

Orientações Gerais para Cardápio Especial: Diabetes Mellitus – 3ª Distribuição

- Gêneros da Alimentação Escolar que o (a) aluno (a) **DEVE EVITAR: Açúcar**
- Gêneros da Alimentação Escolar que o (a) aluno (a) **DEVE CONTROLAR A PORÇÃO:** Arroz, pães, amido de milho, farinha de mandioca, macarrão e tubérculos (batata, batata doce, inhame, etc). Orientar as equipes escolares no sentido de assegurar o porcionamento adequado à faixa etária e a não repetição de refeições pelos alunos diabéticos, exceto em casos devidamente orientados por profissionais de saúde que acompanham o estudante.
- **Especialmente para os estudantes usuários de insulina** – com o objetivo de facilitar a contagem de carboidratos:
 - Observar o per capita estipulado na Tabela de Per Capitas para Diabetes Mellitus;
 - Observar a Cartilha com as sugestões de refeições/preparações estabelecidas por Grupos de Alimentos;
 - Observar que o jejum durante o dia não seja superior a 3 horas, atentando-se ao número de refeições ofertadas. Nos casos dos alunos **estudantes de meio período, que recebem uma única refeição equivalente a 20% das necessidades nutricionais, deve-se observar o período e o tempo de deslocamento entre casa x escola x casa, podendo ser necessário incluir um lanche de entrada ou saída da escola. Ainda, disponibilizar alimentação em casos de hipoglicemia, mesmo que fora dos horários previstos nas refeições. Nesses casos, recomenda-se que a escola busque orientações específicas junto ao nutricionista ou médico que acompanha o aluno ou ao nutricionista que acompanha a escola.**
- Os itens marcados em “negrito” no cardápio **DEVEM SER ADQUIRIDOS PELA UNIDADE ESCOLAR**, pois não fazem parte dos gêneros alimentícios distribuídos pela Secretaria de Estado de Educação do DF.
- **Observar o rótulo dos produtos:** Conferir se os gêneros alimentícios são integrais (quanto maior a quantidade de fibras por porção, melhor) e isentos/reduzidos em açúcar e farinhas brancas em sua composição.
- **Substitutos:**
 - **Para o pão:** Pão integral e Cuscuz. **Marcas sugeridas:** Pullman, Wickbold, Seven Boys OU farinha de milho flocada, da Alimentação Escolar.
 - **Para o açúcar:** Preferencialmente somente retirar o açúcar. Caso seja necessário uso de adoçante, por motivo de aceitação do aluno, preferir os à base de estévia, sucralose ou eritritol, ou seguir a recomendação médica ou nutricional individualizada. **Marcas sugeridas:** Stevita, Linea, Finn.
 - **Para o Arroz branco/parboilizado:** Arroz integral. Tipo 1. **Marcas sugeridas:** Camil; Tio João; Qualitá; Tio Urbano.
 - **Macarrão tradicional:** Macarrão integral. **Marcas sugeridas:** Renata; Fusilli; Adria; Urbano; Barilla; De Massa Caseira.
 - **Farelo de Aveia:** Nestle, Jasmine, Quacker, Native. **Em caso de dúvida deve-se entrar em contato com os nutricionistas da UNIAE / Coordenação Regional de Ensino.**

Orientações:

- **Estimular o consumo de folhosos e vegetais** nos dias de refeições salgadas a fim de aumentar o teor de fibras e melhorar o controle glicêmico (maior per capita);
- **Nos dias em que não houver reserva de frutas/ hortaliças, para aumentar o teor de fibras, ofertar o farelo de aveia.**
- **Ofertar o Farelo de aveia nas refeições/preparações constituído somente de frutas e ½ pc de leite em pó.**
- **Orientar o acompanhamento médico e nutricional do estudante. Realizar referência ou contrarreferência ao serviço de saúde para o acompanhamento quando necessário.**
- Estocar os alimentos para estudantes com necessidades alimentares especiais de forma isolada e identificados (separados no alto das prateleiras, por exemplo);
- Atentar à validade dos produtos. Após aberto, seguir as orientações da embalagem. Pães podem ser armazenados em geladeira para aumentar a durabilidade;
- Sugere-se adotar na rotina diária verificar previamente a presença dos alunos que recebem alimentação especial, a fim de evitar a produção desnecessária de refeições.

A compra de alimentos com os recursos do PDAF para alunos com necessidades alimentares especiais foi autorizada pela Portaria nº35 de 19/02/2016, de acordo com o Decreto nº 37.349, de 18 de maio de 2016, bem como a Circular nº001/2016 - DIAE, de 24/02/2016. A Unidade Escolar necessitará da cópia do laudo médico com o nome completo do estudante e do profissional de saúde, número do CRM - Conselho Regional de Medicina e do CID – Classificação Internacional de Doenças, descrevendo a patologia e os gêneros a serem adquiridos.