

Receitas para apoio aos projetos de educação alimentar e nutricional (EAN)

INCENTIVE A ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

1ª EDIÇÃO



Receitas para apoio aos projetos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

1ª Edição – Craisa / Prefeitura do Município de Santo André, 2019

Equipe técnica de nutricionistas da Supervisão de Alimentação Escolar

Alessandra Martins de Souza
Bruna Rúbia de Lima Prado Bacha
Cássia Cristina Motta dos Santos
Claudia Cecconi Pellegrini
Daisy Hogara Yamauchi Pascoal
Irany Rodrigues Maciel
Jacqueline Martins Laranjeira Pinto
Márcia Vargas Soares
Michele Santos da Silva
Michelle Pereira Sena
Natália Martins Valente Ramos Bittar
Raquel de Oliveira Santiago
Simone de Cássia Barbosa Genaro
Thaís Bertoldo
Vanessa Stender

Cozinheira responsável pelos testes das receitas
Rosimar Aparecida de Barros Lima

Sumário

INTRODUÇÃO.....	6
ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECÍFICAS (NAE)	8
SALGADOS	10
APRESENTAÇÃO DOS VEGETAIS ANTES DA REFEIÇÃO	11
MASSA DE PIZZA DE COUVE-FLOR	12
PASTA DE INHAME	14
FAROFA RICA	15
BOLOS E BISCOITOS.....	16
BOLO DE MARACUJÁ	17
BOLO DE CENOURA COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL UMEDECIDO COM SUCO DE LARANJA.....	18
BOLO DE MILHO COM FARINHA INTEGRAL SEM LEITE	19
BISCOITO DE AVEIA	20
BOLO DE BANANA COM CASCA	21
BOLO DE BANANA COM AVEIA E FARINHA DE TRIGO INTEGRAL ..	23
BOLO DE ABÓBORA	24
BOLO DE BETERRABA COM LARANJA, AVEIA E FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	25
BOLO DE ABOBRINHA COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	26
BOLO DE MAÇÃ COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	27
SUCOS.....	28
SUCO DE INHAME COM LIMÃO	29
SUCO DA HORTA	30
SOBREMESAS	31
PIC NIC DAS FRUTAS	32
CREME DE INHAME COM MANGA	33
BRIGADEIRO DE CENOURA	34

GELATINA DE MELANCIA SEM AÇÚCAR	35
GELATINA DE MANGA SEM AÇÚCAR.....	36
GELATINA DE SUCO DE UVA INTEGRAL	37
BANANA COM CREME DE CHOCOLATE	38
BANANA COM CALDA DE CHOCOLATE.....	39
<u>ALIMENTOS.....</u>	40
CONHECENDO OS ALIMENTOS	41
BANANA.....	41
GOIABA	42
LARANJA.....	42
MAÇÃ	43
MANGA.....	43
MARACUJÁ	43
MELANCIA.....	44
UVA.....	44
LIMÃO.....	44
PÊSSEGO	45
ABÓBORA	45
ABOBRINHA	46
BETERRABA	46
CENOURA	47
COUVE	47
COUVE-FLOR.....	48
INHAME.....	48
AVEIA	49
MILHO VERDE	49
<u>FLUXO PARA SOLICITAÇÃO DE INGREDIENTES PARA AÇÃO DE</u>	
<u>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....</u>	50
<u>INFORMATIVO SOBRE AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E</u>	
<u>NUTRICIONAL ENVOLVENDO O PREPARO DE ALIMENTOS..</u>	51
<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	53

Primeira edição de receitas para apoio aos projetos de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Este documento visa nortear a seleção de receitas para realização em projetos pedagógicos com o objetivo de apresentar ao aluno os alimentos com enfoque diferenciado no intuito de quebrar os paradigmas sobre o consumo de frutas, verduras e legumes.

Os cardápios para as unidades escolares municipais são planejados de forma a atender a legislação vigente Lei FNDE nº 11.947, de 16 de junho de 2009 e Resolução FNDE nº 26 de 17 de junho de 2013 que regulamenta a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) pelos municípios e determina os alimentos considerados restritos ou proibidos na alimentação escolar, portanto a alimentação escolar (todos os alimentos para consumo durante o período letivo) deve ser saudável e adequada à faixa etária.

