

DESENVOLVIMENTO DO CARDÁPIO

O QUE PRECISO SABER ANTES ?

NECESSIDADES DA ESCOLA

CONHECER A REALIDADE

LIBERAÇÃO DO PEDIATRA – BERÇARIO

INTOLERANTES – LAUDO

INQUÉRITO ALIMENTAR

ENTREVISTA COM OS PAIS

Objetivo: Buscar o máximo de conhecimento sobre a família.

- Anamnese alimentar deve ser ajustada conforme a realidade da escola;
- Seguir a filosofia da escola em relação a alimentação;
- Orientações aos pais quanto a uma alimentação saudável.
- Se colocar a disposição para eventuais dúvidas.

ENTREVISTA COM PAIS

Anamnese Alimentar



- Leite - diluição e fracionamento
- Hidratação
- Apresenta alguma patologia
- Patologia familiar
- Alimentos que não tolera
- Hábito particular de alimentação
- Como são as refeições em casa
- Frutas/verduras
- Recordatório alimentar da criança
- Horários das refeições
- Fast Food/ Frituras

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR DA FAMÍLIA

O questionário abaixo foi desenvolvido para conhecermos os hábitos alimentares de cada família. Serei a professora de Educação Alimentar da Escola e o objetivo é ensinar e construir com as crianças conceitos de alimentação saudável.

De acordo com as respostas, poderemos desenvolver atividades que os incentive a buscar ou manter uma alimentação saudável. Favor devolver o questionário respondido em 2 dias. Quaisquer dúvidas, estou à disposição.

Atenciosamente,

Luciane Lima
Nutricionista

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR DA FAMÍLIA

Quantos adultos e quantas crianças moram na residência?

() Adultos () Crianças

Quantas refeições os pais fazem por dia?

() 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () mais de 6

Quantas refeições a criança faz por dia?

() 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () mais de 6

A criança costuma fazer as refeições junto com a família no mesmo horário?

() Sim () Não

A criança consome os mesmos alimentos dos pais?

() Sim () Não

A criança costuma fazer alguma refeição em frente à televisão?

() Sim () Não

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR DA FAMÍLIA

Quantas latas de óleo são utilizadas em um mês na sua residência?

uma lata duas latas três latas quatro ou mais latas

Quanto tempo dura um quilo de sal na sua residência?

menos de 15 dias 15 à 30 dias mais de um mês

Quanto tempo dura um quilo de açúcar na sua residência?

menos de 15 dias 15 à 30 dias mais de um mês

Qual é o consumo de frutas da sua família?

diário 1 x/semana 2 à 3 x/semana a cada 15 dias

Qual o consumo de verduras e legumes da sua família?

diário 1 x/semana 2 à 3 x/semana a cada 15 dias

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR DA FAMÍLIA

Qual o consumo de doces e refrigerantes na sua residência?

- 1 x/dia mais de 2 x/dia 2 à 3 x/semana
 1 vez por semana a cada 15 dias eventual/festas

Você gostaria de fazer algum outro comentário em relação à alimentação de sua família?

Obrigada!

INQUÉRITO ALIMENTAR

Com o intuito de conhecer o hábito da família dos nossos alunos, e aperfeiçoar o cardápio da escola, peço que preencham o questionário abaixo e nos enviem na agenda, até a semana que vem.

Nome: _____

Turma: _____

Obrigada

Luciane Gonçalves de Lima

Nutricionista

INQUÉRITO ALIMENTAR

1 – Os pais costumam fazer as refeições junto com os filhos?

Não Sim. Quais refeições: _____

2 – Os pais procuram fazer atividade física com os filhos?

Não Sim rotineiramente Sim ocasionalmente

3 – As refeições da sua casa são servidas: * marque quantas alternativas quiser

na sala de jantar na sala de estar ou TV no quarto

na copa ou cozinha outro local. Qual: _____

INQUÉRITO ALIMENTAR

4 - Quanto aos hábitos alimentares da família:

- consomem frutas diariamente: () Não () Sim.

Quais: _____

- consomem legumes e verduras diariamente: () Não () Sim.

