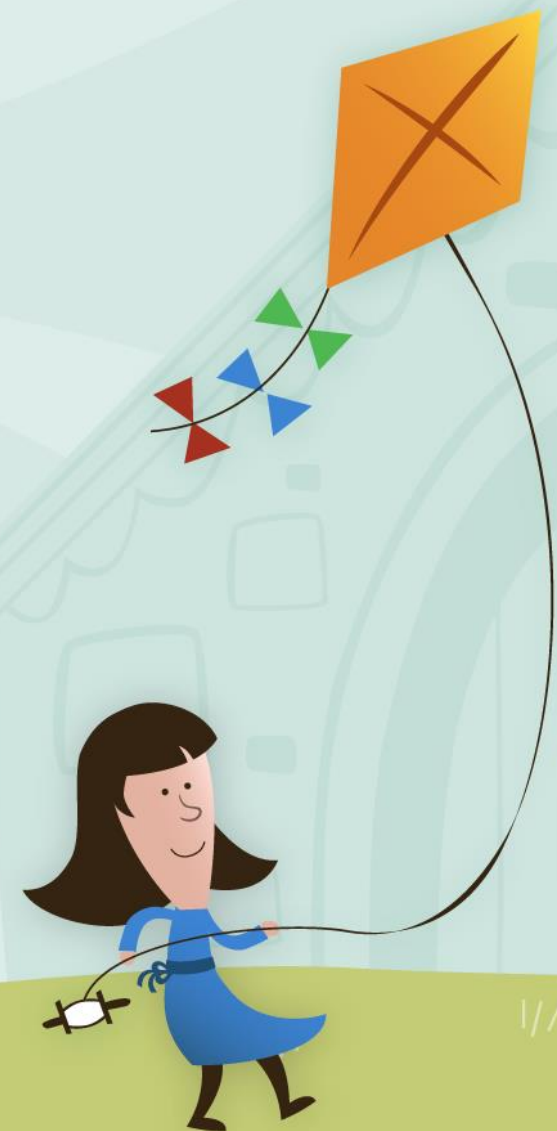


Receitas para apoio aos projetos de Educação Alimentar Nutricional - EAN

Prefeitura de Santo André – PSA

Companhia de Abastecimento Santo André – CRAISA

1ª. Edição - 2019



A Secretaria do Educação por meio do Programa: "Educação em movimento" se preocupa com as/os nossas/os alunas/os, com vocês (pais e responsáveis) e com suas famílias.

Neste momento de crise (COVID 19) uma das melhores maneiras de nos fortalecermos contra este inimigo é por meio da alimentação saudável. Mantenham a rotina ao cumprir as principais refeições do dia. Cozinhem com as crianças, testem receitas e deem preferência aos alimentos “*in natura*” (verduras, frutas e legumes).

Para auxiliar, estamos disponibilizando um livro de receitas, desenvolvido com muito carinho pelas profissionais da CRAISA, pensando na saúde e bem-estar de nossas/os alunas/os e seus familiares.



Cozinhar é um ato de amor e comer juntos faz bem à saúde.

“Cozinhar com o seu filho(a) pode ser uma brincadeira bem gostosa!”

Aproveitem o momento e durante a preparação das receitas conversem, orientem, peçam ajuda da criança, transformando esse momento em uma situação educativa. Conversem sobre as medidas, as quantidades, demonstrando a diferença nas texturas dos alimentos, experimentando os cheiros, entre tantas outras possibilidades.

Aproveitem também, e orientarem sobre os perigos da cozinha, tais como fogo, objetos pontiagudos e cortantes.

Não esqueçam: Criança não deve cozinhar sem a supervisão de um adulto.