Para o embasamento teórico dos projetos de educação alimentar e nutricional, além da legislação é utilizado também o atual guia alimentar para a população brasileira.

O guia alimentar para a população brasileira de 2014 do Ministério da Saúde, foi baseado na classificação NOVA (estudo realizado e publicado pelo NUPENS Universidade de São Paulo) que separa os alimentos em grupos de acordo com o seu grau de processamento, trazendo à tona a diretriz mais importante do guia sobre a base da alimentação da população que deve ser composta por mais alimentos naturais (*in natura* ou minimamente processados) do que alimentos processados e ultra processados.

Para mais informações sobre o guia alimentar para a população brasileira, baixe gratuitamente pelo site do Ministério da Saúde a versão digital completa (http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).

Diante do exposto, todas as receitas propostas devem ser ofertadas em pequenas quantidades, em caráter extraordinário ao cardápio vigente, sem concorrer com a aceitação do mesmo e, sempre ressaltando a importância de uma alimentação diversificada e saudável nas práticas destas atividades.

Alunos com necessidades alimentares específicas (NAE)

A alimentação escolar ao portador de necessidade alimentar específica é amparada pela Lei FNDE nº 12.982/2014.

LEMBRE-SE: “SÓ UM PEDACINHO” pode resultar em reação grave à uma criança com alergia alimentar

É imprescindível que ao planejar uma ação de educação alimentar e nutricional que envolve a oferta de alimentos se faça um levantamento prévio dos alunos portadores de necessidades alimentares específicas e verificado pela equipe técnica as adequações nas receitas para a inclusão de todos os alunos nas atividades.

As alergias alimentares podem ter reações muito graves e culminar em óbito, caso não haja socorro imediato, portanto é imperativo o cuidado de não servir alimentos que contenham as substâncias que causem a alergia (alérgeno) em sua composição.

Os traços também oferecem risco ao alérgico, portanto deve ser utilizado os utensílios, equipamentos e materiais de limpeza (buchas) que nunca tiveram contato com o alérgeno para o preparo e oferta dos alimentos ao alérgico.

Os traços em alimentos industrializados são igualmente perigosos, pois trata-se de compartilhamento de maquinário na produção de alimentos e deve-se sempre checar via SAC se há traços do alérgeno na composição daquele alimento.

Em ambiente escolar, ainda há o risco de compartilhamento de alimentos ou objetos que são comumente levados à boca entre os alunos e a orientação individualizada enviada previamente pela equipe técnica da Supervisão de Alimentação Escolar deve sempre estar à disposição de toda a equipe que assiste ao aluno para que não seja necessário excluí-lo de nenhuma atividade, não se restrinja alimentos sem necessidade e garanta a segurança da alimentação sem intercorrências.

Sempre procure orientação da equipe de nutricionistas da Supervisão de Alimentação Escolar para planejamento de projetos culinários, alimentação em passeios e se houver qualquer tipo de dúvida.



Salgados

Apresentação dos vegetais antes da refeição

Uma sugestão de ação de Educação Alimentar e Nutricional que pode ser praticada diariamente é a apresentação dos vegetais *in natura* antes das refeições.

Para executar, é necessária comunicação prévia com a equipe da cozinha para que deixe pelo menos uma unidade para mostra-la aos alunos ou ainda, nos casos das unidades escolares que recebem as hortaliças minimamente processadas, faz-se necessária a solicitação prévia (pelo menos 15 dias uteis) à equipe técnica da SAE.

Durante a ação, exponha o alimento para que todas as crianças possam ver e relate os benefícios daquele alimento para a saúde, para auxiliar nesta explanação vide o último capítulo que trata sobre os alimentos.

Após a explanação, permita que cada um explore o alimento, sentindo sua textura, seu aroma.



Massa de pizza de couve-flor

Rendimento: 8 porções

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

1 unidade média de couve-flor
1 ovo
½ unidade de cebola
3 colheres de sopa de aveia
Óleo para untar



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar e higienizar a couve-flor, a cebola e o ovo.

