

COMIDA SAUDÁVEL, GOSTOSA E DA TERRA:



Save the Children

UMA HISTÓRIA DO PROJETO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
NO NORTE E NORDESTE





Save the Children

COMIDA SAUDÁVEL, GOSTOSA E DA TERRA:

UMA HISTÓRIA DO
PROJETO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS
NO NORTE E NORDESTE

1ª Edição

São Paulo

Fundação Abrinq pelos Direitos da Criança e do Adolescente

2013



Save the Children

EXPEDIENTE

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente: Synésio Batista da Costa

Vice-Presidente: Carlos Antonio Tilkian

Secretário: Bento José Gonçalves Alcoforado

Secretaria Executiva

Administradora Executiva: Heloisa Helena Silva de Oliveira

Gerente de Desenvolvimento de Programas e Projetos: Denise Maria Cesario

Gerente de Desenvolvimento Institucional: Victor Alcântara da Graça

Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis Norte e Nordeste

Juliana Lordello Sicoli

Márcia Cristina Pereira da Silva Thomazinho

FICHA TÉCNICA

Texto:

Ana Flávia Borges Badue - Instituto Kairós

Thiago Domenici - Instituto Kairós

Edição:

Juliana Lordello Sicoli e

Márcia Cristina Pereira da Silva Thomazinho

Leitura crítica:

Denise Maria Cesario

Colaboração:

Aline Cristina de Franca, Gislaine Cristina de Carvalho,
Tatiana Cristina Molini e Victor Alcântara da Graça.

Revisão ortográfica e gramatical:

ABA Textos

Projeto gráfico e diagramação:

Daniela Jardim

Ilustração:

Vanessa Alexandre

Fotografias:

CEDOC

Impressão:

Uniongraph Gráfica e Editora Ltda

Tiragem:

2.400

ISBN: 978-85-88060-49-4

Sumário

6

Apresentação

7

Vamos relembrar

18

Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)

28

Conheça a riqueza dos alimentos regionais

35

Boas práticas

38

Receitas regionais saudáveis

61

Bibliografia

62

Agradecimentos

Apresentação

A Fundação Abrinq, criada em 1990, é uma organização sem fins lucrativos e tem a missão de promover a defesa dos direitos e o exercício da cidadania de crianças e adolescentes. Sua meta é o reconhecimento de todas as crianças e adolescentes como sujeitos de suas próprias histórias, e que têm o direito de viver com dignidade, respeito e liberdade, com saúde, alimentação adequada, educação de qualidade, acesso a esportes, lazer, cultura e a profissionalização.

Desde 2010, a Fundação Abrinq é representante da Save the Children no Brasil e, com essa parceria, foi capaz de aumentar o seu impacto na proteção dos direitos das crianças e adolescentes do País, aprendendo com as melhores práticas globais e com a possibilidade de acesso a recursos internacionais. Em outubro de 2011, a Fundação Abrinq – Save the Children lançou a campanha *Por Todas as Crianças*, com o objetivo de somar esforços para o alcance das metas dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio 4 e 5, a saber, reduzir a mortalidade infantil e melhorar a saúde das gestantes. No Brasil, a campanha é desenvolvida em âmbito nacional, no entanto, as regiões priorizadas para o desenvolvimento de ações com o objetivo de diminuir os índices de mortalidade materna, neonatal e infantil são o Norte e o Nordeste. A desnutrição é uma das causas da morbimortalidade infantil e ocorre pela dieta inapropriada ou pela má absorção de nutrientes. Ela acontece principalmente em crianças de comunidades pobres e em situação de vulnerabilidade e risco social.

Neste sentido, a Fundação Abrinq – Save the Children iniciou o **Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis no Norte e Nordeste**, com o objetivo de estimular o consumo de comida saudável, gostosa e da terra, contando com o patrocínio máster da Save the Children Itália e com o apoio do Ministério da Saúde e da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, em parceria com o Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional e as 10 prefeituras dos municípios participantes do Projeto. Cozinheiras, merendeiras, lideranças comunitárias, agentes de saúde e famílias foram capacitados para promover hábitos alimentares saudáveis e a valorização de alimentos regionais. Qualificando a alimentação de crianças menores de 5 anos, o Projeto alcançou os estados do Maranhão, Pará e Tocantins.

Vamos relembrar!

Nas próximas páginas, vamos percorrer juntos o caminho do Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis no Norte e Nordeste, que contribuiu para melhorar os hábitos alimentares nos estados do Maranhão (MA), Pará (PA) e Tocantins (TO), onde muitas crianças sofrem de problemas relacionados à alimentação, como a desnutrição e a obesidade.

A história dessas conquistas recentes ajudará outras cidades na próxima etapa do Projeto.

Vamos falar, a seguir, sobre a alimentação saudável no dia a dia, sobre a riqueza das nossas hortas, quintais e alimentos regionais, e de como cuidar da higiene dos alimentos para evitar doenças, contaminações e desperdício.

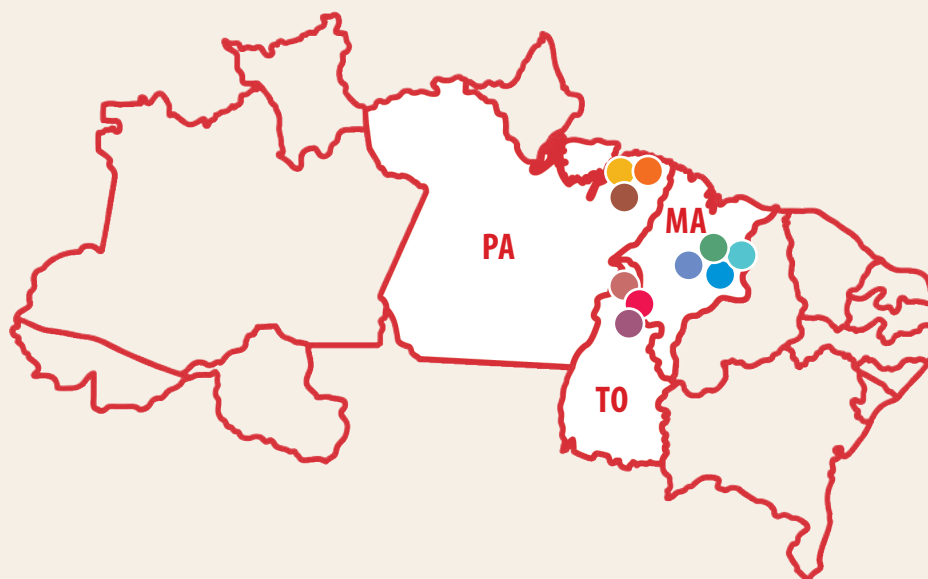
Por fim, para celebrar, diversas receitas deliciosas, com ingredientes regionais, feitas pelas merendeiras, famílias e lideranças comunitárias que participaram dessa história. São pratos nutritivos e simples de preparar em casa ou na escola.

LEMBRE-SE:
compartilhar o
aprendizado com
amigos, vizinhos e
familiares é muito
importante.

Onde aconteceu?

Em 2012, o projeto foi desenvolvido em dez cidades do Norte e Nordeste, com elevados índices de desnutrição infantil e de obesidade. Veja no quadro abaixo.

| UF | MUNICÍPIOS |
|----|-------------------------|
| PA | Magalhães Barata |
| PA | Maracanã |
| PA | São Domingos do Capim |
| TO | Carrasco Bonito |
| TO | Praia Norte |
| TO | Sítio Novo do Tocantins |
| MA | Chapadinha |
| MA | Mata Roma |
| MA | Milagres do Maranhão |
| MA | Urbano Santos |



Como aconteceu?

Antes de sair do papel e virar uma realidade, o **Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis** teve um longo caminho; afinal, reduzir problemas nutricionais, como a desnutrição e a obesidade de crianças, exige esforço conjunto, muita organização e mobilização.

Mas como alcançar o objetivo de melhorar a qualidade, o acesso e a regularidade da alimentação dos pequenos, na escola e em casa? Com planejamento, articulação e diálogo com as pessoas envolvidas.

Preparando o terreno para o desenvolvimento do Projeto

Na **PRIMEIRA ETAPA**, a Fundação Abring – Save the Children promoveu a articulação com os Governos (federal, estadual e municipal), com as universidades federais parceiras e os diretores de escolas e líderes comunitários de cada cidade. Cada um foi estimulado a cumprir seu papel:

GOVERNO MUNICIPAL: identificar e atender as crianças com desnutrição ou obesidade; incentivar a produção e a venda de alimentos por agricultores familiares; fortalecer os Conselhos, especialmente o Conselho de Alimentação Escolar; promover a alimentação saudável nas escolas e divulgar práticas saudáveis para toda a população.

UNIVERSIDADE: desenvolver as oficinas para merendeiras, famílias e lideranças comunitárias e estimular projetos de extensão universitária.

ESCOLA: valorizar o trabalho da merendeira; estimular a educação alimentar (atividades em sala com os alunos; hortas escolares; orientação aos pais); colocar em prática os Dez passos para a promoção da alimentação saudável nas escolas (p. 27), em parceria com a comunidade escolar (pais, professores, conselheiros etc.).



