PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLITICAS EDUCACIONAIS
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

GDF
É tempo de ação.

BOLETIM ALIMENTAÇÃO

Lancheiras Saudáveis

12° EDIÇÃO - 05/2023

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

VOCÊ SABIA?

PAE - DF
Programa de Alimentação Escolar

O **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** é um programa que apresenta dois eixos, um da **oferta dos alimentos** e outro da **Educação Alimentar e Nutricional** (EAN). Em relação a oferta dos alimentos no ambiente escolar existe a Lei 5.146/2013, regulamentada pelo Decreto 36.900/2015, que trata da promoção da alimentação saudável nas escolas do DF.

É importante lembrar que a alimentação escolar envolve tanto os alimentos ofertados pelo **Programa de Alimentação Escolar do DF (PAE/DF)**, como os enviados pela família, de acordo com o artigo 1º da Lei 11.947/2009.

Ou seja, não é recomendado que se leve alimentos de casa, por conta da escola ofertar todas as refeições planejadas e equilibradas para as crianças, porém **no caso de se mandar leia até o final!**

PRIMEIRAMENTE, O QUE A LANCHEIRA DEVE TER?

UMA FRUTA

Varie o tipo de fruta como maçã, uvas, banana, manga, morango, melão, pera ou tomatinhos

UMA PROTEÍNA

Como frango desfiado, queijo, ovo cozido, requeijão ou iogurte

UM TIPO DE CARBOIDRATO

A fim de fornecer energia para a criança varie entre pães, torradas, biscoito de polvilho ou bolo caseiro

UM LÍQUIDO

Como água, água de coco, suco natural da fruta ou chá, de preferência sem açúcar

GDF
É tempo de ação.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

RESISTÊNCIA POR PARTE DA CRIANÇA

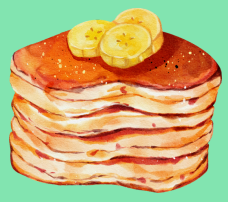
Muitas vezes a criança se sente excluída em levar lanches saudáveis para a escola por seus colegas levarem lanches mais palatáveis, como os ultraprocessados (salgadinhos, biscoitos recheados, bolinhos prontos, refrigerante), não querendo mais levar lanches naturais. Porém, a família deve orientar seu filho em relação a alimentação adequada e saudável e como esses alimentos são importantes para ele crescer forte, ter bastante energia, entre outras coisas.

ALGUMAS FORMAS DE LIDAR COM ESSA RESISTÊNCIA:

- Envolver o filho no processo de preparo dos alimentos;
- Explicar os benefícios dos alimentos e de onde eles vêm;
- Usar a criatividade para que os alimentos fiquem visualmente atrativos;
- Ser exemplo;
- Investir em cortadores em formatos diferentes, palitos/espeto diferentes para petisco, forminhas de silicone.

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf

IDEIAS DE LANCHES SAUDÁVEIS

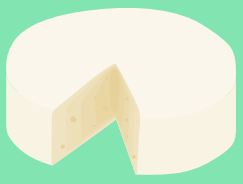


Panqueca de banana

Morangos

Suco natural de laranja

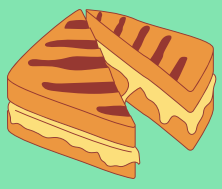
Cuscuz de milho



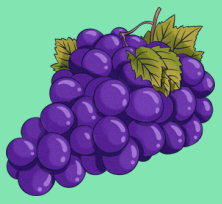
Queijo branco

Maçã

Água

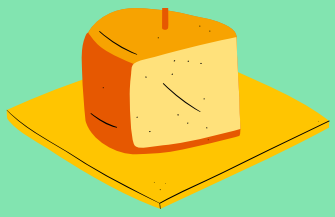


Pão com queijo



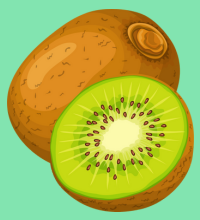
Uvas

Suco de abacaxi



Bolo de milho

Iogurte natural



Kiwi

Água de coco

EQUIPE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DIAE/SUAPE/SEDF
Gabriela Carvalho - Estagiária de Nutrição, UnB
CONTATO: seedf.nean@gmail.com @alimentatacaoescolardf