Cortar a couve-flor em pedaços e passar pelo processador, liquidificador ou mixer, até formar uma massa.

Transferir a massa para uma peneira e retirar toda a água, apertando a massa com uma colher.

Bater o ovo com o garfo e acrescentar à massa, juntamente com a cebola e a aveia.

Juntar todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.

Untar a assadeira com bem pouco óleo e abrir a massa deixando aproximadamente da altura de um dedo.

Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Retirar do forno, acrescentar a cobertura de pasta de inhame, abobrinha e tomate e retornar ao forno para finalizar a preparação.

Cortar, porcionar em pratinhos e servir.

Sugestões de cobertura:

- Requeijão com frango desfiado e cenoura ralada
- Pasta de inhame com abobrinha e tomate

Pasta de inhame

Rendimento: 10 porções

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

300g de inhame (aproximadamente 4 unidades de tamanho médio)

½ unidade de cebola

1 dente de alho

1 colher de sobremesa de óleo

Poderão ser acrescentados outros temperos naturais, como salsa, cebolinha, alho porró, por exemplo.



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar e higienizar o inhame, a cebola e o alho.

Descascar e cortar o inhame, cozinhar até que fique macio e liquidificar até obter um creme grosso.

Preparar o tempero com o óleo, a cebola e o alho e acrescentar ao purê. Mexer até ficar consistente.

Finalizar batendo o purê novamente no liquidificador para triturar os temperos.

Dica: A pasta de inhame pode ser utilizada como base para patês, recheios. Pode ser acrescida de outros ingredientes, dando consistência aos patês (cenoura, beterraba, salsinha)

Farofa rica

Rendimento: 24 porções de 18g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho (14 g)
- 1 xícara de cebola picada (150 g)
- ½ xícara de chá de talos (80 g talos de couve, salsinha e rúcula)
- 1 xícara de tomate picado (150 g)
- ¾ de xícara de cenoura (45 g)
- 1 chuchu ralado (180 g)
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca (160 g)



Modo de preparo:

Higienizar com hipoclorito o chuchu o tomate, a cenoura e os talos de verduras.

Ralar a cenoura e o chuchu, cortar o tomate e os talos e reservar.

Em uma panela dourar o alho e a cebola em óleo, adicionar os legumes, refogar e por último acrescentar a farinha.

Incorporar os temperos.

Dica: podem ser utilizados talos de verduras como agrião, espinafre, brócolis.

Pode ser usado também a banana e abacaxi.

Foto: Mônica Hering



Bolos e

Biscoitos

Bolo de maracujá

Rendimento: 30 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças



Ingredientes:

4 ovos
1 xícara de óleo
Polpa de 1 maracujá
2 xícaras de açúcar
1 xícara de aveia em flocos
2 xícaras de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de fermento químico

Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar e higienizar os maracujás.

Bater no liquidificador os ovos, óleo e açúcar até ficar esbranquiçado.

Adicionar a polpa do maracujá e bater até obter uma massa homogênea.

Despejar a massa em uma vasilha e incorporar a aveia e a farinha integral aos poucos e o fermento.

Untar uma forma com óleo e polvilhar farinha.

Leve ao forno médio pré-aquecido e asse por 35 a 40 minutos.

Bolo de cenoura com farinha de trigo integral umedecido com suco de laranja

Rendimento: 10 porções de 55g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças



Ingredientes:

1 laranja
2 ou 3 cenouras médias (280 gramas)
½ xícara de óleo
3 ovos
1 xícara de açúcar (180 gramas)
2 xícaras de farinha de trigo integral (280 gramas)
1 colher de fermento em pó

Modo de preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.
Lavar as cenouras e descascar.
Bater no liquidificador os ovos, óleo e açúcar até ficar esbranquiçado.
Adicionar as cenouras e bater até obter uma massa homogênea.
Despejar a massa em uma vasilha e incorporar a farinha integral aos poucos e o fermento.
Untar uma forma com óleo e polvilhar farinha.
Levar ao forno médio pré-aquecido e asse por 35 a 40 minutos.
Ferver o suco de laranja e molhar o bolo depois de frio.