FAMÍLIA: praticar os Dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos (p. 26); fazer parte do Conselho de Alimentação Escolar do município e participar da Associação de Pais e Mestres.

LÍDERES COMUNITÁRIOS (agentes comunitários de saúde, líderes da Pastoral da Criança e do Sindicato dos Trabalhadores Rurais): ser a ponte entre as famílias e as prefeituras; orientar as famílias sobre alimentação saudável e como lutar por seus direitos e melhorar suas condições de vida.

QUEM FAZ PARTE DO CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- Um representante do governo municipal;
- Dois representantes das entidades de professores ou trabalhadores da área de educação;
- Dois representantes de pais de alunos;
- Dois representantes indicados pela sociedade civil organizada, como, por exemplo: sindicatos, associações, cooperativa rural etc.

Plano de Ação: a união faz a força

A **SEGUNDA ETAPA** foi a elaboração do Plano de Ação, com propostas para enfrentamento da insegurança alimentar e nutricional em cada cidade. O plano foi elaborado por gestores municipais e lideranças comunitárias.

A reunião promovida em cada cidade envolveu gestores públicos das Secretarias de Saúde, Educação, Agricultura, Assistência Social e Administração; responsáveis pela compra da alimentação escolar; representantes dos Conselhos de Alimentação Escolar, Saúde, Tutelar e dos Direitos da Criança e do Adolescente; e representantes da Pastoral da Criança, do Sindicato dos Trabalhadores Rurais, de Associações Comunitárias e de Produtores, Igrejas e Quebradeiras de Coco.

Como se vê, muita gente ajudou e participou! Foram definidas ações no curto e médio prazos nos dez municípios envolvidos. Para cada ação, foram identificadas as estratégias, os responsáveis e os prazos para sua realização. Abaixo, algumas ações propostas:

- Aprimorar o acompanhamento e a intervenção pelos Agentes Comunitários de Saúde e pelas Unidades de Saúde, das crianças em situação de insegurança alimentar;
- Contar com os profissionais capacitados no Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis para multiplicar o conhecimento às outras famílias;



- Fortalecer o Conselho de Alimentação Escolar (CAE), que tem o dever de fiscalizar o gasto e melhorar a regularidade e a qualidade da alimentação escolar;
- Estimular a criação de hortas familiares e escolares;
- Readequar a venda de lanches em frente às escolas, incorporando alimentos saudáveis;
- Promover um levantamento dos produtores locais e do que produzem;
- Implantar o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA);
- Estimular a organização dos agricultores em associações ou cooperativas, visando a venda ao Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE);
- Promover o beneficiamento de produtos locais para comercialização e geração de renda;
- Ampliar a divulgação das feiras e dos festivais de produtos locais, para aumentar a venda de produtos regionais;
- Promover a feira do agricultor rural local;
- Providenciar transporte para escoamento da produção rural;
- Implantar o Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA).

PROGRAMA DE AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS (PAA)

O PAA é um programa federal que faz parte da Estratégia Fome Zero.

O Programa promove a compra direta de produtos da agricultura familiar (sem licitação e independente da quantidade) e a distribuição para entidades da rede socioassistencial, como Centros de Referência da Assistência Social e Programa de Erradicação do Trabalho Infantil, entre outros.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E AGRICULTURA FAMILIAR

A Lei 11.947/2009 prevê que no mínimo 30% da alimentação escolar deve ser comprada da agricultura familiar. Essa obrigatoriedade favorece a melhoria da qualidade da alimentação nas escolas, pois permite que alimentos frescos e produzidos na própria região componham o cardápio escolar, ao mesmo tempo em que promovem a melhora da renda do agricultor familiar.

Trocar e aprender!

Foi preciso muita sola de sapato e bate-papo para organizar a capacitação das merendeiras, famílias e lideranças comunitárias.

Por isso, nessa **TERCEIRA ETAPA**, as oficinas e rodas de conversa deram espaço para as merendeiras, famílias e líderes comunitários trocarem experiências, aprenderem sobre segurança alimentar e nutricional, valorizarem os alimentos que fazem bem à saúde e que são produzidos na região e prepararem receitas saudáveis.



O mês a mês dessa jornada

| | | |
|----------------------------|-------------|---|
| Março a maio | 2012 | <p>Articulação com o Ministério da Saúde para apresentar o Projeto e alinhar as diretrizes das ações desenvolvidas.</p> <p>Articulação com as Secretarias Estaduais de Saúde para identificar a situação atual dos municípios e verificar possibilidades de atuação conjunta.</p> <p>Articulação e parceria junto à sede da Pastoral da Criança, objetivando identificar representantes locais para atuação conjunta.</p> <p>Articulação e parceria junto às Universidades Federais do Maranhão, Pará e Tocantins para o desenvolvimento das oficinas.</p> <p>Visita aos municípios (gestores municipais e sociedade civil) para apresentação do Projeto e alinhamento das ações. Nesse momento, também foram visitados equipamentos de educação infantil e de saúde, e identificados locais para o desenvolvimento das oficinas.</p> |
| Junho | 2012 | <p>Construção dos Planos de Ação em cada município, para enfrentar a desnutrição e a obesidade infantil, com a participação de representantes do governo e da sociedade civil. Foram promovidas oficinas para cinco turmas de merendeiras – um grupo no Maranhão, um no Pará e três em Tocantins.</p> |
| Julho | 2012 | <p>Oficinas para merendeiras, oficinas para as famílias e lideranças comunitárias, em cada município.</p> |
| Agosto e setembro | 2012 | <p>Nova rodada de oficinas para as merendeiras e oficinas para as famílias e lideranças comunitárias de cada município.</p> |
| Novembro e dezembro | 2012 | <p>Balanco e avaliação do projeto e discussão dos desafios futuros. Confraternização com merendeiras, famílias e lideranças comunitárias.</p> |
| Janeiro a março | 2013 | <p>Monitoramento dos indicadores do município e dos encaminhamentos realizados. Produção e lançamento desta cartilha, para contar como tudo aconteceu.</p> |

Álbum de recordação das turmas



Mata Roma/MA - famílias e líderes comunitários



Milagres do Maranhão/MA - famílias e líderes comunitários



Merendeiras das 4 cidades do Maranhão



Chapadinha/MA - famílias e líderes comunitários



Urbano Santos/MA - famílias e líderes comunitários



Sítio Novo do Tocantins/TO - merendeiras



Sítio Novo do Tocantins/TO - agentes comunitários



Carrasco Bonito/TO - agentes comunitários



Praia Norte/TO - famílias



Carrasco Bonito/TO - merendeiras



Praia Norte/TO - merendeiras



Merendeiras das 3 cidades do Pará



São Domingos Capim/PA - famílias e líderes comunitários



Magalhães Barata/PA - famílias e líderes comunitários



Maracanã/PA - famílias e líderes comunitários

Nossas conquistas!

- Quase **10 mil crianças** tiveram peso e altura avaliados;
- **170 merendeiras e cozinheiras** foram capacitadas;
- Mais de **1.300 famílias** foram capacitadas;
- **132 agentes** comunitários de saúde e **56 lideranças** da Pastoral da Criança participaram do processo de capacitação, permitindo multiplicar o conhecimento aprendido, para cerca de **8 mil famílias**;
- **2 mil cartilhas** distribuídas nos municípios participantes para famílias, cozinheiras, merendeiras, líderes comunitários e agentes comunitários de saúde.

“ Em meus 14 anos de atuação como merendeira, nunca tive uma oportunidade como essa das oficinas. ”
(merendeira do Pará)

“ Foi muito bom, tô fazendo polpas, saladas, picles – que eu amei! Tá fazendo muito bem pra mim e pros meus filhos. Procuro dar mais frutas e alimentação natural. Vou na horta, compro couve, quiabo, jambu, pepino... Além de emagrecer! ”
(família do Pará)

“ É uma batalha vitoriosa para nós, ralamos muito pra chegar aqui, mas o que aprendi não foi só pra mim, mas para repassar pra minha família, meus 11 filhos e às famílias que acompanho. ”

(líder da Pastoral da Criança do Pará)

“ Aprendemos muita coisa que não sabíamos e também com a experiência das nossas colegas, quando preparavam um prato diferente. Estamos muito felizes. A gente sai daqui e leva sempre algo de melhor para as nossas escolas. ”

(merendeira do Tocantins)

De fato, as merendeiras, famílias e lideranças comunitárias capacitadas se orgulham de terem participado do Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis e de poderem preparar as refeições de modo mais consciente e saudável.

Entre os relatos, merendeiras, famílias e líderes comunitários disseram ter melhorado a higiene pessoal e a manipulação no preparo dos alimentos nas escolas e nas casas. Agora, prestam mais atenção à limpeza do local de trabalho, à conservação e à validade dos alimentos; reaproveitam talos e cascas; reduzem sal, óleo e açúcar; usam mais legumes, verduras e frutas no preparo das refeições (saladas, sopas e sucos naturais), inclusive os que são característicos da região. Vários participantes relataram também a diminuição do consumo de frituras, farinha, macarrão instantâneo, salsicha, mortadela, enlatados, salgadinhos, suco de pacote, refrigerantes e doces. 🌱

Direito Humano à Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar e Nutricional

Durante as oficinas, conversamos sobre esse direito. Agora é hora de lembrar e compartilhar um pouco desse aprendizado.

