



# Câmara Municipal de Itapuí

Praça da Matriz, 42 - Estado de São Paulo - Cep: 17 230-000

E-mail: [camaraitapui@yahoo.com.br](mailto:camaraitapui@yahoo.com.br)

Fone (14) 3664-1251

Site: [www.camaramunicipalitaipui.sp.gov.br](http://www.camaramunicipalitaipui.sp.gov.br)



INDICAÇÃO Nº 123/2011

AO SENHOR PREFEITO MUNICIPAL  
SALA DAS SESSÕES 08/08/2011

  
PRESIDENTE

A infância é uma fase muito importante para constituir os hábitos alimentares saudáveis, período este que institui a base de formação do ser humano. Uma alimentação adequada previne a desnutrição e a deficiência de crescimento, assim como outras doenças dessa fase, como a anemia ferropriva (falta de ferro) e a cárie dentária. A alimentação balanceada e um estilo de vida saudável devem ter início ainda na infância, para que as crianças se tornem adultos sadios. Quando o consumo dos nutrientes é adequado (isto é, ajustado às necessidades individuais), as crianças terão melhor desempenho escolar e maior facilidade de assimilação dos conhecimentos.

Os maiores problemas de saúde relacionados à alimentação provêm do excesso em ingestão calórica, excesso de sal e açúcares, redução no consumo de fibras e da falta de exercícios físicos. Assim, é importante trabalhar com base na pirâmide alimentar, ou seja, não existe nenhum alimento ruim ou bom, pois o segredo está na variedade da dieta diária.

A escola é um ambiente excepcional para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação. Permite desenvolver estratégias para estimular a alimentação saudável em todo o ambiente escolar, envolvendo pais, alunos, professores e merendeiras, tornando a escola um espaço multiplicador de conhecimentos, atitudes e práticas. O fornecimento de merenda escolar, nos oferece espaço propício para desenvolver atividades de promoção da saúde, de produção de conhecimentos e de aprendizagem na escola. É gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e visa à transferência, em caráter suplementar, de recursos financeiros aos estados, ao Distrito Federal e aos municípios (Lei nº 8.913, de 12/7/94), destinados a suprir, parcialmente, as necessidades nutricionais dos alunos. É considerado um dos maiores programas na área de alimentação escolar no mundo e é o único com atendimento universalizado, abrangendo os alunos da pré-escola e do ensino fundamental. O PNAE determina que os cardápios da merenda escolar devam no mínimo fornecer 350kcal/dia, 9 gramas de proteína, além de




# Câmara Municipal de Itapuí

Praça da Matriz, 42 - Estado de São Paulo - Cep: 17 230-000

E-mail: [camaraitapui@yahoo.com.br](mailto:camaraitapui@yahoo.com.br)

Fone (14) 3664-1251

Site: [www.camaramunicipalitapui.sp.gov.br](http://www.camaramunicipalitapui.sp.gov.br)



atender a 20% das recomendações diárias para crianças com permanência de 4h/dia e a 70% das recomendações diárias para crianças com permanência de 8h/dia na escola. Atualmente, o valor per capita repassado pela União é de R\$ 0,30/aluno/dia, para os alunos matriculados na educação básica; de R\$ 0,60, para os alunos matriculados em escolas de educação básica que sejam localizadas em áreas indígenas ou em áreas remanescentes de quilombos, e enfim, de R\$ 0,90 para os alunos participantes do Programa Mais Educação. Para os alunos pré-escolares e do ensino fundamental, os recursos destinam-se à compra de alimentos pelas secretarias de educação dos estados, dos municípios e do Distrito Federal (BRASIL, 2009).

O FNDE vem assegurando aos seus estudantes o fornecimento de uma alimentação mais rica em nutrientes, sadia, nutritiva e de qualidade, colaborando, assim, para a sua formação social e cognitiva. Os cardápios são elaborados por nutricionistas da Gerência de Alimentação e Nutrição Escolar, cujos itens utilizados e prioritários são produtos básicos como arroz, feijão, soja, peixe, hortifrutigranjeiros (muitas vezes produzidos pela própria escola, com o apoio e cuidado dos alunos), carnes, ovos, macarrão e outros, diferentemente do que acontecia anteriormente, quando a bolacha e os panificados eram a base da Merenda Escolar.