Bolo de milho com farinha integral sem leite

Rendimento: 24 pedaços de 55g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças



Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 2 xícaras de milho verde escorrido
- 2 xícaras de água
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha integral
- 1 xícara amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o milho com a água até triturar.
Juntar os ovos inteiros e bater até ficar cremoso.
Acrescentar o óleo e o açúcar e bater por volta de 5 min.
Acrescentar o amido e a farinha e bater até misturar, por último juntar o fermento em pó.
Em forno pré-aquecido, colocar em uma assadeira retangular, untada com óleo e polvilhada com fubá.
Assar por cerca de 30 a 35 min.

Biscoito de aveia

Rendimento: 45 unidades

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

5 colheres de sopa de aveia
8 colheres de sopa de amido de milho
4 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de margarina



Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente, formar pequenas bolinhas e pressionar com um garfo sobre a assadeira, formando os biscoitinhos.

Não é necessário untar a assadeira.

Assar por aproximadamente 15 minutos.

Bolo de banana com casca

Rendimento: 35 pedaços de 60g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos (210 g)
- 3 colheres de sopa de margarina (70 g)
- 2 xícaras de açúcar (360 g)
- 2 xícaras de chá de leite (400 ml)
- 4 cascas de banana (145 g)
- 2 xícaras de farinha de rosca (440 g)
- 1 colher de sopa de fermento (12 g)



Cobertura:

- ½ xícara de chá de açúcar (90 g)
- ½ xícara de chá de água (120 ml)
- 4 bananas (450 g)
- Suco de ½ de limão (30 ml)

Modo de preparo:

- Lavar bem as bananas e descascar.
- Separar as cascas para fazer a massa.
- Bater as claras em neve e reserve na geladeira.
- Bater no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana.

Despejar esta mistura em uma vasilha e acrescentar farinha de rosca. Mexer bem.

Por último, misturar delicadamente as claras em neve e o fermento.

Despejar em forma untada e enfarinhada e assar por 40 min em fogo médio.

Para a cobertura, caramelizar o açúcar em uma panela, acrescentar as bananas em rodela e o suco de limão.

Bolo de banana com aveia e farinha integral

Rendimento: 33 pedaços de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

- 15 unidades banana nanica (1000 g)
- 03 ovos (150 g)
- 01 xícaras (chá) de açúcar (120 g)
- 01 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (120 g)
- 01 xícara (chá) aveia em flocos finos (120 g)
- ½ xícara de óleo de soja (50 ml)
- ½ xícara de leite integral (50 ml)
- 01 colher (sopa) de fermento em pó (10 g)



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, a banana, açúcar e o leite.

Colocar a mistura batida em um recipiente e acrescentar a farinha de trigo integral, aveia e o fermento.

Untar uma forma com óleo e farinha de trigo e colocar a massa do bolo.

Levar para assar por mais ou menos 30 min.

Bolo de Abóbora

Rendimento: 20 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 ½ xícaras de farinha de trigo (mais ou menos)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 g de margarina
- 1 ½ xícara de abóbora picada
- 1 ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) bem cheia de amido de milho
- 1 colher (sobremesa) de raspa de laranja
- 04 ovos



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador a abóbora picada e sem casca com 1 xícara e ½ de leite, junto com os ovos e a margarina. Despejar em uma tigela e juntar o açúcar e a farinha. Mexer bem. Juntar o amido de milho e o fermento, caso a massa tenha ficado muito líquida adicione farinha até dar o ponto. Assar por 30 minutos, em uma forma grande untada.

Bolo de beterraba com laranja, aveia e farinha integral

Rendimento: 20 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

- 1 xícara de beterraba cozida picada (200 g)
- 2 unidades de laranja sem casca e sem parte branca (100 g)
- 3 ovos (150 g)
- 1 xícaras (chá) de açúcar (120 g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (180 g)
- 1 xícara (chá) aveia em flocos finos (120 g)
- ¾ xícara de óleo de soja (100 ml)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10 g)



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, a beterraba, a laranja e o açúcar.

Colocar a mistura batida em um recipiente e acrescentar a farinha de trigo integral e o fermento em pó.