Criada em 2006, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei 11.346/2006) – tem como objetivo promover o direito humano à alimentação adequada. Na prática, implica dizer que todo brasileiro deve estar livre da fome e ter acesso regular a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente, de modo permanente, sem comprometer outras necessidades essenciais. Ou seja, todas as pessoas, de qualquer idade, sexo, cidade, bairro, povoado, crença, religião ou classe social, têm direito à alimentação adequada e saudável, respeitando particularidades, características culturais e priorizando os alimentos produzidos na própria região.

Vamos praticar?

Todos têm um papel importante para garantir que essa lei seja cumprida. Veja abaixo ações que você pode praticar no dia a dia para promover acesso digno, regularidade, quantidade e a qualidade dos alimentos em sua cidade:

- Cultivar hortas e plantar árvores frutíferas em casa;
- Saber o que seu vizinho planta e trocar alimentos, para reduzir o desperdício na safra e aumentar a variedade no consumo familiar;
- Reunir os vizinhos e as famílias para plantarem em terreno ocioso e compartilharem a produção;
- Replantar o cultivo conforme vai colhendo, para ter sempre (exemplo: mandioca, feijão e arroz);
- Criar galinha, para ter ovos e aumentar a renda familiar;
- Organizar grupos para beneficiamento de produtos característicos da região (exemplo: filé de peixe cortado, marisco embalado e extração da massa do caranguejo);
- Extrair a polpa de frutas regionais e congelar, para ter sempre (independentemente da safra);
- Preparar os alimentos na quantidade certa para evitar desperdício;
- Trocar receitas saudáveis e de aproveitamento integral dos alimentos, com os vizinhos e familiares;
- Pesquisar o preço dos alimentos nos mercados e fazer compras coletivas, para conseguir descontos;
- Observar o rótulo e a aparência dos alimentos, no momento da compra.



Você também pode

- Estimular os agricultores familiares a se organizarem e venderem alimentos para a

EXEMPLOS DE SUCESSO!

As cidades que participaram do Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis têm iniciativas exemplares. É o caso do Dia da Fruta, em Urbano Santos, cidade do Maranhão, que incentiva o gosto pelas frutas desde a infância, e trabalha o tema nas salas de aula, além de deixar a merenda mais nutritiva.

Milagres do Maranhão e Chapadinha (MA) também estão dando bastante apoio na compra de alimentos da agricultura familiar da região, para a alimentação escolar.

Em Maracanã (PA), o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) fortaleceu os pequenos agricultores da cidade, garantindo mais qualidade para a alimentação de alunos e famílias que frequentam o Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (PETI), o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e outros projetos sociais.

Em Sítio Novo do Tocantins (TO), os agentes comunitários de saúde foram capacitados para identificar precocemente os casos de desnutrição e obesidade e orientar melhor as famílias.

prefeitura, melhorando a renda da família e, ao mesmo tempo, a qualidade da alimentação das escolas, organizações e hospitais;

- Informar-se sobre o trabalho da Pastoral da Criança, do Sindicato dos Trabalhadores Rurais, das associações comunitárias e Igrejas, para promover os direitos e a melhoria das condições de vida e saúde na sua cidade;
- Participar de Conselhos, especialmente do Conselho de Alimentação Escolar, que tem o dever de acompanhar e fiscalizar o gasto e melhorar a regularidade e a qualidade da alimentação escolar;
- Cobrar que o governo ponha em prática as políticas públicas e as ações previstas no Plano de Ação da sua cidade.

Por que essas iniciativas são importantes?

Durante as oficinas do projeto foi feito um levantamento inicial do consumo de cada participante. Com isso, foi possível saber o quanto a alimentação das famílias está no caminho certo ou precisa melhorar. Os números em vermelho mostram as situações mais críticas, os números cinza as situações que não chamam a atenção ou não são críticas nem boas e os números em verde mostram as famílias que estão no caminho certo em cada estado.

Salada



Maranhão: **30%**
Pará: **34%**
Tocantins: **18%**

não comem ou comeram apenas um dia da semana.

Feijão



Maranhão: **70%**
Pará: **52%**
Tocantins: **90%**

comem pelo menos quatro vezes.

Fruta



Maranhão: **50%**
Pará: **51%**
Tocantins: **51%**

comem pelo menos quatro dias da semana.



Maranhão: **85%**
Pará: **59%**
Tocantins: **76%**

consome pelo menos quatro dias na semana.

Maranhão: **85%**
Pará: **80%**
Tocantins: **60%**

consomem todos os dias.

Embutidos



Maranhão: **50%**
Pará: **49%**
Tocantins: **33%**

consomem pelo menos dois dias.

Carne



Carne vermelha, frango, peixe ou carne de porco.

Maranhão: **80%**
Pará: **71%**
Tocantins: **83%**

come pelo menos quatro vezes.

Maranhão: **20%**
Pará: **51%**
Tocantins: **24%**

Suco Natural



consomem pelo menos quatro dias na semana.

Salgadinho*



*ou biscoito recheado

Maranhão: **50%**
Pará: **45%**
Tocantins: **47%**

consomem pelo menos dois dias.

Produtos regionais x industrializados



O Brasil é muito rico em diversas espécies de alimentos. Cada região tem uma grande variedade de frutas, verduras e legumes, que são muito nutritivos e que podem ser cultivados sem dificuldade em qualquer quintal. Mas muitas pessoas não conhecem essa riqueza dos alimentos que podem ter em seus quintais e acabam comprando muita comida industrializada, com grandes concentrações de açúcar, sal, conservantes e corantes, que podem trazer diversos problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, câncer, cáries, entre outros.

Os produtos industrializados podem ser mais fáceis e rápidos de preparar, mas não garantem os nutrientes que precisamos para ter uma vida saudável. Consumindo esses produtos, deixamos de valorizar frutas, verduras e legumes típicos da nossa região, enfraquecendo nossa cultura alimentar.

Pratique a alimentação saudável no seu dia a dia

Comer é um ato de prazer, aprendizagem e partilha. Estimula nossos sentidos (olfato, paladar, tato, visão e audição) e envolve experimentar, criar e trocar receitas... Uma boa alimentação é essencial para o nosso desenvolvimento corporal, para repor energias, nos proteger de doenças e fortalecer nosso organismo.

“ Em vez de fazer uma sopa boa, a gente vai no mais fácil, compra macarrão instantâneo. ”
(família do Pará)

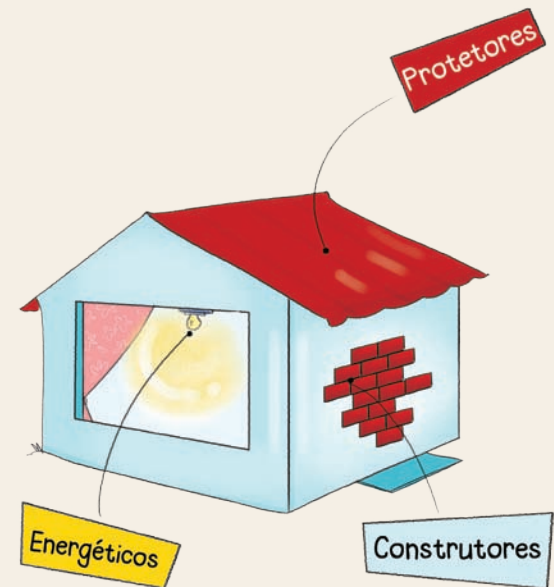
Um prato saudável deve ter pelo menos um alimento de cada grupo, a cada refeição:

Alimentos construtores: se o nosso corpo fosse uma casa, poderíamos comparar as proteínas, essenciais para o crescimento e renovação, aos tijolos que usamos na construção. Por isso, alimentos como leite, queijo, ovos, carne, frango e peixe (proteínas de origem animal), além da soja, ervilha, lentilha e feijão (proteínas de origem vegetal) são fundamentais.

Alimentos energéticos: os alimentos energéticos podem ser comparados com a energia elétrica de uma casa, que faz funcionar lâmpadas e aparelhos eletrônicos. Arroz, milho, macarrão, pão, batata, mandioca, farinhas, açúcares, bolos e mel fornecem carboidratos que nos dão energia para trabalhar, estudar e brincar. Temos também os alimentos superenergéticos como manteiga, margarina, creme de leite, óleos, bolos confeitados, sorvetes cremosos, chocolates, refrigerantes, balas, chicletes, e salgadinhos. Eles possuem grande quantidade de gordura e açúcar e, por isso, devem ser consumidos com bastante moderação.

Alimentos protetores ou reguladores:

os alimentos reguladores podem ser comparados ao telhado ou ao cimento, que une os tijolos da casa, porque contribuem para que haja uma relação de equilíbrio entre os alimentos e o nosso organismo. São encontrados em legumes, verduras e frutas, que contêm vitaminas, fibras, minerais e água. Eles hidratam nosso corpo, deixando os cabelos brilhantes, as unhas fortes e a pele macia. E as fibras ajudam na digestão e no bom funcionamento do intestino.



LEMBRE-SE:

não exagere nas quantidades, mas abuse da variedade e das cores do prato!

Primeiro de tudo: amamentar o bebê é fundamental!

