prato, maior a variedade de nutrientes (verdadeiro);
- A melhor forma de manipular alimentos é utilizando luvas descartáveis (mito);
- Não há problema em armazenar produtos de limpeza dentro da área de produção, desde que sejam utilizados ali (mito);
- O uso de tábuas de madeira em preparos secos é liberado pela Anvisa (mito);
- O consumo de açúcar não é indicado para crianças menores de 2 anos (verdadeiro);
- Dietas vegetarianas não são consideradas especiais, portanto, não exigem adequações no cardápio (mito).

3

Observação: Todos os mitos e verdades foram debatidos com os participantes durante a formação.

03. Atividade: Cardápio Saudável

Objetivo: Refletir sobre escolhas equilibradas para a merenda escolar.

✦ Materiais: Cartões/papéis com nomes de alimentos, caneta e folha.

Passo a passo:

1. Em grupos, elaborar um cardápio para 1 dia escolar;
2. Considerar equilíbrio nutricional, praticidade e aceitação das preparações;
3. Apresentar as propostas em 2 a 3 minutos.

👉 Conexão: O planejamento é essencial para garantir refeições saudáveis, atrativas e adequadas.

Cardápios elaborados pelos grupos:

1. Arroz, feijão com lentilha, stroganoff de frango com inhame, salada de beterraba, cenoura e alface; salada de frutas;





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

2. Arroz, feijão, carne com legumes, berinjela assada, salada de alface, tomate e pepino; laranja;
3. Macarrão à bolonhesa, salada de ervilha, cenoura e vagem; salada de frutas;
4. Arroz, feijão preto, lagarto com cenoura e pimentão, farofa com aveia e farinha de mandioca, salada de grão-de-bico com tomate; laranja;
5. Arroz, feijão, frango com legumes, farofa de ovos, salada de couve; laranja;
6. Arroz, feijão, frango ao molho, abobrinha refogada, salada de alface, tomate e pepino; laranja;
7. Arroz com legumes, carne em cubos, farofa de farinha de milho, couve com ovo, salada de alface americana, tomate e pepino; salada de frutas;
8. Arroz, feijão preto e lentilha, carne de panela com batata e cenoura, farofa de couve com repolho, salada mista de alface, acelga e tomate; laranja;
9. Arroz, feijão, frango assado com batata, salada de alface e tomate; banana;
10. Arroz, feijão, escondidinho de carne moída, abóbora refogada, salada de alface com tomate; melancia;
11. Arroz com cenoura ralada, feijão, frango assado com batata, repolho refogado ou creme de espinafre, salada de tomate, pepino e alface; banana ou manga;
12. Macarrão com carne moída, batata-doce ou abobrinha refogada;
13. Salada de repolho com cenoura e tomate; abacaxi.

Observação: De modo geral, verificou-se que os participantes demonstraram boa noção sobre a composição de um cardápio saudável.

RECADOS IMPORTANTES

01. Descarte de restos de alimentos (resto-ingesta):

Os restos de alimentos devem ser descartados no lixo. Evite colocar pratos ou panelas com sobras na pia, pois isso pode levar resíduos para a caixa de gordura, ocasionando acúmulo, transbordamento e contaminação do solo. Essa prática também contribui para a proliferação de roedores e insetos, aumentando o risco de doenças.

02. Entregas de hortifrutigranjeiros:

As entregas estão sendo regularizadas para ocorrer sempre às **terças-feiras**, garantindo melhor aproveitamento dos alimentos.



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

03. Visitas técnicas nas cozinhas das escolas municipais – 2º semestre:

Foram observados os seguintes pontos que precisam de adequação:

a) **Alimentos industrializados em festas** – Produtos como requeijão, leite condensado, refrigerante, suco de caixinha e hambúrguer, mesmo que arrecadados ou utilizados em comemorações, **não podem ser armazenados** em geladeiras, freezers ou despensas das cozinhas escolares, conforme Notas Técnicas vigentes.

- Alimentos pessoais dos profissionais devem estar identificados.
- Arrecadações para festas também **não podem permanecer** nas dependências da cozinha.

b) **Alimentos abertos** – Devem ser identificados e armazenados em potes com tampa.

c) **Organização em prateleiras** – Todos os alimentos devem estar identificados com nome e data de validade.

d) **Produtos e materiais de limpeza** – Após o uso, devem ser guardados em local apropriado e de uso exclusivo para esses materiais.

e) **Lixeiras** – Devem possuir tampa acionada por pedal. Após o uso, mantê-las sempre fechadas.

- O lixo deve ser trocado sempre que estiver cheio.
- Em caso de pedal quebrado, solicitar a substituição ao setor de Compras.

f) **Hortifrutigranjeiros** – Verduras e legumes devem ser entregues pelo fornecedor em embalagem plástica adequada para armazenamento em geladeira.

Nada mais havendo a tratar, lavramos a presente ata, que será assinada pelos responsáveis da formação.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

Carlos A. F. Marques Junior
CRN-3 – Nº 68319