Untar uma forma com óleo e farinha de trigo e colocar a massa do bolo.

Assar por aproximadamente 30 min.

Bolo de abobrinha com farinha integral

Rendimento: 20 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

- 1 unidade grande de abobrinha (300 g)
- 3 ovos (150 g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (120 g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (360 g)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de óleo de soja (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó (20 g)



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, a abobrinha e o açúcar.

Colocar a mistura batida em um recipiente e vá acrescentando a farinha de trigo integral e o fermento.

Untar uma forma com óleo e farinha de trigo e colocar a massa do bolo.

Levar para assar por mais ou menos 30 min.

Bolo de maçã com farinha integral

Rendimento: 20 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

4 maçãs (400 g)

3 ovos (150 g)

1 xícara (chá) de açúcar (120 g)

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (240 g)

$\frac{3}{4}$ xícara de óleo de soja (100 ml)

1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, as maçãs com casca e sem sementes e o açúcar.

Colocar a mistura batida em um recipiente e acrescentar a farinha de trigo integral e o fermento.

Untar uma forma com óleo e farinha de trigo e colocar a massa do bolo.

Levar para assar por mais ou menos 30 min.

Dica: bater 3 maçãs no liquidificador e acrescentar a quarta cortada em cubos pequenos quando a massa já estiver pronta, antes de ir ao fogo.



Sucos

Suco de inhame com limão

Rendimento: 15 porções de 180 ml

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

2 litros de água filtrada
3 inhames médios
3 limões
5 colheres de sopa de açúcar



Modo de preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.
Lavar e higienizar o inhame e o limão.
Descascar e cortar o inhame.
Cortar o limão e extrair o suco.
Bater no liquidificador a água, o inhame e o suco de limão.
Acrescentar o açúcar, misturar bem e servir.

Suco da Horta

Rendimento: 15 porções de 180 ml

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

2 xícaras de chá de couve manteiga
1 litro de água
1 xícara de chá de polpa de maracujá
1 ½ xícara de chá de açúcar
½ xícara de chá de suco de limão



Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as folhas de couve.
Picar as folhas e bater no liquidificador com a água.
Acrescentar a polpa de maracujá e bater rapidamente.
Coar e acrescentar os demais ingredientes.



Sobremesas

Pic Nic das Frutas

Para incentivar as crianças a consumir as frutas, uma sugestão de atividade é promover um Pic Nic.

Com uma mesa arrumada com toalha xadrez, frutas inteiras em uma cesta para que as crianças possam visualizar as frutas inteiras, além de reconhecer suas texturas, aromas e cores.

O educador mostraria às crianças cada uma das frutas inteiras e mostraria a tigela correspondente com a fruta picada, ressaltando os benefícios do consumo para a saúde (vide capítulo sobre os alimentos).

Por fim, cada criança colocaria em sua cumbuca um pouco de cada uma das frutas para degustação.

É importante sempre que haja um educador acompanhando e incentivando a experimentação.



Creme de inhame com manga*

Rendimento: 10 porções de 50g
(meio copo de sobremesa por criança)

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

305g de inhame (aproximadamente 4 unidades de tamanho médio)

290g de manga (aproximadamente 1 unidade média)

* A manga pode ser substituída por banana, goiaba, maçã, pêssigo, de acordo com a safra.

Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar a manga e higienizá-la com hipoclorito.

Cortar a manga em pedaços para facilitar. Reservar.

Lavar, descascar e cortar o inhame, cozinhar até que fique macio e liquidificar até obter um creme grosso e esfriar.

Adicionar os pedaços de manga ao creme frio.

Bater o inhame e a manga no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Não é necessário adicionar açúcar.



Brigadeiro de cenoura

Rendimento: 20 porções de 50g

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes

1 cenoura ralada no ralo grosso
1 xícara de chá de água
1 e ½ xícara de chá de leite em pó
2 colheres de sopa de amido de milho
½ xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de margarina
Margarina para untar



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.
Lavar e higienizar a cenoura conforme o informativo.
Descascar e ralar a cenoura no ralo grosso.
Bater no liquidificador a cenoura, a água, o leite em pó, o amido de milho e o açúcar até que todos os ingredientes estejam incorporados.
Transferir para uma panela média, juntar a margarina e levar ao fogo baixo, mexendo até aparecer o fundo da panela.
Despejar em um prato levemente untado. Deixar esfriar.
Servir em copinhos de café ou enrolar os docinhos individualmente.

