



educação  
para a  
saúde

## Oferta alimentar em meio escolar

[rui.lima@dge.mec.pt](mailto:rui.lima@dge.mec.pt)



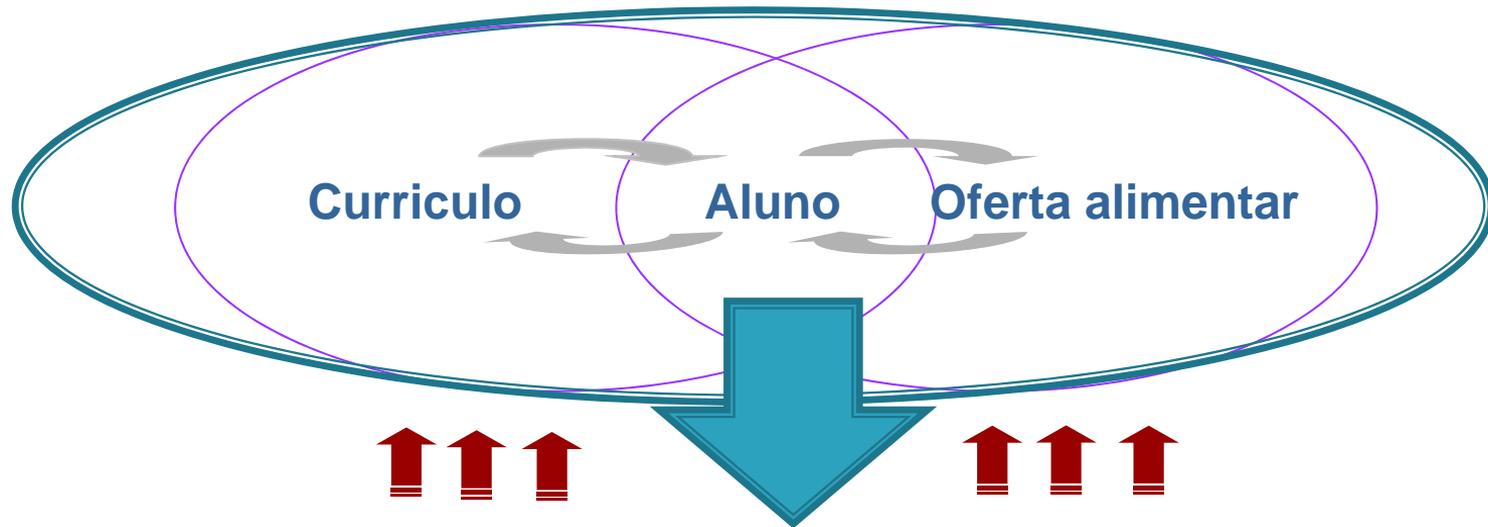
GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



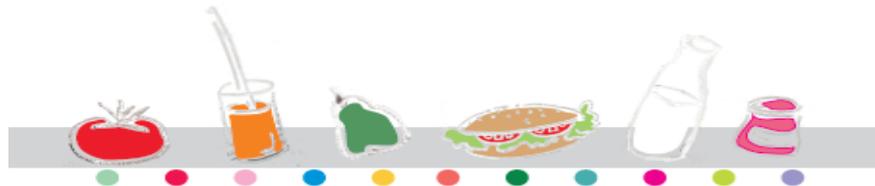
# Oferta alimentar em meio escolar

Promoção e Educação para a Saúde  
Coerência



Conhecimentos  
Atitudes  
Comportamentos

# Oferta alimentar em meio escolar



Bufetes  
Escolares

ORIENTAÇÕES



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



direção-geral  
educação

# Oferta alimentar em meio escolar

## REGULAMENTAÇÃO DA OFERTA ALIMENTAR EM MEIO ESCOLAR:

- Circular nº 11/DGIDC/2007 – Bufetes escolares
- Circular nº 14/DGIDC/2007 – Refeitórios escolares
- Decreto-Lei nº 55/2009 de 2 de Março
- Despachos anuais sobre Ação Social Escolar (Despacho n.º 11886-A/2012, de 6 de Setembro)
- Bufetes escolares – Orientações
- Alergias alimentares – Referencial

<http://www.dgidc.min-edu.pt/educacaosaude/index.php?s=directorio&pid=1>



# Oferta alimentar em meio escolar

## Géneros alimentícios a promover



# Oferta alimentar em meio escolar

## Critérios de seleção dos géneros alimentícios a promover

- Baixo teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas;
- Elevado teor de fibras e de antioxidantes;
- Reduzido teor de sódio.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Géneros alimentícios a limitar