A alimentação saudável é importante desde o primeiro dia de vida da criança. O leite materno é o alimento mais completo para os bebês e ajuda a prevenir diversas doenças.

Por isso, o Ministério da Saúde recomenda a amamentação exclusiva até os seis meses e complementar pelo menos até os dois anos de idade. Alguns cuidados evitam possíveis dificuldades e ajudam a deixar mãe e filho mais confortáveis.



Alguns cuidados

O cuidado com os seios começa antes de amamentar. Para evitar rachaduras ou lesões, exponha os seios ao sol durante a gestação e deixe-os sem sutiã quando possível;

- É importante lavar os mamilos apenas com água, sem sabonetes, cremes ou pomadas. Não é preciso lavar a cada mamada;
- Se o seio rachar, tente mudar o jeito de o bebê pegar o peito. Para ajudar, passe um pouco do seu leite na rachadura;
- Caso o leite empedre, faça compressas e massagens circulares com as mãos e esvazie o peito. Aproveite e doe seu leite para bancos de leite, ajudando outras crianças;
- A sucção é o que estimula a produção do leite, por isso é importante continuar amamentando, sem se preocupar com horários fixos, e dar o tempo que o bebê precisar para esvaziar bem cada peito. Lembre-se de esgotar o leite de uma mama, antes de passar o bebê à outra;
- Se os problemas continuarem, procure ajuda da equipe de saúde.

Mitos ou verdades sobre a amamentação

| | |
|----------------|---|
| Mito | Seios pequenos não produzem leite suficiente. |
| Verdade | Não existe relação entre a capacidade de amamentar e o tamanho dos seios. |

| | |
|----------------|---|
| Mito | Meu leite é fraco e não sustenta o bebê. |
| Verdade | O leite materno é o melhor e mais completo alimento para o seu bebê. Não existe “leite fraco”, que “não sustenta”, e toda mulher é capaz de produzir leite em quantidade suficiente para seu filho. |

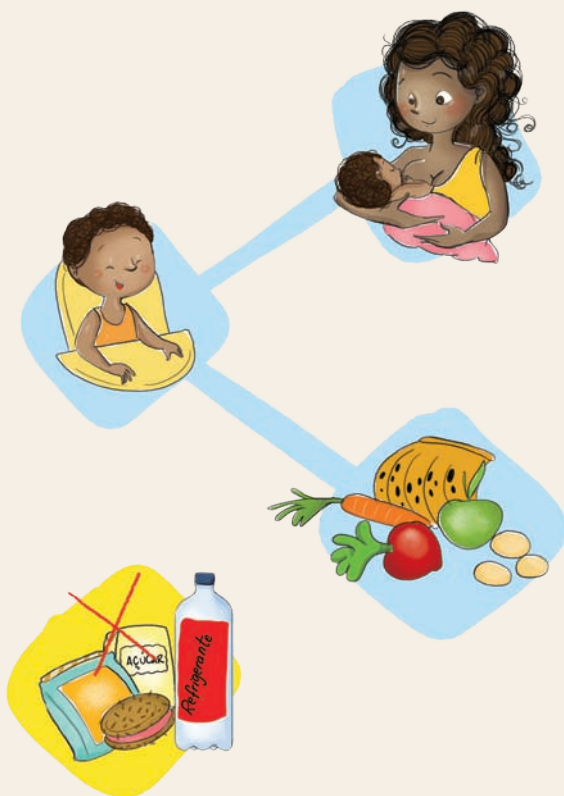
| | |
|----------------|---|
| Mito | Cerveja preta e canjica estimulam a produção do leite materno. |
| Verdade | A cerveja não deve ser utilizada por ser bebida alcoólica. Para estimular a produção de leite, a mãe deve tomar bastante líquido, descansar seu corpo e estimular o bebê a sugar o peito. |

| | |
|----------------|---|
| Mito | Se o bebê arrotar no peito, o leite empedra, não desce mais, ou a mama infecciona. |
| Verdade | O bebê pode sim arrotar no peito, e a mãe não precisa ter medo de que o leite não desça mais. O leite empedra quando se acumula no seio, causando desconforto e até febre, mas o tratamento é simples: faça massagens, com movimentos circulares para desfazer o nódulo e estimular o bebê a mamar. |

| | |
|----------------|---|
| Mito | A mãe não pode amamentar quando está grávida. |
| Verdade | Não existe nenhuma contraindicação médica para isso. Entretanto, é necessário que a mãe se cuide ainda mais, nutrindo-se muito bem. |

| | |
|----------------|---|
| Mito | Quando a mulher amamenta, o peito cai. |
| Verdade | Amamentar não tem efeito sobre a flacidez ou a diminuição dos seios. As mamas aumentam muito de volume durante a gravidez, e a pele tem que esticar para comportar esse aumento. Por essa razão, a pele pode ficar flácida quando voltar ao normal, assim como a barriga. |

Dez passos da alimentação saudável para crianças menores de dois anos



| | |
|-----------------|--|
| PASSO 1 | Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos. |
| PASSO 2 | A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade, ou mais. |
| PASSO 3 | A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia se estiver desmamada. |
| PASSO 4 | A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança. |
| PASSO 5 | A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher. Começar com consistência pastosa (papas, purês) e, aos poucos, aumentar a consistência até chegar à mesma alimentação da família. |
| PASSO 6 | Oferecer à criança diferentes alimentos no dia. Uma alimentação variada é composta por alimentos coloridos e dos três grupos: construtores, energéticos e reguladores ou protetores. |
| PASSO 7 | Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições. |
| PASSO 8 | Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação. |
| PASSO 9 | Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir seu armazenamento e conservação adequados. |
| PASSO 10 | Estimular a criança doente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando sua aceitação. Para criança com pouco apetite, oferecer um volume menor de alimentos por refeição e diminuir o intervalo entre uma refeição e outra. |

O que fazer nas escolas?

As escolas têm um papel decisivo na formação dos hábitos alimentares das crianças, assim como as famílias. Para que esses objetivos possam ser alcançados, o governo estabeleceu dez passos para garantir uma alimentação saudável dentro das escolas.

A seguir, apresentamos os Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas:

| | |
|-----------------|--|
| PASSO 1 | A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional. |
| PASSO 2 | Reforçar a abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola (exemplo: incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável). |
| PASSO 3 | Orientar as famílias sobre sua responsabilidade na promoção e valorização da alimentação saudável. |
| PASSO 4 | Sensibilizar e capacitar os profissionais que trabalham com alimentação escolar, com o objetivo de melhorar o fornecimento de refeições saudáveis e adequá-los às Boas Práticas, além de garantir a oferta de água potável. |
| PASSO 5 | Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gordura, açúcares e sal. |
| PASSO 6 | Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola. |
| PASSO 7 | Aumentar a oferta e estimular o consumo de frutas, legumes e verduras, dando prioridade aos alimentos regionais. |
| PASSO 8 | Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas. |
| PASSO 9 | Divulgar as boas iniciativas para outras escolas, trocando informações e vivências. |
| PASSO 10 | Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais. |

PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA (PSE)

O PSE, de iniciativa dos Ministérios da Saúde e da Educação, visa promover a saúde dos alunos e construir uma cultura de paz, aproveitando o espaço privilegiado da escola. Ele também contribui para realização dos Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas.

Procure as Secretarias Municipais de Educação e Saúde para saber quais escolas fazem parte do PSE e que ações estão sendo desenvolvidas em seu município. Acompanhe e participe!

A riqueza dos alimentos regionais

“Que seu alimento seja seu remédio, que seu remédio seja seu alimento.” – disse Hipócrates, um sábio da Grécia Antiga.

Nos quintais maranhenses, paraenses e tocantinenses, encontramos uma enorme diversidade de frutas, hortaliças, verduras e legumes. Essa riqueza inclui frutas como: abiu, abacate, abacaxi, açaí, acerola, ata, babaçu, bacuri, banana, buriti, buritirana, cacau, caju, carambola, coco, cupuaçu, goiaba, graviola, ingá, jaca, jambo, jambolão ou azeitona preta, laranja, limão, maracujá, mamão, manga, melancia, murici ou muruci, noni, pupunha, siriguela, tangerina, taperebá. Além delas, algumas famílias, além de criarem aves, cultivam também abóbora, alfavaca, arroz, batata-doce, cariru ou João-gomes, cebolinha, chicória, coentro, couve, gengibre, feijão, jambu, jerimum, macaxeira, maxixe, milho, pepino, pimenta-de-cheiro, pimentão, quiabo, tomate e vinagreira.



Agora que você lembrou o que tem no seu quintal, ou no do vizinho, e já sabe que cultivar hortas caseiras e escolares é uma das formas de promover a segurança alimentar e nutricional de sua família e dos alunos, vamos falar da importância de consumir os produtos regionais e naturais da terra.

Frutas

As frutas são ricas em vitaminas, minerais, fibras e água. Consuma diariamente pelo menos três porções ou mais. Conheça a origem e riqueza das frutas típicas das regiões Norte e Nordeste e outras comuns em todo o país:



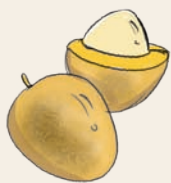
AÇAÍ OU JUSSARA - De origem amazônica, previne doenças crônicas, protege o coração, além de ser energético e rico em fibras, ferro, cálcio, potássio e vitaminas A, C e do complexo B.



