

Por que cantinas saudáveis são importantes?

Saúde é bem-estar físico, mental e social, que começa pela alimentação. A escola também é responsável por esse bem-estar, porque forma pessoas para que se tornem aptas a fazer escolhas alimentares mais conscientes na vida adulta. Ensinar agora é um importante passo em direção ao futuro que desejamos, com mais saúde para todos.


Cantina saudável é lei

O Distrito Federal é um dos poucos estados com normas para a venda de alimentos em escolas, o que se tornou realidade em 2013, com a Lei 5.146, regulamentada pelo Decreto 36.900, de 2015. Apesar disso, a existência de cantinas irregulares ainda é comum, e esse desafio só pode ser vencido com o apoio da comunidade.

A sua família também é parte dessa iniciativa!


Ouvidoria

 <http://participa.df.gov.br>

 162

Vigilância Sanitária

 geali.divisa@saude.df.gov.br

 (61) 3449-4452

Cantinas escolares saudáveis

Ensinar agora pode salvar vidas

Secretaria
de Saúde



O que não pode?

Doces e ultraprocessados

Balas, chicletes, pirulitos, chocolates, algodão doce, confeitos em geral, biscoitos (doces ou salgados), salgadinhos industrializados e pipoca industrializada ou com corantes artificiais

Bebidas artificiais








Refrigerantes, achocolatados, bebidas alcoólicas, cerveja sem álcool e energéticos

Alimentos gordurosos

Frituras e alimentos com mais de 10% de gordura saturada

Também não pode: venda desses alimentos por ambulantes na entrada da escola.

Além de frutas, verduras e legumes, o que é permitido?

-  Sucos e vitaminas naturais
-  Iogurtes e outros lácteos
-  Pães e biscoitos integrais
-  Sanduíches naturais (sem maionese)
-  Bolos naturais
-  Barras de cereais sem chocolate
-  Sachê de açúcar (à parte, nunca adicionado diretamente nas bebidas)

Pode e deve: é obrigatório oferecer aos alunos frutas frescas todos os dias.

Fique de olho nas boas práticas



Local organizado, limpo e conservado



Ambiente sem animais



Lixeiras tampadas e sem transbordar



Alimentos protegidos contra insetos e sujeira



Funcionários uniformizados

Quem mexe nos alimentos:



Cabelos presos e protegidos



Sem barba, unhas longas/pintadas ou acessórios (brincos, colares, anéis, piercings visíveis, relógios etc.)



Não fica no caixa, nem mexe em dinheiro