A saúde é estabelecida e mantida quando podemos conciliar a alimentação e a qualidade de vida da melhor forma possível. Portanto, está comprovado que criança bem alimentada é “criança feliz” e “saudável”, com melhor aproveitamento do aprendizado.

A Merenda Escolar tem gerado grande interesse, à medida que sua importância e alcance vêm sendo compreendidos. Sendo um instrumento capaz de atingir a criança de todas as idades, de todos os níveis econômicos, em todos os pontos do país, passou a merecer planejamento, direcionamento, avaliação nutricional, controle de qualidade e avaliação sensorial. Neste contexto, a alimentação escolar não pode ser vista apenas como um programa de suplementação alimentar, mas também como um grande instrumento de educação.

A constituição dos hábitos alimentares é um procedimento iniciado durante a gestação, continuado na amamentação e internalizado durante a introdução de práticas alimentares nos primeiros anos de vida pelos pais (primeiros responsáveis pela formação destes hábitos). Com o passar da idade, estes hábitos alimentares sofrerão influência dos fatores fisiológicos e ambientais. Por exemplo, as

*Comp. municipal*

*Jacini*

*Vanderley*



# Câmara Municipal de Itapuí

Praça da Matriz, 42 - Estado de São Paulo - Cep: 17 230-000

E-mail: [camaraitapui@yahoo.com.br](mailto:camaraitapui@yahoo.com.br)

Fone (14) 3664-1251

Site: [www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br](http://www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br)



experiências positivas e negativas vividas com relação à alimentação, pela disponibilidade de alimentos em casa, pelo nível socioeconômico e pela influência dos meios de comunicação, são outros fatores que se somam à constituição de hábitos alimentares. A partir disso, é possível concluir que a educação nutricional dirigida às crianças pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados, uma vez que o comportamento na vida adulta depende do aprendizado na infância.

Criar um ambiente favorável à aprendizagem, que seja como um processo social e permanente, com o intuito de que todos aqueles que exercem suas atividades no panorama escolar possam conduzir sua alimentação em busca de uma vida mais saudável, é uma forma de desenvolver os recursos sociais e pessoais necessários para alcançar o estado de bem-estar. O consumo de peixe no Brasil é cultural, por isso se deve incentivá-lo desde a infância, para que se tornem (Fonte: UNIOESTE/GEMAq) adultos que tenham como hábito o consumo de pescado. E, para tanto, a escola é o melhor caminho, pois a criança atuará também como multiplicadora: consumindo e degustando o peixe na escola, incentivará, por conseguinte, o consumo entre os familiares.

A nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo, em diferentes estados de saúde e doenças. Alimentar-se é o ato voluntário de fornecer alimentos ao organismo. A nutrição se inicia depois que os alimentos entram no organismo e são transformados em nutrientes. Ademais, a nutrição deve estar relacionada com implicações sociais, econômicas, culturais e psicológicas da população.

Está cada vez mais evidente a importância de cuidar da saúde, verificando-se uma forte tendência de mudança de hábitos alimentares. A preocupação pelo consumo de alimentos mais saudáveis, que apresentem baixos teores de gordura e produzidos sem o uso intensivo de produtos químicos, tem despertado um aumento no consumo das chamadas carnes brancas, grupo ao qual pertence o peixe.