ACEROLA - Originária das Antilhas e América Central. É rica em vitamina C, ajuda a combater doenças e fortalece o sistema de defesa do corpo.

“ Eu não conhecia o arroz de cuxá. Comi a primeira vez em Imperatriz (MA) e gostei tanto que descobri como fazer. Hoje, faço e todo mundo gosta. Tem tanto dessa vinagreira que cresce que nem mato! Colocar um pouquinho no arroz das crianças ajuda muito na saúde delas e elas nem vão perceber. Tem ferro, vitamina A, vitamina C e Cálcio. ”
(merendeira do Tocantins)

Para aumentar a absorção de ferro de origem vegetal, recomenda-se seu consumo junto com alimentos ricos em vitamina C, que existe em abundância em frutas cítricas, como laranja, limão, acerola, caju, entre outras.



BACURI - De origem amazônica, contém vitamina C, ferro (que previne anemia) e suas fibras ajudam a melhorar a prisão de ventre, além de eliminar líquidos.



BANANA - Originária da África. É rica em potássio, ácido fólico, vitamina B6 e fibras, ajuda a prevenir câimbras e a reduzir o colesterol no sangue.



BURITI - De origem nacional, é conhecido também como muriti, muritim, entre outros nomes. Melhora o sistema de defesa do corpo, contém vitamina A (ajuda na visão), vitamina C, ferro, fibras e cálcio (bom para os ossos).



CAJÁ OU TAPEREBÁ - Originária da América, África e Ásia. É rico em vitamina C e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.



CAJU - De origem brasileira, é muito popular em todo o Nordeste. Melhora o sistema de defesa do corpo e contém vitamina C, que previne doenças como a gripe.



COCO BABAÇU - Tipicamente nacional, contém potássio e fibra. É conhecido também por coco-de-macaco, coco-de-palmeira etc. Seu óleo tem várias utilidades e de sua polpa se faz a farinha de mesocarpo do babaçu.



CUPUAÇU - Da região amazônica, a fruta é muito apreciada pelos índios. Suas propriedades melhoram o sistema de defesa do corpo, pois possui vitamina C e ferro, cálcio, fósforo e fibra alimentar. É considerado um ótimo antioxidante, ajuda no combate ao envelhecimento e no controle do colesterol.



GRAVIOLA - Originária das Antilhas e América Central. É rica em fósforo, cálcio, potássio, vitaminas C e do complexo B, ajuda a combater verminoses, diarreia e reumatismo.



JAMBO - Da Índia. Contém cálcio, fósforo, vitaminas A e C, tem propriedades laxantes, antibacterianas, antivirais, além de ajudar os rins e a digestão.



LIMÃO - De origem Asiática, melhora o sistema de defesa do corpo, e auxilia na prevenção e no tratamento de diversas doenças. É rico em vitaminas A, C e do complexo B, além de conter sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.



MANGA - Nativa da Índia, existem mais de 50 tipos no Brasil. Faz bem para a visão e para a defesa do corpo, e é rica em vitaminas A e C. Também ajuda a fortalecer os ossos e facilita a digestão, por ser rica em fibras.



MARACUJÁ - De regiões tropicais, melhora o sistema de defesa do corpo, previne doenças, atua como calmante natural, é rica em vitamina C.



MELANCIA - De origem africana, além de ser boa para a visão e ajudar no sistema de defesa do corpo, previne câimbras, é rica em vitaminas A, C, e potássio.



MURICI OU MURUCI - De origem brasileira (em especial, da Amazônia), é rico em cálcio, fósforo e vitamina C. Ajuda a combater inflamações e é um bom expectorante.



PUPUNHA - Originária de florestas tropicais do continente americano, é boa fonte de energia, proteína e gorduras boas, além de conter fibras e ser rica em sais minerais, como cálcio, ferro, fósforo e zinco e vitaminas, como a vitamina A e do complexo B.



SAPOTI - Da América Central, contém vitamina C e do complexo B e cálcio, que fortalece os ossos, além de combater infecções.



TANGERINA - Originária da China, é conhecida também como mexerica, bergamota, mimosa e outros nomes. A fruta é uma boa fonte de vitamina C e sais minerais, que fazem bem ao coração, ossos, artérias. Ajuda a desintoxicar o sangue e a amenizar cansaço e fadiga.

Hortaliças

As hortaliças são ricas em vitaminas, minerais, fibras e água. Consuma diariamente pelo menos três porções ou mais. Conheça a origem e riqueza de hortaliças típicas das regiões Norte e Nordeste e outras comuns em todo o país:



ABÓBORA OU JERIMUM - Originária da Guiné, ajuda na visão e na prevenção de doenças, por conter as vitaminas A, C e do complexo B, além de cálcio, que ajuda no fortalecimento dos ossos.



BATATA DOCE - Natural de regiões quentes. De fácil cultivo, faz bem para a visão, pois possui vitamina A e açúcares complexos (bons), previne diabetes e doenças do coração.



CARIRU OU JOÃO-GOMES - Antioxidante, contém ferro, zinco e molibdênio; ajuda no crescimento e a combater o envelhecimento, além de prevenir a anemia.



CENOURA - Da Europa e da Ásia, contém alto teor de betacaroteno, provitamina A e vitaminas do complexo B, essenciais para a saúde. Também fornece cálcio, sódio e potássio, e ajuda na recuperação de desgaste físico.



CHICÓRIA - Da Europa, acelera o metabolismo e tem efeito diurético e laxante. Ajuda na absorção de minerais, controla os níveis de gordura no sangue, contém vitamina A, cálcio, fósforo e ferro.



COENTRO - Originário da Costa do Mediterrâneo, contém cálcio, fósforo, ferro e as vitaminas A e C; previne a anemia e é bom para os ossos.



COUVE - Contém ferro, que previne a anemia, além de proteger contra o câncer e doenças do estômago.



FEIJÃO - Existem diversas espécies no Brasil. É uma grande fonte de proteína vegetal, além de ter ferro, cálcio e vitaminas, principalmente do complexo B, carboidratos e fibras.

CASAL PERFEITO: ARROZ E FEIJÃO

Comum nos pratos brasileiros, o arroz e o feijão são alimentos ricos em nutrientes. Podem ser consumidos separadamente, mas quando juntos, tornam-se uma combinação perfeita. O arroz possui vitaminas do complexo B, carboidratos, cálcio e ferro. E o feijão é rico em proteína vegetal, ferro e vitaminas do complexo B.



JAMBU OU AGRIÃO-DO-PARÁ - Do norte do Brasil, é rica em vitamina A e fibras. Tem ação estimulante em problemas da boca, garganta e ajuda na digestão, além de combater anemia e escorbuto.



MANDIOCA, AIPIM OU MACAXEIRA - Nativa do Brasil, é fonte de carboidratos, fornece energia, contém vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e ferro, contribui para a formação dos ossos e para o sangue.



MAXIXE - De origem africana, melhora o sistema de defesa do corpo, prevenindo doenças, é boa fonte de vitamina C e sais minerais, como o zinco.



MILHO - De origem americana, é um cereal que combate hipertireoidismo, anemia, desnutrição, hipertensão arterial, nefrite e gota, além de reduzir o colesterol. É rico em fibras, carboidratos, proteínas e vitaminas do complexo B.



PIMENTÃO - De origem latino-americana, contém cálcio, fósforo, ferro e sódio. O pimentão de cor verde também é uma boa fonte de vitamina C e o de cor vermelha de vitamina A.



PIMENTA-DE-CHEIRO - Ajuda a cicatrizar feridas e dissolver coágulos sanguíneos. Também é antioxidante, auxilia na redução do colesterol, evita hemorragias, e ainda, libera endorfina, que dá sensação de bem-estar.



TOMATE - Originário da América do Sul, é rico em licopeno, um agente anticancerígeno, contém boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B, além de ácido fólico, potássio e cálcio.



VINAGREIRA - De origem asiática, faz bem para a visão e para os ossos, melhora o sistema de defesa do corpo e previne a anemia, pois contém as vitaminas A e C, além de ferro e cálcio. 🌿

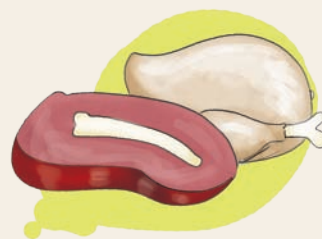
Boas práticas

Agora vamos relembrar alguns cuidados básicos de higiene que aprendemos nas oficinas. Afinal, os alimentos podem estar contaminados e, com algumas precauções simples, podemos evitar infecções que causam diversos problemas de saúde, como diarreia e vômito, além de poder causar problemas nos rins.

Como escolher os alimentos?

O primeiro passo para evitar o consumo de alimentos contaminados é escolher bem na hora de comprar. Confira algumas dicas:

- **CARNES (BOI, PORCO, PEIXE E AVES)** - Devem ter aspecto firme, cor e cheiro característicos, sem manchas escuras ou verdes.
- **OVOS** - Não devem ter rachaduras nem sujeiras.
- **LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS** - Sempre frescos, de preferência da estação, e sem agrotóxico. Não usar se tiverem mau cheiro ou se estiverem muito maduros (amarelados, murchos etc.). Retire os amassados ou machucados.
- **LEITES E DERIVADOS** - Não devem estar coalhados, com embalagens amassadas ou estufadas.