# Oferta alimentar em meio escolar

## Critérios de seleção dos géneros alimentícios a limitar

- Reduzido teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas;
- Valor energético inferior ou igual a 250 Kcal por género alimentício;
- Máximo 35% do peso proveniente de açúcares ou 18 g de açúcares (com exclusão dos açúcares contidos naturalmente nos alimentos como fruta, vegetais, produtos lácteos...);
- Máximo 30-35% do valor energético proveniente dos lípidos ou o máximo de 9 g de lípidos;
- Máximo 10% do valor energético proveniente de ácidos gordos saturados e *trans* ou o máximo de 2,5 g de ácidos gordos e *trans*;
- Máximo 360 mg de sódio (0,9 g de sal) por 100 g de alimento/bebida.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Géneros alimentícios a não disponibilizar



Uma lata de Coca-Cola



# Oferta alimentar em meio escolar

## **Critérios de seleção dos géneros alimentícios a não disponibilizar**

- Elevado teor de açúcares, sobretudo adicionados e de absorção rápida;
- Elevado teor de gorduras (lípidos), sobretudo saturadas e/ou de adição;
- Reduzido ou mesmo nulo teor de fibras;
- Excessivo teor de sódio;
- Existência em doses elevadas de corantes e conservantes;
- Presença de edulcorantes em doses significativas.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### PROPORCIONALIDADE DA OFERTA ALIMENTAR

Os bufetes escolares devem, diariamente, respeitar a proporcionalidade de 3:1 entre os géneros alimentícios a promover e os géneros alimentícios a limitar, não sendo aceitável que tal não se verifique.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

No caso de existirem na escola máquinas de venda automática de géneros alimentícios, a seleção destes deve obedecer exclusivamente às características dos géneros a promover, nomeadamente lacticínios, pão e sandes, água, bebidas que se enquadrem nas alíneas f), g) e h) do ponto 1.

No que respeita à fruta, recomenda-se o recurso a produtos da 4.<sup>a</sup> gama (fruta minimamente processada através da lavagem, corte e higienização, e conservada pelo frio através de embalagens próprias).



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### MÁQUINAS DE VENDA AUTOMÁTICA

Os géneros alimentícios a limitar (bem como os “a não disponibilizar”), não podem fazer parte do portfolio das máquinas de venda automática.

Sempre que o equipamento o permita, o funcionamento deste deverá ser coincidente com o horário de funcionamento do bufete. Deste modo, os alunos não deverão ter acesso aos géneros disponibilizados por estes equipamentos, durante a hora do almoço.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### DISPONIBILIZAÇÃO ESPACIAL DOS ALIMENTOS

A disposição dos géneros alimentícios no bufete deve obedecer tanto quanto possível ao princípio de primeira visualização dos alimentos a promover.

As sandes enriquecidas devem estar dispostas de forma apelativa e em local bem visível, cumprindo com os preceitos de higiene e segurança alimentar. A fruta deve ser colocada em cestos ou em taças individuais de modo a atrair a atenção dos alunos.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### DISPONIBILIZAÇÃO ESPACIAL DOS ALIMENTOS

A escola deve evitar expor os géneros alimentícios a limitar, estando apenas referidos na tabela de preços.

A tabela de preços deve ser clara e estar afixada no bufete escolar de forma bem visível e, sempre que possível, disponível na página da internet de cada escola.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### DISPONIBILIZAÇÃO ESPACIAL DOS ALIMENTOS



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### SEGURANÇA E HIGIENE ALIMENTAR

Os bufetes, tal como qualquer espaço onde haja preparação, manipulação, exposição e consumo de géneros alimentícios, terão de reunir todas as condições que garantam os preceitos de higiene e segurança alimentar. Os mesmos princípios aplicam-se aos funcionários do bufete.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### PUBLICIDADE EM BUFETES

No espaço bufete não poderá haver publicidade implícita ou explícita, de qualquer tipo, incluindo em equipamentos, a marcas ou produtos de géneros alimentícios a não disponibilizar.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### LUCROS DOS BUFETES

As margens de lucro da venda de géneros alimentícios no bufete escolar terão de situar-se:

- a) Abaixo dos 5% no caso dos géneros alimentícios a promover
- b) Entre os 15 e os 20% no caso dos géneros alimentícios a limitar



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### LUCROS DOS BUFETES

Os lucros dos bufetes deverão prioritariamente ser revertidos em:

- 1.º Fornecimento de pequenos-almoços e refeições intercalares a alunos carenciados, devidamente sinalizados pelas escolas
- 2.º Melhoria das práticas alimentares dos alunos, nomeadamente na aquisição de equipamentos (por exemplo, vitrines e máquinas de sumo e/ou batidos) que viabilizem uma melhor e mais diversificada oferta alimentar saudável e atraente e na decoração do espaço do bufete e do refeitório
- 3.º Animação e decoração do espaço bufete e do refeitório.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### GESTÃO DO BUFETE

