JORNAL ABC
Publicado em 17/02/2025 - 14:19

Rede de ensino de São Caetano é referência em alimentação saudável e sem ultraprocessados

Redação

Alimentação saudável e sem ultraprocessados faz parte da rotina dos 21 mil alunos da rede municipal de ensino de São Caetano do Sul.

Há mais de cinco anos o cardápio dos estudantes não possui nenhum item ultraprocessado - aqueles produtos que passam por série de transformações em sua fabricação, com adição de diversos aditivos, corantes e fórmulas para realçar o sabor de forma artificial.

Na EMEF Professor Vicente Bastos, no Bairro São José, os 442 alunos do 1º ao 5º anos estudam em período integral. Tanto os lanches quanto o almoço são compostos por alimentos in natura, dando prioridade para frutas, verduras e legumes.

Na última quinta-feira (13/2), por exemplo, o café da manhã foi composto por pão com manteiga - havia opção sem manteiga para os intolerantes à lactose - e leite com cacau. O almoço continha arroz, feijão, frango assado, ravioli ao molho sugo, alface, suco de abacaxi e melão de sobremesa. As filas, os pratos limpos e a cara de felicidade das crianças não escondiam a satisfação com a refeição balanceada.

“A gente percebeu que a retirada dos ultraprocessados trouxe muitos benefícios. Além de fazer com que a criança tenha uma alimentação mais saudável, há a

redução do açúcar, que proporciona melhora da concentração de redução da obesidade”, avaliou Débora Mello de Almeida, diretora da EMEF Professor Vicente Bastos.

Outro ponto positivo observado pela educadora está no conhecimento das crianças. “Alguns alimentos que a gente oferta o aluno não come em casa ou nunca teve contato. Quando a gente serviu caqui, muitos acharam que era tomate. Eles aprenderam sobre uma fruta nova e, ao verem o colega comendo, perderam a resistência e experimentaram. Isso enriquece a diversidade no prato deles.”

Um diferencial da rede municipal é a divulgação antecipada do cardápio. As famílias sabem, com antecedência, qual alimento será oferecido aos filhos e, assim, ajudam na construção de um cronograma de alimentação saudável nas escolas.

Ana Luiza, de 6 anos e aluna do 1º ano na EMEF Vicente Bastos, aprova a merenda saudável. “Eu gosto muito de comer arroz e feijão aqui da escola”, disse ela, entre uma colherada e outra do almoço.

https://jornalabc.com.br/rede-de-ensino-de-sao-caetano-e-referencia-em-alimentacao-saudavel-e-sem-ultraprocessados/

Veículo: Online -> Site -> Site Jornal ABC

Seção: São Caetano

Copyright © Clipclap 2026.