- **CEREAIS E FARINHAS** - Livres de umidade, insetos, parasitas, fungos, terra e sujeira. Devem ter coloração própria.
- **RAÍZES E TUBÉRCULOS** - Cheiro e cor característicos, sem rachaduras na casca, polpa intacta e limpa.
- **LATAS** - Não podem estar enferrujadas, amassadas ou estufadas.
- **VIDROS** - Sem vazamento nas tampas, nem formação de espuma.
- **CONGELADOS** - Sem sinais de descongelamento, recongelamento, amolecimento, ou umidade.

Cuidados de higiene no preparo dos alimentos

Dicas úteis de cuidados pessoais:

- Cabelos devem estar sempre limpos e presos; unhas cortadas; avental limpo; mãos bem lavadas, sem pulseira ou anel; machucados e feridas precisam estar protegidos com curativos ou luvas;
- Lavar bem as mãos e antebraços, antes de iniciar o preparo;
- Durante a preparação, não experimentar a comida com as mãos, nem soprar antes de servir para não contaminar o alimento;
- Não sair do local de trabalho vestido com o uniforme.

Local de trabalho sempre limpo

- Manter a cozinha sempre limpa, lavando equipamentos e utensílios, fogão e forno, área da cozinha, pias, banheiros e recipientes de lixo, diariamente, ou de acordo com o uso. Limpar semanalmente geladeira, freezer, armários, portas e janelas. Nunca varrer a cozinha a seco. O lixo deve ser jogado em cestos forrados e com tampas, para não atrair bichos;
- Usar sempre água tratada (filtrada, clorada, mineral ou fervida). Manter a caixa d'água limpa.

Preparo dos alimentos

Passo a passo da lavagem de frutas e hortaliças

Com uma lavagem adequada, você evita sujeiras e micro-organismos, como bactérias e fungos. Dar atenção especial a frutas, verduras e legumes. Mas lembre-se: latas, vidros e ovos também precisam ser lavados;

- Separar folhas, legumes e frutas que estejam danificados, e lavar folha a folha em água corrente;
- Para a limpeza, colocar folhas, legumes e frutas inteiras de molho em água clorada.
- **TÉCNICA:** usar uma colher de sopa de água sanitária (sem alvejante) para cada litro de água e deixar o alimento imerso por 15 minutos; escorrer bem a água e fazer o corte e preparo dos alimentos.

Para descongelar:

- Transferir o alimento da parte de cima para a parte de baixo da geladeira, para que não contamine os outros alimentos (pelo menos na noite anterior ao preparo); ou
- Em caso de urgência, coloque o alimento em saco plástico bem fechado e deixe em uma bacia com água quente até descongelar. A embalagem é importante para evitar a contaminação do alimento; ou
- Colocar o alimento em uma panela e levar ao fogo direto, para o cozimento. 🍃

FIQUE ATENTO:

- Separe bem os grãos, como arroz e feijão, retirando pedras, pedaços de madeira, vidros ou metais;
- Para evitar contaminações e perdas, sirva as refeições na hora;
- Não misture alimentos crus e cozidos e separe os alimentos em recipientes diferentes;
- Identifique e proteja os alimentos com filme plástico, ou colocando em vasilhas com tampas plásticas.

Receitas regionais saudáveis

Agora que você sabe da importância dos alimentos regionais, podendo até plantar e colher no seu quintal, fica mais fácil criar sua própria receita saudável e saborosa para o dia a dia. E para lhe estimular ainda mais, aqui vai uma seleção de receitas nutritivas, de dar água na boca, com ingredientes regionais, criadas pelas merendeiras, famílias e lideranças comunitárias participantes das oficinas do Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis.

Todas simples e fáceis de preparar, em casa ou na escola.

Mas tem uma coisa muito importante que não pode faltar: preparar a refeição com prazer e criatividade.

Mãos na massa e boa refeição!

SOPAS E PAPINHA SALGADA

Papinha maranhense

Receitas Regionais para crianças de 6 a 24 meses. Ministério da Saúde.

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de carne (patinho, alcatra, coxão mole ou músculo - moído ou picado)

1 unidade pequena de maxixe

1 colher (sopa) rasa de João-gomes

2 unidades pequenas de quiabo

3 colheres (sopa) de abóbora descascada e picada

1 colher (sopa) de vinagreira

1 colher (chá) de cebola

1 colher (chá) rasa de alho

1 colher (café) de óleo

1 colher (café) rasa de sal

2 xícaras (chá) de água



MODO DE PREPARO

Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. Em uma panela de pressão, refogar o óleo, a cebola, o alho e a carne cortada em cubos. Acrescentar o sal e a água. Fechar a panela e cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Abrir e certificar-se de que a carne já esteja cozida. Acrescentar o João-gomes, a vinagreira e os vegetais, partindo do mais resistente e respeitando o intervalo entre eles, para que todos estejam cozidos: o quiabo, o maxixe e a abóbora. Ao final, amassar os vegetais no prato com o garfo.

RENDIMENTO

1 prato

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

A abóbora é rica em vitamina A, que é boa para a visão. A vinagreira é rica em ferro, que ajuda a prevenir a anemia; em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças; em cálcio, que ajuda na formação dos ossos; também é fonte de vitamina A; e rica em fibras, que ajudam a melhorar a prisão de ventre. O João-gomes é rico em ferro. O maxixe é rico em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças.

SOPAS E PAPINHA SALGADA

Sopa de carne, legumes e feijão

Por famílias e lideranças comunitárias de Magalhães Barata (PA)

INGREDIENTES

½ kg de carne (patinho, alcatra, coxão mole ou músculo - moído ou picado)

2 macaxeiras

2 cenouras

200g ou 1 xícara grande de feijão

½ cebola

1 tomate

½ pimentão

4 folhas de chicória

1 colher (sopa) de óleo

1 colher (chá) de sal

2 dentes de alho

4 xícaras (chá) de água e, se achar necessário, acrescentar mais.



RENDIMENTO

11 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Este prato fornece energia, auxilia na construção dos tecidos corporais, estimula a digestão e previne doenças da visão, próstata, hipertensão e anemia.

MODO DE PREPARO

Higienizar os alimentos e retirar as partes indesejáveis. Descongelar a carne, cortá-la em pedaços pequenos e reservar em um recipiente. Cortar a macaxeira e os legumes, em pedaços pequenos. Picar as verduras e reservar. Em uma panela de pressão, adicionar o óleo e as verduras, deixar refogar um pouco e adicionar a carne, o sal, o feijão, a cenoura, a macaxeira e água suficiente para cozinhar. Deixar cozinhar na pressão por 10 minutos e retirar do fogo. Refogar juntos a cebola, o tomate, o pimentão e o alho, em uma panela, e deixar cozinhar por mais alguns minutos. Retirar do fogo e servir.

SALADAS

Salada diferente

Projeto Cozinha Brasil - SESI.

Adaptada pela equipe da Universidade Federal do Maranhão

INGREDIENTES

Água o suficiente para molhar o pão - cerca de ½ xícara (chá)

2 unidades de pão amanhecido

2 xícaras (chá) de tomate picado

1 cenoura ralada

5 folhas de vinagreira cozida e picada

3 folhas de João-gomes cozida e picada

½ xícara (chá) de cebola picada

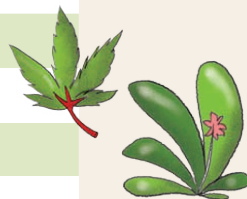
1 colher (chá) de orégano

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de cheiro-verde



MODO DE PREPARO

Em uma tigela com água, umedecer os pães cortado em cubos, acrescentar os demais ingredientes e misturar bem. Deixar descansar por meia hora na geladeira, para o pão absorver os temperos. Servir fria.

RENDIMENTO

10 porções - 2 colheres (sopa) cheias

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Comer salada faz bem porque as verduras são ricas em fibras, que melhoram a prisão de ventre, e em vitaminas e minerais, que ajudam a fortalecer o nosso corpo.

SALADAS

Salada de feijão com legumes e casca de melancia

Por famílias e lideranças comunitárias de Magalhães Barata (PA)
Adaptada pela equipe da Universidade Federal do Pará

INGREDIENTES

200g ou 1 xícara grande de feijão caupi ou de corda

½ cebola grande

½ pimentão

3 maxixes

1 tomate

1 dente de alho

1 prato raso de cascas de melancia

1 colher (café) de sal

1 folha de couve

½ cenoura

1 pedaço pequeno de macaxeira

½ maço de cariru



RENDIMENTO

10 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Prato nutricionalmente balanceado, excelente fonte de energia, previne a anemia e doenças da visão, diminui os riscos de doenças, como o diabetes e doenças cardiovasculares. A casca de melancia, além de ajudar a reduzir o desperdício, é rica em sais minerais, como cálcio, magnésio, e em fibras, ajudando no fortalecimento dos ossos e no bom funcionamento do intestino.