A gestão do bufete é da responsabilidade dos Órgãos de Direção da Escola/Agrupamento, que para tal deverão adotar e aplicar o previsto neste documento.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### MONITORIZAÇÃO DO BUFETE

Sendo fundamental para a saúde alimentar e nutricional dos alunos a oferta alimentar em meio escolar, nomeadamente no bufete, é da maior importância que os alunos e as suas famílias desempenhem um papel ativo na aplicação das recomendações definidas no documento.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### HORÁRIO DE ATENDIMENTO DO BUFETE

Tendo em conta as necessidades específicas da população escolar, nomeadamente alunos que chegam à escola muito cedo, o bufete deve dispor de um horário de atendimento que se coadune com essas necessidades.



# Oferta alimentar em meio escolar

## Fornecimento de refeições - Bufetes

### HORÁRIO DE ATENDIMENTO DO BUFETE

Alerta-se para a necessidade de manter encerrado o bufete durante o horário de abertura do refeitório.

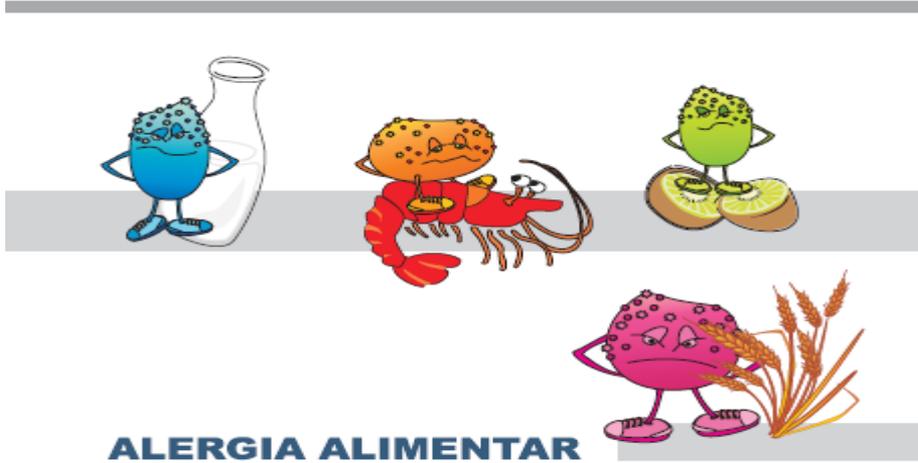


GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



# Oferta alimentar em meio escolar



# Oferta alimentar em meio escolar

## Alergias Alimentares

**Alimentos a excluir**

**Preparações culinárias/receitas a excluir**

**Alimentos processados que podem conter o alergénio**

**Ingredientes na rotulagem**



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



# Oferta alimentar em meio escolar

## Alergias Alimentares

### Alergia ao trigo

#### Alimentos a excluir

Esparguete e massas, couscous, farinha de trigo, farinhas de trigo para uso culinário produtos de pasteleria e padaria (bolos, pastéis, biscoitos, bolachas), todos os tipos de pão ou broa, tostas, flocos de cereais, gelados com bolachas ou biscoitos, papas lácteas e não lácteas com trigo, chocolates com bolacha.

Sopas pré-confeccionadas, molhos  
Seitan

#### Preparações culinárias/receitas

Pratos de massa, canja, outras sopas com massas, pastéis salgados (rissóis, croquetes, empadas), panados, piza, lasanha, francesinha

#### Alimentos processados que podem conter o alergénio

Chocolates e bombons  
Patés  
Enchidos e produtos de charcutaria  
Pão de centeio, milho  
Molho de soja  
Delícias do mar

#### Ingredientes na rotulagem

Sêmola de trigo, semolina, farelo, gérmen, glúten, malte e amido de trigo, hidrolisado de farelo de trigo



# Oferta alimentar em meio escolar

## Alergias Alimentares

### Alimentos que contêm glúten

Farinha de trigo, centeio, cevada e aveia  
Pão, bolos, pastéis, biscoitos, bolachas  
Massas e esparguete, pizza, lasanha  
Salgados (empadas, rissóis, lanches, pasteis de massa folhada)  
Bebidas destiladas, produtos manufacturados com farinha de trigo, centeio, cevada e aveia

### Alimentos que podem conter glúten

Enchidos e produtos de charcutaria, queijos fundidos, patés, conservas de carne ou peixe  
Aperitivos, alguns gelados, alguns doces, chocolates, café

### Alimentos que não contêm glúten

Leite e iogurtes, carnes e peixes, ovos  
Legumes, hortaliças e tubérculos, Leguminosas, futas frescas e secas  
Arroz, milho, tapioca e seus derivados, açúcar e mel