

Z O O M

A Comissão Cantina

Sempre mais saudável e mais equilibrado

Desde 2017, a comissão Cantina em parceria com o Lycée e com o prestador de serviço Ondina se esmeram para propor sempre mais qualidade e diversidade aos alunos na hora do almoço. O objetivo de proporcionar as bases da filosofia e da política da nutrição no Lycée Pasteur está funcionando :

- Redução da oferta de pratos preparados fora da cozinha do Lycée, que geralmente contém bastante açúcar
- Preferência pelos pratos cozinhados cada dia na cozinha do Lycée
- Diversificação da oferta de preparação de alimentos: grelhados, ao forno, refogados, ao vapor
- Oferta mais variada de cereais (lentilhas, feijão preto, grão de bico...)
- Introdução de novos pratos : farofa com banana, linhaça com cenouras, lasanhas e quiches de legumes, panquecas e pratos típicos brasileiro
- Substituição de iogurtes industrializados ou gelatinas de sobremesa por iogurtes naturais adoçados com mel ou compotas de frutas, bolos caseiros preparados pelo nosso chef patissier
- E também especialidades internacionais para abrir o horizonte dos alunos.

Ao longo do ano, a Comissão Cantina continua o seu trabalho para melhorar a qualidade dos produtos e oferecer cada dia aos nossos filhos uma variedade maior. Com a ajuda de pais e de profissionais voluntários, vários câmbios foram realizados. Vamos descobri-los !

Pais de alunos do 2º ano do EFI almoçam na cantina



O almoço dos pais de CE1 virou quase uma tradição no Lycée. Este ano, foram 68 pais de alunos que vieram almoçar com os seus filhos na quinta-feira 20/09.

Um momento privilegiado para :

- Compartilhar um momento da vida escolar de seu filho
- Descobrir a qualidade e a oferta de serviço da cozinha do Lycée
- Sem esquecer de dar o seu palpite ao responder ao questionário de satisfação.

A aposta foi um sucesso !

Obrigado a todos pela participação !



Resultado da pesquisa de satisfação do almoço na cantina

Os resultados são extremamente positivos:

- Sobre as instalações e o serviço: 100% dos pais interrogados acharam bom, muito bom e até excelente o conforto das instalações da cantina; 100% dos pais interrogados acharam bom, muito bom e até excelente a limpeza do local; Quanto ao tempo de espera na fila da cantina, 97% estimaram como bom, muito bom e até excelente; E 100% bom, muito bom e até excelente o serviço dos funcionários da cantina.
- Sobre os alimentos e pratos propostos: 100% dos pais interrogados acharam que a apresentação dos pratos era boa, muito boa e até excelente; 97% acharam que tinha uma boa, muito boa e até excelente variedade de alimento; 100% acharam que a qualidade dos pratos e dos produtos era boa, muito boa e até excelente; 97% acharam que a quantidade de pratos e de produtos propostos era boa, muito boa e até excelente; 100% acharam que o sabor dos pratos e dos produtos propostos era boa, muito boa e até excelente;

PARABÉNS para a cantina!
Obrigado a todos por seu trabalho de excelência todos os dias com nossas crianças.

Entrevista da Dra Andrea Ventura

Pediatra, especializada em nutrição infantil, mãe de dois alunos no Lycée.



Dra. Andrea Ventura

Doutora, você acredita que as crianças e principalmente seus familiares têm conhecimento da importância da alimentação para os diferentes aspectos do desenvolvimento da criança, como o desempenho escolar?

Existe um amplo conhecimento da importância de uma alimentação saudável durante toda a infância particularmente nos chamados 1000 dias de vida. Mas acredito que esse conhecimento não é tão aprofundado. A maioria enxerga apenas o benefício da alimentação em relação ao peso e altura. Com certeza devemos nos preocupar e acompanhar o crescimento de uma criança, mas o papel da alimentação pode ser entendido de uma forma muito mais ampla. Com relação ao desempenho escolar tanto a quantidade quanto a qualidade dos alimentos oferecidos podem influenciar, auxiliar na melhoria da disposição geral assim como da atenção, o que certamente afetam o promovem condições para um melhor aprendizado. Podemos citar outros aspectos da importância da alimentação, que vem sendo muito bem trabalhado pela escola e juntamente com a comissão cantina que é o convívio social em torno da refeição.

A ida dos familiares para almoçar na escola é uma ótima iniciativa que aproxima a escola das famílias em torno da refeição.

O projeto da horta escolar é muito interessante, importante para aproximar as crianças do alimento, saber



A horta do Lycée

Atacando o plástico descartável!

Em agosto a comissão cantina da APE participou do projeto de conscientização para a redução do consumo de plástico descartável na escola e de triagem dos resíduos, iniciado por 2 alunos de 2nde e os professores de CE1.



Com base nesta experiência de triagem guiada e visto o volume de plástico coletado essa semana, a comissão está estudando soluções para:

- Supressão das garrafas pet de agua;
- Triagem correta dos resíduos;
- Separação de restos de alimentos para sua compostagem;
- Propostas para a redução do lixo total produzido na escola.



diferenciar um legume do outro, entender os ciclos de vida e que para termos um determinado alimento precisamos respeitar o meio ambiente. Enfim todas essas questões estão envolvidas na alimentação.

Você já esteve na cantina escolar do Lycée Pasteur em algumas ocasiões? Qual é sua opinião sobre o ambiente na cantina?

Acho o local muito agradável, arejado, bem iluminado. No entanto acredito que devemos incentivar as crianças a se alimentarem de uma forma mais calma, sem interferências de telefones celulares, jogos no momento da refeição. Aproveitando o momento para interagir com seus colegas e apreciando a refeição. Uma estratégia muito simples e que pode começar em casa é pedir para as crianças apoiarem os talheres durante a mastigação. Isso lentifica um pouco o processo e os leva a prestar atenção ao que estão comendo.

Com base na sua experiência qual sua percepção da alimentação das crianças no ambiente escolar?

Sua pergunta é muito pertinente pois atualmente um número crescente de crianças e adultos fazem pelo menos uma das refeições principais fora de casa. No caso das crianças essa situação criou um novo papel para as escolas. A escola não apenas alimenta mas passa a ser também um co-participante na educação alimentar, o que antes era uma função apenas da família. Enxergo também que se alimentar fora de casa, especialmente e em particular na escola, é uma oportunidade de trabalhar outras questões tais como diferenças culturais, desperdício, reciclagem. As escolas devem aproveitar essa oportunidade para também abordar esses outros assuntos.

Você acredita que por meio da alimentação podemos ensinar e estimular a autonomia?

Com certeza! E essa autonomia não se refere apenas a saber cozinhar. Vivemos um momento curioso onde a audiência de programas culinários é altíssima, mas poucas pessoas cozinham seus próprios alimentos. Não importa se sei ou não sei cozinhar. O ideal seria saber escolher, saber comparar, saber comprar a preços justos e ainda preparar. Mas se já tivermos o senso crítico do que é saudável, do que é saboroso, isso já é bastante libertador! Estaremos criando indivíduos preocupados não apenas em saciar a sua própria fome, mas também conscientes do meio ambiente.