MODO DE PREPARO

Higienizar os alimentos e retirar as partes indesejáveis. Em uma panela de pressão, cozinhar o feijão por cerca de 10 minutos. Retirar a pressão e reservar o feijão. Picar a cebola, o tomate, o pimentão, o cariru, o alho e a couve. Refogá-los e acrescentar o feijão e o sal. Levar à geladeira para esfriar. Cortar a cenoura, a macaxeira e o maxixe em pedaços menores, picar as cascas da melancia e levá-los ao fogo para cozinhar até que estejam moles. Resfriar os legumes na geladeira. Quando estiverem frios, misturá-los com o feijão, temperar a gosto e servir a salada.

ACOMPANHAMENTO

Arroz de cuxá

Por Diracy Nunes Bandeira, Maria Ivoneide V. S. Sousa, Sandra Pacheco Pereira, Maria Suely, Cinde Noame C. L. Almeida
Sítio Novo do Tocantins (TO)

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de tomate picado
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde
- 1 xícara (chá) de vinagreira picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 dente de alho



MODO DE PREPARO

Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho, a cebola, o tomate e o pimentão. Acrescentar a vinagreira picada e o sal e deixar refogar. Em seguida, adicionar o arroz e o cheiro-verde e mexer mais um pouco. Colocar água e deixar cozinhar até que esteja pronto. Servir em seguida.

RENDIMENTO

05 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

A vinagreira é uma excelente fonte de ferro e de fibras. Possui baixo valor calórico, é um alimento importante em dietas de perda de peso e colabora para o bom trânsito intestinal.

APLICAÇÃO

Pode ser incorporada ao cardápio da escola e da família.

ACOMPANHAMENTO

Arroz enriquecido

Por Francisca da Conceição Oliveira, Maria Linalva da Silva Abreu
Praia Norte (TO)

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz

Cascas picadas de 4 bananas prata

2 folhas de couve com talo

1 cenoura média ralada

2 dentes de alho amassados

2 colheres (sopa) de cebola picada

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) rasa de sal



MODO DE PREPARO

Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola até dourar. Acrescentar a couve, a cenoura e a casca de banana e após, acrescentar o arroz e o cheiro-verde e refogar. Acrescentar água até cobrir e deixar cozinhar. Servir a seguir.

RENDIMENTO

05 porções

DICA OU IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE

A casca da banana é rica em potássio. A couve é um vegetal rico em cálcio, fósforo e ferro. Além de todos esses minerais que são importantes para os ossos, dentes e sangue, suas folhas possuem, ainda, vitaminas A, B e C, excelentes no tratamento de doenças e para a melhora da visão, pele, aparelho digestivo e sistema nervoso. Além disso, é um laxante natural, tamanha a quantidade de fibras que possui.

APLICAÇÃO

Pode ser incorporada ao cardápio da escola e da família.

ACOMPANHAMENTO

Baião de dois com abóbora

Por Lidia Pereira de Freitas, Maria Pereira de Sousa e Sousa, Marina Sinobre Coelho Costa, Maria Undina da Silva Sousa, Soilene Diedrich Nascimento
Carrasco Bonito (TO)

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de arroz

2 xícaras (chá) de feijão

2 fatias de abóbora ou jerimum pequeno

4 colheres (sopa) de óleo

1 dente de alho picado

1 xícara (chá) de cebola picada

½ xícara (chá) de óleo de soja

1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

1 pimentão picado

1 tomate picado

1 colher (chá) rasa de sal



MODO DE PREPARO

Lavar o cheiro-verde, o pimentão, o tomate, o feijão, o arroz e a abóbora. Cozinhar o feijão, refogar os temperos no óleo, junto com a abóbora ralada, o feijão e o arroz, e deixar cozinhar por 30 minutos.

RENDIMENTO

15 porções

DICA OU IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE

De alto valor nutritivo, a abóbora contém grande quantidade de vitamina A, indispensável à visão, conserva a saúde da pele e das mucosas, evita infecções e ainda, auxilia no crescimento.

APLICAÇÃO

Pode ser incorporada ao cardápio da escola e da família.

ACOMPANHAMENTO

Farofa de casca de banana

Por Maria Deuza Damasceno de Sousa e Rosenilda Rodrigues de Sousa Santos
Sítio Novo do Tocantins (TO)

INGREDIENTES

- Cascas picadas de 4 bananas prata
- 4 xícaras de farinha de mandioca peneirada
- 1 xícara de cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão ralado e espremido
- 1 tomate sem pele
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de pimenta-de-cheiro
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 colher (chá) rasa de sal



MODO DE PREPARO

Colocar uma panela média no fogo, com óleo e deixar aquecer. Acrescentar a casca de banana e deixar dourar, sempre mexendo. Baixar o fogo e acrescentar a cebola, o alho e deixar fritar. Juntar o pimentão, o tomate, a pimenta-de-cheiro e o colorau. Por último, acrescentar a farinha, o cheiro-verde e o sal. Mexer e servir.

RENDIMENTO

10 porções

DICA OU IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE

A casca de banana tem 0,9 g de potássio, o dobro do encontrado na polpa da fruta, que é de 0,4 g. A carência de potássio causa fraqueza, desorientação mental e fadiga muscular.

APLICAÇÃO

Pode ser incorporada ao cardápio da escola e da família. O óleo de soja pode ser substituído por óleo de coco babaçu. A banana pode ser consumida junto com a refeição.

ACOMPANHAMENTO

Torta de carne de caju

Massa: Por Maria da Cruz - Urbano Santos (MA)

Recheio: Projeto Cozinha Brasil, adaptado pela equipe da Universidade Federal do Maranhão.

INGREDIENTES

MASSA

3 ovos

13 colheres (sopa) de farinha de trigo

1½ xícara de leite

1 colher (chá) de fermento

um pouco menos que ½ xícara (chá) de óleo

sal a gosto

RECHEIO

10 caju

3 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de tomate

½ xícara (chá) de cebola ralada

½ xícara (chá) de pimentão

1 dente de alho

sal a gosto



MODO DE PREPARO

MASSA: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Por último, acrescentar o fermento.

RECHEIO: Colocar os caju em uma panela e levar ao fogo até ferver. Após ferver, retirar os caju e bater no liquidificador. Peneirar e separar o bagaço do caju. Em uma panela, colocar o óleo e o bagaço do caju e o sal. Refogar por aproximadamente 15 minutos, até dourar. Acrescentar o tomate e deixar cozinhar por mais alguns minutos. Por fim, acrescentar a cebola, o alho e o pimentão. Cozinhar até a fibra ficar macia e dourada. Untar a forma retangular com margarina e polvilhar com farinha de trigo. Despejar a massa e espalhar cuidadosamente o recheio por cima da massa. Levar ao forno preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO

6 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

O caju é rico em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças.

DICA

A carne de caju pode ser usada como recheio de pastéis e outras receitas.

PRATO PRINCIPAL

Camarão regional com maxixe e purê de abóbora

Por famílias e lideranças comunitárias de São Domingos do Capim (PA)

INGREDIENTES

- 200 g de camarão regional
- ½ cebola picada
- 7 maxixes picados
- ½ tomate picado
- 5 unidades de pimenta-de-cheiro picadas
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- ½ maço de coentro
- ½ maço de cebolinha
- ½ maço de chicória
- 3 limões
- 1 dente de alho
- ½ abóbora pequena
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de leite em pó ou 1/2 copo de leite líquido



RENDIMENTO

5 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Prato nutricionalmente balanceado. O camarão é rico em proteínas; o maxixe, a chicória, tomate e a abóbora são ricos em vitaminas e sais minerais, importantes para fortalecer o sistema de defesa do corpo, olhos e a pele, fortalecimento dos ossos e músculos. Além de conter fibras que ajudam o bom funcionamento do intestino.

DICA

O camarão deve ser consumido com moderação para evitar o aumento do colesterol e os riscos ao coração. Seu consumo junto com maxixe e abóbora reduzem a absorção do colesterol.

MODO DE PREPARO

Higienizar os alimentos e retirar as partes indesejáveis. Lavar bem o camarão para diminuir o sal, espremer o suco dos limões e regar os camarões com esse suco. Reservar. Em uma panela, colocar a abóbora cortada em pedaços pequenos, para cozinhar com um pouco de sal. Após cozida, amassar os pedaços com um garfo, adicionar o leite e a margarina e misturar até que esteja em ponto de purê. Reservar. Cortar o tomate, a cebola, a pimentinha e o maxixe, amassar o alho e refogá-los no óleo, acrescentando o camarão. Picar o cheiro-verde, a cebolinha e a chicória e acrescentar ao camarão refogado. Servir o camarão junto com o purê.

PRATO PRINCIPAL

Guisado de frango com legumes

Por famílias e lideranças comunitárias de Maracanã (PA)

INGREDIENTES

| |
|-------------------------------------|
| 1 peito de frango |
| 1 limão |
| 1 cenoura |
| 1 pedaço médio de macaxeira |
| ½ pimentão |
| 2 folhas de couve |
| ½ cebola |
| ½ tomate |
| 3 dentes de alho |
| 1 colher (sopa) de óleo |
| 1 colher (chá) rasa de sal |
| ½ chuchu com casca |
| 2 folhas de chicória |
| colorau e pimenta-de-cheiro a gosto |



MODO DE PREPARO

Lavar o frango com limão e cortar em pedaços. Cortar os legumes e as verduras. Refogar os temperos: alho, cebola, tomate, pimentão, pimentinha, óleo, colorau; acrescentar o frango e o sal e deixar refogar um pouco. Adicionar ½ copo de água, tampar e deixar cozinhar por 5 minutos. Acrescentar a macaxeira e os demais legumes e verduras. Juntar mais ½ copo de água e deixar cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos.