Gelatina de melancia sem açúcar

Rendimento: 10 porções de 50g (meio copo de sobremesa por criança)

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

775g de melancia

8g de gelatina em pó sem sabor

35 ml de água filtrada fria ou fervida e resfriada para dissolver a gelatina



Modo de Preparo

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar a melancia e higienizá-la com hipoclorito.

Cortar a melancia e liquidificar até obter um suco grosso.

Coar o líquido e reservar.

Adicionar a gelatina em pó aos poucos (polvilhar) sobre a água filtrada. Reservar até que a gelatina umedeça.

Levar o recipiente com a gelatina umedecida ao fogo, em banho-maria até formar um gel.

Adicionar o gel formado ao suco no liquidificador e, bater para misturar o gel ao suco de forma homogênea.

Porcionar em potes plásticos de sobremesa até a metade e refrigerar.

Preparar um dia antes do consumo para que a gelatina endureça.

Gelatina de manga sem açúcar

Rendimento: 10 porções de 50g (meio copo de sobremesa por criança)

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

340g de manga picada

225 ml de água filtrada ou fervida fria para bater a manga

8g de gelatina em pó sem sabor

35 ml de água filtrada fria ou fervida e resfriada para dissolver a gelatina



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Lavar as mangas e higienizá-las com hipoclorito.

Cortar a manga e liquidificar com a água para facilitar o processo e obter um suco grosso. Reservar.

Adicionar a gelatina em pó aos poucos (polvilhar) sobre a água filtrada. Reservar até que a gelatina umedeça.

Leve o recipiente com a gelatina umedecida ao fogo, em banho-maria até que forme um gel.

Adicionar o gel formado ao suco no liquidificador e, bater para misturar o gel ao suco de forma homogênea.

Porcionar em potes plásticos de sobremesa até a metade e refrigerar.

Gelatina com suco de uva integral

Rendimento: 12 porções de 80g (um copo de sobremesa por criança)

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

1 litro (5 caixinhas) de suco de uva integral

25g (1 colher de sopa) de gelatina em pó sem sabor

5 colheres de sopa água filtrada fria ou fervida e resfriada para dissolver a gelatina



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Adicionar a gelatina em pó aos poucos (polvilhar) sobre a água filtrada. Reservar até que a gelatina umedeça.

Levar o recipiente com a gelatina umedecida ao fogo, em banho-maria até que forme um gel.

Adicionar o suco na gelatina de forma homogênea.

Misture até dissolver.

Porcionar em potes plásticos de sobremesa e refrigere.

Preparar um dia antes do consumo para que a gelatina endureça.

Banana com creme de chocolate

Rendimento: 24 porções

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

1 litro de água
2 copos de leite em pó
1 copo de achocolatado em pó
3 colheres de sopa de amido de milho
24 unidades de banana



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.
Misturar todos os ingredientes, exceto as bananas.
Levar ao fogo e mexer sem parar até engrossar.
Retirar do fogo e deixar esfriar.
Para a montagem, cortar as bananas em rodelas e colocar no copo de sobremesa.
Cobrir as bananas com uma colher de sopa do creme de chocolate.

Banana com calda de chocolate

Rendimento: 25 porções

*Calcular a quantidade dos itens de acordo com o número de crianças

Ingredientes:

1 copo de achocolatado
2 copos de água
25 unidades de banana



Modo de Preparo:

Higienizar as mãos, bancadas e utensílios.

Misturar todos os ingredientes, exceto a banana.

Levar ao fogo e deixar ferver até engrossar levemente.

Preparar no dia anterior para que a calda fique mais espessa.

Cortar as bananas, porcionando-as nos copos de sobremesa

Adicionar 1 colher de sopa de calda por cima das bananas.



Alimentos

Conhecendo os alimentos

Para aproveitar ao máximo esta experiência culinária com os alunos, apresente os alimentos aos alunos em sua forma in natura, deixando-os à vontade para descobrir as texturas, aromas.

