

AOS:

Pais e Encarregados de Educação

www.dgidc.min-edu.pt

- Sugere-se que o bufete encerre à hora de almoço, procurando que os alunos utilizem o refeitório escolar e tomem uma "refeição quente" completa, do ponto de vista nutricional, energético e de segurança alimentar
- O regime de preços praticados no bufete apoia a promoção do consumo de géneros alimentícios saudáveis.
- Informe-se no SASE da Escola
- Colabore com a escola na promoção de uma alimentação saudável
- Promova a saúde do seu filho/educando

- As mudanças de hábitos alimentares que têm vindo a verificar-se na população portuguesa estão na origem de um aumento de doenças como a obesidade, a diabetes, cáries dentárias e outras em crianças e jovens em idade escolar
- O bufete deve ser um espaço de reforço das aprendizagens na sala de aula e de convívio entre toda a comunidade educativa
- O bufete dispõe de condições de higiene e segurança alimentares de acordo com as normas em vigor

■ **Géneros alimentícios a promover**

Lacticínios
Fruta e hortícolas
Pão

■ **Esta escolha deve-se sobretudo às seguintes características:**

baixo teor de açúcar
baixo teor de gorduras
baixo teor de sódio (sal)
elevado teor de fibras e antioxidantes



■ **O bufete escolar é um serviço complementar ao refeitório escolar**

- Disponibiliza géneros alimentícios saudáveis e nutricionalmente adequados às idades dos alunos, contribuindo para um melhor rendimento escolar
- Como serviço de Acção Social Escolar o bufete apoia indirectamente alunos que, por carências socioeconómicas, necessitem de um reforço alimentar

■ **Géneros alimentícios a limitar**

Bolos sem creme
Manteiga / cremes para barrar
Chocolates

■ **Esta escolha deve-se:**

ao seu teor de gordura
ao valor energético não muito elevado
a hábitos de consumo e popularidade

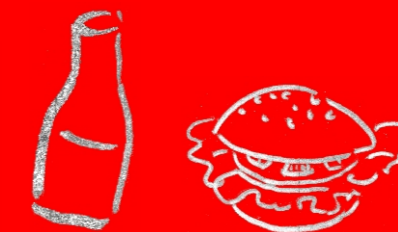


■ **Géneros alimentícios a não disponibilizar**

Fritos (rissóis, croquetes e outros)
Folhados
Refrigerantes
Bolos com creme
Guloseimas

■ **Esta escolha deve-se:**

ao elevado teor de açúcar
ao elevado teor de gorduras
ao elevado teor de sódio (sal)
ao elevado teor de alguns aditivos



■ **As crianças e jovens devem fazer, por dia, pelo menos cinco refeições**

Pequeno-almoço
Refeição meio da manhã
Almoço
Merenda (tarde)
Jantar



- Se o seu educando traz de casa as refeições de meio da manhã e/ou meio da tarde, procure que estas contenham exclusivamente alimentos referidos como "a promover" (lacticínios, fruta, pão)