

## Referências

- BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. - 2. ed. - Brasília : ministério da saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos versão resumida [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde, 2021.
- Lei 11.947, de 16 de junho de 2009 (BRASIL, 2009).
- Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de (BRASIL, 2020).



# AÇÚCAR

o grande vilão



PREFEITURA  
**VITÓRIA DA  
CONQUISTA**  
GOVERNO PARA PESSOAS



Programa Nacional de Alimentação Escolar

# DICA



Para as crianças:

Oferecer frutas em vez de sucos é sempre o melhor!

- Oferecer frutas, no lugar de sucos, é mais saudável para a criança. A fruta tem mais fibras, estimula a mastigação e não necessita de adição de açúcar. Até 1 ano de idade, não ofereça suco de frutas.
- Entre 1 e 3 anos, ofereça no máximo 120 mL por dia, desde que seja natural da fruta e sem adição de açúcar. Pode fazer parte de uma refeição, sendo oferecido, de preferência, ao término dela.

Para toda a comunidade:

Em preparações como bolo, panquecas, sucos, vitaminas, entre outras, você pode usar uva-passa, banana, ameixa e tâmara. Esses quatro ingredientes substituem superbem o açúcar.



Para encontrar receitas saudáveis, gostosas e sem açúcar acesse:

- Caderno de receitas inovadoras para alimentação escolar já está disponível no portal do FNDE: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/assuntos/noticias/caderno-de-receitas-inovadoras-para-alimentacao-escolar-ja-esta-disponivel-no-portal-do-fnde>

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) divulgou, em 12 de maio de 2020, uma **nova resolução** para atualizar as normas do Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE), e que visa garantir uma alimentação mais saudável para todos os alunos da educação básica no ensino público.

Com isso, resolveu **aumentar** a oferta de alimentos mais naturais, como frutas e hortaliças, além de incluir alimentos fonte de ferro como carnes e peixes no mínimo quatro vezes por semana; e **restringir** a oferta de alimentos processados e ultraprocessados, como embutidos, alimentos em conserva, empanados, bebidas lácteas com aditivos ou adoçados, além de biscoito, pães, bolachas, margarina, entre outros.

É destacado a **proibição** da oferta de açúcar e alimentos ultraprocessados para crianças de até 3 anos de idade.



O **açúcar** é o grande responsável pelo ganho excessivo de peso e de ocorrência de outras doenças, como diabetes, hipertensão, câncer, e pode provocar também cárie e placa bacteriana entre os dentes.

**Ele está presente** em grande parte dos alimentos ultraprocessados como refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, pães do tipo bisnaguinha, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros.

Para as crianças, **nos dois primeiros anos de vida**, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar, seja ele: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também, não devem ser oferecidas preparações caseiras que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias.

Além disso, como a criança já tem **preferência** pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.