Alimentos saudáveis são aqueles que contêm nutrientes. Há os essenciais na manutenção do funcionamento de nosso organismo, como carboidratos, vitaminas e sais minerais, e os funcionais, encontrados em licopeno e selênio, antioxidantes que desaceleram o envelhecimento das células e, assim, colaboram na recuperação de tecidos

Com a mudança de alguns hábitos alimentares, é possível melhorar também o desempenho escolar, aumentar a disposição e a concentração, além de



# Câmara Municipal de Itapuí

Praça da Matrix, 42 - Estado de São Paulo - Cep: 17 230-000

E-mail: [camaraitapui@yahoo.com.br](mailto:camaraitapui@yahoo.com.br)

Fone (14) 3664-1251

Site: [www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br](http://www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br)



aproveitar os benefícios adquiridos pela ingestão de alimentos ricos em nutrientes e vitaminas (como uma boa memória, um sono tranquilo e o aumento da imunidade).

O pescado é um alimento saudável, rico em proteínas de alto valor biológico, de fácil digestão e ainda possui menos gorduras que a maioria das carnes vermelhas. O tipo de gordura predominante nos peixes são as poliinsaturadas, entre as quais se destaca o ômega-3, cujo consumo proporciona grandes benefícios a nossa saúde, acarretando em diminuição dos riscos de doenças do coração (infarto) e de acidente vascular cerebral (derrame); redução da pressão arterial; diminuição das taxas de triglicérides, de LDL (chamado do colesterol "ruim") e do colesterol total no sangue. Os peixes apresentam boas concentrações de vitaminas, como A, E e, principalmente, a D, a niacina e o ácido pantotênico. E em minerais, possui sódio, potássio, manganês, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selênio, magnésio e cobalto, que regularizam as funções do corpo, melhorando a memória, a concentração e proporcionando maior desempenho escolar aos nossos alunos. Além disso, propiciam melhor qualidade no sono e no metabolismo do organismo.

Outra vantagem dos peixes é a facilidade em seu preparo: os frescos cozinham em tempo muito curto e podem ser usados de diversos modos, como ao molho, empanado, assado, ensopado, cozido, grelhado, além dos defumados, enlatados e salgados. Devido a todas essas vantagens, incluir ou aumentar o consumo de peixe na merenda escolar é uma ótima atitude para obter os benefícios que seus nutrientes essenciais fornecem, pois nossas crianças estão em fase de crescimento e desenvolvimento, tornando o peixe indispensável em um cardápio saudável.

Enfim, sem nos esquecermos da peça fundamental no desenvolvimento da merenda escolar, está a figura da merendeira escolar que tem um papel fundamental na qualidade da merenda que será oferecida aos alunos. Além de ser responsável por oferecer refeições bem preparadas e sem riscos à saúde, a merendeira pode ser capacitada para se tornar uma excelente educadora alimentar, junto com os professores da escola.

Ao preparar e servir a merenda, essa grande profissional pode ajudar a orientar os alunos na formação de bons hábitos alimentares. As merendeiras desenvolvem uma forte relação de afeto para com as crianças, desempenhando um papel de cuidado que extrapola uma função específica de preparo e distribuição de alimentos. A

*Leandro Américo* *Itapuí*  
*Vinícius*



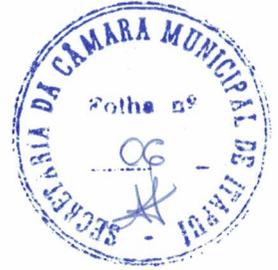
# Câmara Municipal de Itapuí

Praça da Matrix, 42 - Estado de São Paulo - Cep: 17 230-000

E-mail: [camaraitapui@yahoo.com.br](mailto:camaraitapui@yahoo.com.br)

Fone (14) 3664-1251

Site: [www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br](http://www.camaramunicipalitaui.sp.gov.br)



importância do cuidado e afeto na relação das merendeiras com os escolares deve ser reconhecida.

Por fim, acreditando que se o Município de Itapuí vier a implantar o pescado no sistema de ensino através da distribuição da merenda escolar nas refeições diárias de nossas crianças, estar-se-á economizando no futuro com adultos saudáveis e de bons hábitos alimentares.

Diante do exposto, Indico ao Senhor Prefeito Municipal que estude a possibilidade de implantar o pescado na Merenda Escolar do Município de Itapuí.

Sala das sessões, 08 de agosto de 2011.

  
AIRTON APARECIDO GRIMALDI  
Vereador

