

Quais são os critérios adotados para o lanche em cada unidade? Existe um eixo comum?

O objetivo da Escola é reforçar os hábitos alimentares saudáveis e colaborar com os pais que apresentam dificuldades em introduzir alguns alimentos no dia a dia da criança. Nesse sentido, as frutas estão presentes frequentemente no lanche. Além do estímulo ao consumo de frutas, outros objetivos comuns nas três unidades são: a diminuição do consumo de açúcar e sal e a escolha dos alimentos a partir de seus ingredientes. No Ensino Fundamental 1 e 2, o lanche não é preparado inteiramente na Escola. Por isso, a lista de ingredientes dos produtos rotulados deve ser cuidadosamente selecionada.

Que cuidados você tem na escolha dos lanches, no dia a dia?

Geralmente, tento combinar alimentos energéticos, como pães, torradas e bolachas integrais, com alguma proteína (queijo, iogurte etc) e frutas. A apresentação é um cuidado importante e, às vezes, a maneira de cortar a fruta ou o queijo pode influenciar na vontade de experimentar o lanche. Além disso, frutas da época têm sempre melhor sabor e qualidade.

Do 6º ano em diante, existe algum trabalho feito com as crianças para elas se alimentarem melhor, visto que, a partir dessa série, a Escola não fornece mais o lanche aos alunos?

No 5º ano, as crianças começam a estudar a ciência dos alimentos, e o lanche passa a ser visto com outro significado. A partir de trabalhos e aulas sobre o assunto, elas começam a ter uma visão mais crítica a respeito da própria alimentação. Essa é a ideia: visualizar o lanche fornecido pela Escola até aquele momento e projetar o que pode ser feito a partir daquela experiência. Por outro lado, as crianças começam a entrar na adolescência, e a prática da alimentação saudável não é automática. Para determinados alunos, alguns anos são necessários para que o que foi ensinado retorne mais tarde. Portanto, a alimentação não foge a algumas características de rebeldia da adolescência, mas nem todos passam por essa fase. Uma pesquisa realizada pelos alunos, em 2017, mostrou diminuição do consumo de frituras e refrigerantes e aumento do consumo de água de coco, nos últimos anos, pelos alunos do 6º ao 9º ano. Trata-se do lanche disponíveis em estabelecimentos próximos à Escola (padarias e lanchonetes). Esses resultados mostram que conseguimos atingir grande parte dos alunos com um trabalho feito a longo prazo.

O almoço fornecido pelo Inglês é pensado por você também?

Não. Há alguns anos, no entanto, percebemos que algumas preparações oferecidas no Inglês estavam fora daquilo que ensinamos no programa de educação nutricional. Conversamos com o dono do estabelecimento e houve algumas mudanças no cardápio: as frituras e o excesso de

gordura foram substituídos por preparações assadas, e os sucos artificiais foram substituídos pelos naturais.

Quando a criança ainda é lactante, como é feito esse trabalho?

A idade mínima da criança que entra no Vera Cruz é de 10 meses. Nessa fase, todas já foram introduzidas na alimentação sólida. Algumas crianças ainda recebem o leite materno, e a maioria toma o leite com formulação infantil. Nesse primeiro ano, sempre estimulamos a mãe a continuar com o leite materno ou com aquele prescrito pelo pediatra. Nesses casos, a mãe traz o leite, e este é oferecido ao bebê. Na Escola, complementamos o leite com a fruta, que geralmente é oferecida nessa faixa etária.

No primeiro ano de vida, a criança tem muita fome e não consegue ficar mais do que duas horas e meia em jejum. Nessa fase, acontece o crescimento acelerado e o bebê sente fome com mais frequência. Por essa razão, no G1, o lanche foi dividido em duas etapas: a primeira, que ocorre entre 30 a 60 minutos antes do lanche das outras crianças, e na qual servimos frutas. Na segunda etapa, o lanche acontece no mesmo horário dos outros grupos.

Existe algum aluno com uma diferença cultural muito grande? Como o pessoal da cozinha e o/a professor/a são preparados para lidar com as diversidades na Escola?

Não temos alunos que apresentam diferenças culturais a ponto de impedir o lanche coletivo. O que acontece ocasionalmente são as diferenças religiosas, que demandam o consumo de determinados tipos de alimentos. Na semana da Páscoa judaica, por exemplo, a criança não pode comer pães, bolos e massas. A Escola geralmente adapta o lanche daquele aluno às suas demandas. As outras crianças entendem e respeitam. Muitas vezes, o professor aproveita a ocasião para explicar aos outros alunos sobre as diferenças entre as celebrações.

Quais são as medidas de higiene na manipulação dos alimentos?

A higiene na manipulação dos alimentos é um assunto levado muito a sério na Escola, pois, a partir do momento em que passa a oferecer o lanche ao aluno, ela assume a responsabilidade da qualidade do que é oferecido. O pessoal da cozinha segue algumas regras: são paramentados com touca, não podem pintar as unhas com esmalte, as quais devem estar sempre curtas. Em caso de qualquer corte, acidente ou inflamação nas mãos do funcionário, a orientação é que luvas sejam utilizadas para a manipulação dos alimentos. As frutas consumidas pelos alunos são lavadas com água e sabão e esterilizadas com solução de cloro. Os funcionários devem lavar as mãos sempre que entram na cozinha e durante a preparação do lanche. Enquanto manipulam os alimentos, eles não devem coçar os olhos, ouvidos ou

colocar as mãos na boca. As datas de validade são constantemente checadas e todos os alimentos armazenados em geladeira ou freezer são etiquetados com data de uso e validade. Além do cuidado na manipulação dos alimentos, a Escola realiza, semestralmente, um exame de potabilidade da água das torneiras da cozinha, pois a contaminação pode acontecer por meio da água utilizada no preparo dos alimentos.

A Escola oferece treinamento para os funcionários da cozinha?

Sim. Os funcionários são treinados e recebem aula sobre manipulação e contaminação de alimentos.

Com que periodicidade?

Os funcionários são treinados anualmente ou a cada 6 meses, caso algum deles seja substituído ou a Escola veja necessidade de antecipação. Geralmente, os funcionários das três unidades participam e colaboram com dúvidas e questões práticas. O objetivo é que as três unidades funcionem da mesma forma com relação a higiene, manipulação e ação frente a algumas questões práticas. O desperdício de alimentos também é tratado nessas aulas, de modo que o alimento seja aproveitado e partes comestíveis não sejam desprezadas no corte. O treinamento é realizado pelo nutricionista, e o funcionário ganha um certificado. A cópia do certificado fica anexada em documentação guardada em cada cozinha, com os exames de saúde do funcionário.

Como você escolhe seus fornecedores?

Os fornecedores são escolhidos pela linha de produtos saudáveis que fabricam e pelos ingredientes utilizados em sua fórmula. Sabemos que algumas marcas são direcionadas a fabricar produtos mais saudáveis. Outras marcas não têm esse cuidado e utilizam gordura vegetal e vários corantes artificiais em suas fórmulas. Assim, tais marcas são descartadas. A tendência é que as indústrias sigam o mesmo padrão na utilização dos ingredientes, com diferenças apenas de aromas e sabores. Por essa razão, as mesmas marcas são utilizadas na oferta de vários produtos.