Quais: _____

- consomem leite, queijo e iogurte diariamente: : () Não () Sim

- consomem carnes diariamente: () Não () Sim. Quais tipos:

- consomem guloseimas, salgados industrializados, salgados fritos : () Não
() Sim. Com que frequência: _____ Quais ? _____

INQUÉRITO ALIMENTAR

5 – Quanto as refeições na escola:

- sua família está satisfeita com o cardápio: () Sim () Não.

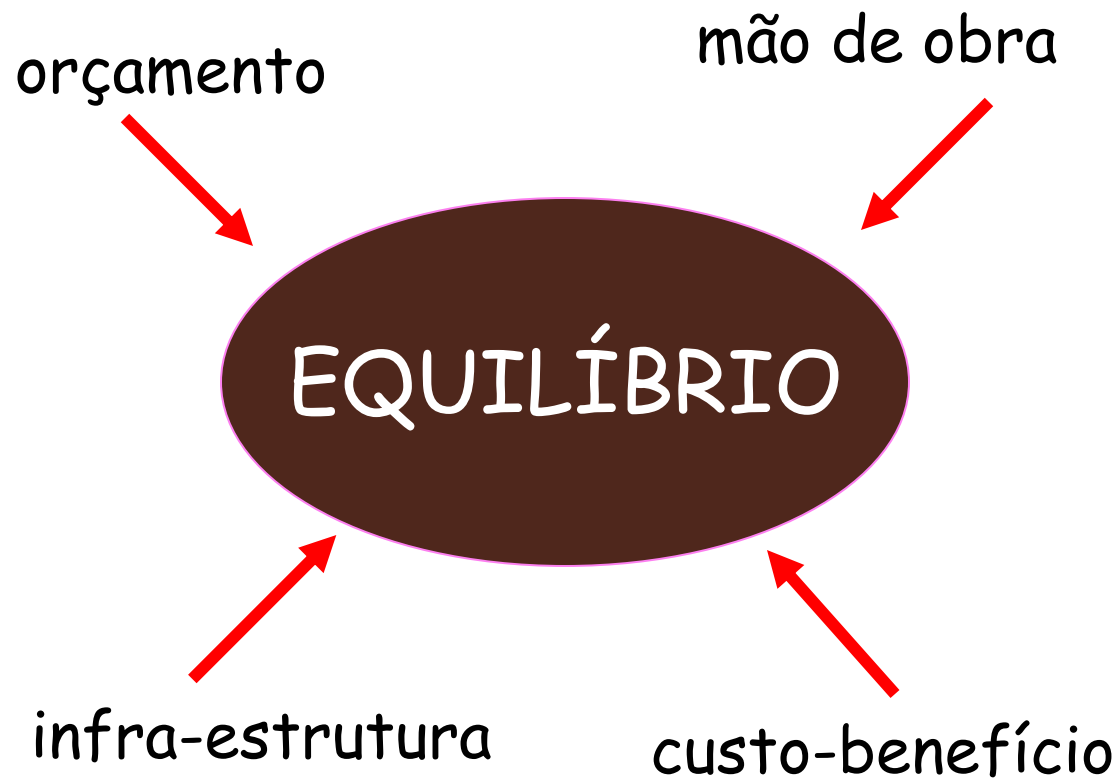
O que não lhe agrada: _____

- sua família quer dar sugestões para o cardápio:



CARDÁPIO

CRITÉRIOS - CARDÁPIOS



PLANEJAMENTO DO CARDÁPIO

- Hábito alimentar: observar as características da população alvo referente as preferências e paladar da clientela
- Custo/safra: deve ser compatível com a disponibilidade financeira da escola, horta escolar
- Consistência: adequada a idade dos alunos, respeitando os aspectos da dentição Ex: berçário, transição e pré-escolar
- Aspecto nutricional: adequação de macronutrientes
- Harmonia: combinação de cores, apresentação atraente

PLANEJAMENTO DO CARDÁPIO

- Biodisponibilidade: Ferro x Vitamina C
Ferro X Cálcio
- Horário de distribuição
- Clima: Verão – preparações frias ou mornas
Inverno – preparações quentes
- Estrutura da cozinha
- Tempo de preparo dos alimentos: evitar preparações que precisam de pré-preparo demorado
- Variedade: preparações diferentes, nomes diferentes
Ex: borboletas enlouquecidas (macarrão farfalle ao molho) ;
Panquecas marcianas; Cuca legal (arroz com abóbora ralada)