Conte a eles sobre o que os alimentos podem proporcionar para a saúde e como podem agrega-lo de várias formas à sua alimentação.

Para auxiliar esta explanação, seguem algumas informações sobre os alimentos trabalhados neste livro.

Banana

É rica em carboidratos e potássio. Contém vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio. Auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Confere resistência aos vasos sanguíneos e evita câimbras.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 11.

Goiaba

É excelente fonte de vitamina C. Contém boa quantidade de vitamina A e do complexo B; cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro. É importante no tratamento de infecções e hemorragias. Auxilia no fortalecimento de ossos e dentes. Boa para visão, pele e as mucosas.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 12.

Laranja

É rica em vitamina C. Contém cálcio, fósforo, sódio e potássio. Favorece a digestão e contribui na formação de osso e dentes. Reforça as defesas do organismo. O bagaço da laranja auxilia para o bom funcionamento intestinal.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 13.

Maçã

Contém vitaminas do complexo B, fósforo e potássio. Indicada contra a azia. É recomendada para problemas do intestino, pele e do sistema nervoso.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 13.

Manga

É excelente fonte de vitaminas A e C, além de fibras. Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e potássio e sódio. É ótima para a visão e auxilia no funcionamento intestinal.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 14.

Maracujá

É rico em vitaminas do complexo B e C. contém também ferro, cálcio, potássio e fósforo. Auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso. Confere resistência aos vasos sanguíneos e combate os radicais livres, que promovem o envelhecimento.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 15.

Melancia

Possui vitaminas A, do complexo B e C. Contém ainda cálcio, fósforo, potássio e sódio. Auxilia no bom funcionamento dos rins, intestino e estômago.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 15.

Uva

Contém vitaminas A, do complexo B e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo. É um laxante suave e estimula as funções do coração.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 17.

Limão

Rico em vitamina C. Possui também boa quantidade de vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio. Fortalece os ossos e os dentes, auxilia no processo de cicatrização, evita hemorragias, reforça as defesas do organismo.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 33.

Pêssego

Possui fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de pequena quantidade de cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio.

Ajuda no bom funcionamento do intestino, protege a pele, ajuda na formação do sangue e auxilia a digestão.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 38.

Abóbora

É uma ótima fonte de vitamina A. Contém carboidratos, vitaminas do complexo B e fibras. Possui ainda ferro, cálcio e fósforo. É indispensável à visão. Conserva a saúde da pele e das mucosas. Auxilia o crescimento e participa da formação de ossos e dentes. Há diferentes tipos de abóbora, como: abóbora de pescoço ou seca, moranga e japonesa.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 19.

Abobrinha

Contém carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e fibras. Ajuda na formação dos ossos e dentes. Evita o cansaço mental. Favorece a visão e a pele. Auxilia no bom funcionamento intestinal.

Também há diversos tipos de abobrinha como a italiana e brasileira.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 19.

Beterraba

Contém vitaminas do complexo B e C, cálcio, fósforo. A vitamina C é melhor aproveitada, quando consumida crua.

As folhas e os talos da beterraba são ricos em nutrientes e podem enriquecer os cardápios.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 21.

Cenoura

É excelente fonte de vitamina A, além de ser rica em vitaminas do complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 21.

Couve

Rica em ferro, cálcio, fósforo e fibras. Boa fonte de vitamina A, C, do complexo B. Ajuda a prevenir e tratar a anemia. Auxilia na formação de ossos e dentes. Recomendada nos casos de constipação intestinal (intestino preso).

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 22.

Couve-flor

Possui vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, sódio, fósforo e ferro.

Colabora na formação de ossos e dentes. Suas folhas contêm ferro, o que é ótimo no combate à anemia.

As folhas e os talos da couve-flor são ricos em vitaminas, minerais e fibras e podem enriquecer as preparações.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 16.

Inhame

Rico em carboidratos, possui também cálcio, fósforo, sódio, ferro e vitaminas do complexo B.

Contribui para a formação dos ossos, dentes e sangue. Bom para a pele, facilita o processo de digestão dos alimentos.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 17.

Aveia

Rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, ferro e proteínas.

Melhora o funcionamento do intestino, auxilia na redução do colesterol, previne contra o envelhecimento e aparecimento de doenças, controla a quantidade de açúcar no sangue, promove a saciedade.

Há diversos tipos de aveia como em flocos finos, flocos e farinha.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 43.

Milho Verde

Possui carboidratos, sódio, fósforo, potássio, vitaminas A, do complexo B e vitamina E.

Auxilia na regulação do sistema nervoso, auxilia no processo de digestão dos alimentos e fortalece o sistema de defesa do organismo.

Prefira o consumo do alimento *in natura*, porém atenção ao consumo de milho em lata! Leia atentamente o rótulo para avaliar a quantidade de sódio utilizada para a conservação do produto.

Fonte: BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento.** Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012 – p. 43.

Fluxo para solicitação de ingredientes para ação de Educação Alimentar e Nutricional

Os ingredientes poderão ser solicitados para execução das atividades desde que:

- Antecedência mínima de 15 dias úteis;
- Estejam calculados pelo número de crianças;
- O período de safra seja considerado;
- Os alimentos estejam contemplados em contrato de licitação;
- O fornecedor possa entregá-lo.
- Siga os critérios propostos em informativo técnico que trata sobre as ações de educação alimentar e nutricional envolvendo o preparo de alimentos.

É importante o envio desta solicitação utilizando-se a ficha para solicitação de ação de educação alimentar e nutricional, previamente enviada junto ao Portfólio de Educação Alimentar e Nutricional.

Sempre que ocorrer ações de incentivo à alimentação, documentar com fotos e enviar à Supervisão de Alimentação Escolar.

Informativo sobre as ações de educação alimentar e nutricional envolvendo o preparo de alimentos

Considerando que todo alimento oferecido no ambiente escolar é entendido como alimentação escolar (Art. 1 da Lei Federal nº 11.947 de 16.06.2009) e que a responsabilidade técnica pela alimentação escolar nos municípios caberá ao nutricionista responsável, que deverá respeitar as diretrizes previstas nesta Lei e na legislação pertinente, no que couber, dentro das suas atribuições específicas (Art. 11 da Lei nº 11.947 de 16.06.2009), orientamos que a confecção de qualquer preparação nas unidades escolares, não previstas no cardápio planejado, inclusive bolos para comemorações ou outras preparações culinárias integrantes de projetos pedagógicos que envolvam educação alimentar e nutricional, estejam de acordo com as normativas do PNAE.

Para a realização destas ações a equipe técnica da SAE deve ser comunicada com a antecedência necessária para:

- a) Avaliar em conjunto com a equipe gestora se a preparação proposta está de acordo com a diretrizes do PNAE, em específico Resolução 26 de 17.06.2013;

c) Avaliar em conjunto com a equipe gestora a necessidade de adequações nas receitas propostas afim de garantir a isonomia do atendimento aos alunos com necessidades alimentares especiais;

d) Garantir tempo mínimo de 15 dias para verificar a disponibilidade e abastecimento de gêneros alimentícios extras ao abastecimento habitual, de acordo com o número de alunos a serem contemplados;

e) Reorganizar o cardápio planejado para o dia em questão a fim de incluir esta preparação, com as orientações necessárias as equipes das cozinhas e lactários, evitando o desperdício dos alimentos planejados para o consumo deste dia.

f) Ao planejar o projeto pedagógico, considerar se há equipamentos na cozinha (funcionando adequadamente) e se o quadro de funcionários estará completo para a execução sem acarretar prejuízos no andamento normal das atividades.

g) Não deve ser autorizada a entrada de alimentos externos trazidos por membros da comunidade escolar (famílias, professores, funcionários) que não estejam em consonância com as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Referências Bibliográficas

BELO HORIZONTE. Prefeitura municipal. **Dicionário do alimento**. Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo horizonte, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** - ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016.

SESI. **Alimente-se bem**: 300 receitas econômicas e nutritivas. 8. ed. São Paulo: SESI-SP, 2005.

Lei 11.947 de 16/06/2009 – Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm. Acessado em: março de 2019