CARDÁPIO

- Balanceado e atrativo;
- Atenção especial: Proteína, vit A, vit C, cálcio e ferro - deficiência causa maior risco de doenças, desenvolvimento inadequado, baixa estatura, aparecimento constante de fadiga e mal estar.
- Prever substituições alimentares para crianças com determinadas patologias;
- Dieta especial;
- Adequar o cardápio com festividades da escola;
- Berçário / demais grupos etários;
- Safras das frutas e verduras;
- Adequar a realidade financeira da escola.
- Assinados por nutricionista (carimbo com nome e CRN)

ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO

Resumindo:

- cor
- forma
- sabor
- Textura
- temperos
- variedades
- tipo de preparo
- temperaturas
- Viabilidade

CARDÁPIO

DATA	10/set	11/set			
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
COLAÇÃO	maça		Suco de limão com couve		Salada de frutas
ALMOÇO		Beterraba, Arroz/Feijão Carne Assada Abobrinha Refogada.			Cenoura Arroz/Feijão Peixe ensopado Couve-flor Refogada
LANCHE			Suco de uva Bolo de Laranja		iogurte, Sucrilhos Fruta
JANTAR	Sopa de carne com Abobora			Chili Arroz	

CARDÁPIO

Risoto de Repolho	Chili Arroz	Risoto de Cenoura	Madalena de Carne	Sopa de Aveia, Legumes e Carne
Macarrão á Bolonhesa	Sopa de Feijão	Risoto Tradicional	Macarrão Completo	Sopa de carne com Abobora
Sopa de feijao com legumes	Arroz com Ovos mexidos e espinafre	Sopa de Legumes e carne	Polenta com Frango	Macarrão com Legumes e Carne
Sopa de Carne e Legumes	Arroz de Forno	Risoto de Lentilha	Canja	Creme de Aipim com Carne

CARDÁPIO DO BERÇÁRIO

- Higiene dos alimentos e pessoal
- Frutas
- Suco de fruta natural
- Água
- Verduras (cruas/cozidas)
- Papas - amassadas!!!!
- Temperos / condimentos
- Evitar Guloseimas



* Os dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos - MS

CARDÁPIO

BERÇÁRIO

DATA	SOPA	LANCHE
01/out	carne + fuba + chuchu + repolho	abacate
02/out	gema + caldo de feijao + batata + espinafre	laranja lima
03/out	frango + aveia + abobrinha + cenoura	papaya
04/out	carne + aipim + abobora + alface	melancia
05/out	peixe + batata salsa + beterraba + couve	pure de frutas
08/out	frango + aletria + brócolis + abóbora + lentilha	banana
09/out	fuba + cenoura + repolho + carne	maçã
10/out	frango + cenoura + chuchu + arroz	melão
11/out	caldo de feijão + carne + abobrinha + couve	pure de frutas

CARDÁPIO

FRUTAS	PROTEINA ANIMAL	CARBOIDRATOS	LEGUMES	FOLHOSOS	LEGUMINOSAS
ABACATE	CARNE	AIPIM	ABOBORA	AGRIAO	CALDO DE FEIJAO
BANANA MAÇA OU PRATA	FIGADO	ALETRIA	ABOBRINHA	ALFACE	LENTILHA
LARANJA LIMA	FRANGO	ARROZ	BETERRABA	BROCOLIS	ERVILHA
MAÇA GALA OU ARGENTINA	GEMA	FUBA	CENOURA	COUVE	
MAMAO PAPAYA	PEIXE	AVEIA	CHUCHU	ESPINAFRE	
MELANCIA		BATATA		REPOLHO	
MELAO		BATATA SALSA			
PERA WILLIANS		INHAME			
TANGERINA POKAN					





“ Quando
preparamos uma
refeição, não
estamos realizando
um ato mecânico,
estamos cuidando
de uma vida”

Saionara Santos