RENDIMENTO

5 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Prato nutricionalmente balanceado por conter alimentos ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Auxilia na formação dos tecidos e na digestão, previne doenças da visão, próstata, anemia, e doenças cardiovasculares. É fonte de cálcio e previne o envelhecimento.

PRATO PRINCIPAL

Omelete com verduras

Equipe da Universidade Federal do Maranhão

INGREDIENTES

4 ovos

1 colher (chá) rasa de sal

1 xícara (chá) de verdura (joão-gomes, vinagreira e cheiro-verde) bem picada

1 tomate médio cortado em cubinhos

1 cebola média cortada em cubinhos

2 colheres (sobremesa) de óleo



MODO DE PREPARO

Bater os ovos com sal; misturar com a verdura e os cubinhos de tomate e a cebola. Aquecer o óleo numa frigideira e fritar a omelete, primeiro de um lado, depois do outro. Tirar a omelete da frigideira, cortar ao meio e servir.

RENDIMENTO

6 porções (fatia média da grossura de dois dedos)

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

As verduras são ricas em fibras que ajudam a melhorar a prisão de ventre, e as verduras verde-escuras (vinagreira e joão-gomes) são ricas em ferro que ajuda a prevenir a anemia.

APLICAÇÃO

Família

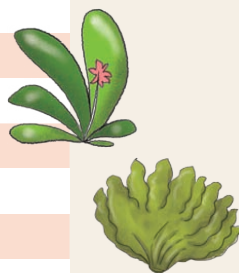
PRATO PRINCIPAL

Peixe salgado com farofa de talos e cobertura de banana

Por famílias e lideranças comunitárias de São Domingos do Capim (PA)
Adaptada pela equipe da Universidade Federal do Pará

INGREDIENTES

| |
|--|
| 300 g de peixe salgado |
| ½ cebola |
| ½ tomate |
| 2 limões |
| 5 unidades de pimenta-de-cheiro |
| 2 colheres (sopa) de óleo |
| 1 maço de coentro |
| 1 maço de cebolinha |
| 1 maço de chicória |
| ½ maço de cariru |
| 3 dentes de alho |
| 200 g de farinha fina |
| 3 bananas |
| talos de verdura a gosto (cheiro-verde, cebolinha, chicória, cariru) |



MODO DE PREPARO

Cortar o peixe em pequenos pedaços, colocá-los em um recipiente com água (suficiente para cobri-los) e deixar de molho por cerca de 20 minutos. Escorrer a água e lavar o peixe com o limão, para completar a dessalga. Desfiar o peixe. Picar todos os temperos e refogá-los usando uma colher de óleo. Adicionar o peixe desfiado e, quando estiver bem cozido, reservar. Picar os talos, fervê-los por cinco minutos e refogá-los em uma colher (sopa) de óleo. Acrescentar a farinha e misturar. Reservar. Cortar as bananas em fatias finas. Em uma forma, montar uma camada de peixe e uma de farofa. Cobrir com as fatias de bananas e levar ao forno pré-aquecido, por cerca de 5 minutos.

RENDIMENTO

8 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

O peixe é rico em proteínas importantes ao crescimento e desenvolvimento do organismo. Os demais ingredientes fazem com que o prato fique rico em sais minerais, vitaminas e com muita fibra alimentar, especialmente por conta dos talos.

PRATO PRINCIPAL

Picadinho com legumes

Por merendeiras do Pará

Adaptada pela equipe da Universidade Federal do Pará

INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de carne (patinho, alcatra, coxão mole ou músculo - moído ou picado)

1 macaxeira média descascada

1 cenoura pequena

1 colher (chá) de cebola picada

1 colher (chá) de tomate picado

3 colheres (sopa) de feijão cozido

alho a gosto

1 colher (café) de sal

1 colher (café) de óleo

1 colher (sopa) de coentro

1 colher (café) de colorau

2½ xícaras de água



RENDIMENTO

5 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Preparação nutricionalmente completa, já que contém carne, que é rica em proteínas, o que é bom para o crescimento e o desenvolvimento; em carboidratos, como a macaxeira e o feijão, que fornecem energia; e em vitaminas dos demais ingredientes, como cenoura e tomate, ricos em vitamina A, cálcio, ferro e fósforo.

MODO DE PREPARO

Colocar na panela o óleo, o alho, a cebola e deixar refogar. Acrescentar a carne picada ou moída, o sal, a macaxeira e a cenoura, cortadas em pedaços pequenos. Colocar 2½ xícaras de água e tampar a panela para cozinhar por 20 minutos. Depois, acrescentar o tomate, o coentro, o colorau, o feijão, deixar cozinhar por mais 5 minutos e está pronto.

PRATO PRINCIPAL

Purê de jerimum com macaxeira e frango desfiado

Por merendeiras do Pará

INGREDIENTES

2 peitos de frango cozidos e desfiados

1 jerimum médio

½ kg de macaxeira

1 maço de coentro

2 tomates

1 colher de (café) de sal



MODO DE PREPARO

Higienizar os alimentos, retirar as partes indesejáveis, picar o cheiro-verde, descascar e cortar a macaxeira e o jerimum em pedaços pequenos. Em uma panela, colocar o jerimum e a macaxeira cortados, para cozinhar em água com sal, até que estejam moles. Após, retirá-los do fogo e amassá-los com um garfo. Preparar o frango e cozinhar até que esteja pronto. Desfiar os peitos de frango e reservar. Picar a cebola, o tomate e o cheiro-verde, levar a cebola picada ao fogo, com um pouco de óleo para refogar, adicionar o frango desfiado e refogar até dourar. Adicionar água, o tomate e o cheiro-verde e deixar cozinhar um pouco. Em um refratário, montar camadas de purê e frango. Se desejar, decorar seu purê com outros ingredientes.

RENDIMENTO

10 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

É uma preparação completa, por conter todos os nutrientes necessários para um adequado crescimento. Tem carne, que auxilia na construção dos tecidos corporais, carboidratos da macaxeira e da abóbora, que fornecem energia, além de vitaminas e sais minerais.

DICA

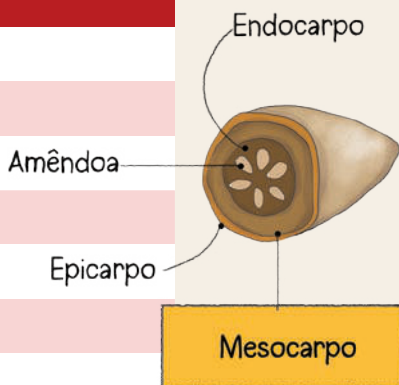
O frango pode ser substituído por carne moída, charque ou peixe desfiado.

Bolo de mesocarpo do babaçu

Associação das Quebradeiras de Coco
Canto Ferreira / Chapadinha (MA)

INGREDIENTES

- 1 copo e meio de farinha de mesocarpo do babaçu
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 copos de leite
- 1 copo de açúcar
- 100 g de coco ralado
- 1 colher de chá de fermento
- 3 ovos inteiros
- 3 colheres de margarina



MODO DE PREPARO

Em uma bacia, colocar o mesocarpo do babaçu, o trigo e o açúcar e misturar. Em outra bacia, colocar a margarina, os ovos, o coco e misturar até ficar um creme. Juntar com a mistura do mesocarpo do babaçu. Seguir mexendo e acrescentando o leite; por último, colocar o fermento. Colocar em uma forma untada e deixar assar em forno médio por 35 minutos.

SOBRE O MESOCARPO DE BABAÇU: O mesocarpo de babaçu é a substância colhida entre o epicarpo e o endocarpo do coco do babaçu. Do mesocarpo é obtida a farinha amplamente comercializada no Maranhão. A farinha é obtida a partir da secagem e trituração do mesocarpo. O mesocarpo transformado em pó é peneirado, umedecido e finalmente torrado em fogo alto (BALICK, 1988)

RENDIMENTO

15 porções (fatia média da grossura de dois dedos)

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

A farinha do mesocarpo do babaçu é rica em fibras que ajudam a melhorar a prisão de ventre.

APLICAÇÃO

Família e escola.

DOCES

Doce de buriti

Por Luiza do Nascimento Ferreira e Maria Ivanilda de Sousa da Silva Chapadinha (MA)

INGREDIENTES

1 kg de polpa de buriti

1 kg de açúcar

½ copo de água



MODO DE PREPARO

Tirar a polpa (escolher o buriti bem maduro), passando na peneira. Colocar a polpa em uma panela, acrescentar a água e o açúcar e levar para cozinhar em fogo baixo, por cerca de uma hora. Mexer continuamente até soltar do fundo da panela e o doce ficar dourado.

LAVAGEM DOS VIDROS: O vidro onde o doce será guardado deve estar muito bem limpo. Algumas etapas são importantes para que o doce possa ser guardado por mais tempo: lavar os vidros com água e sabão; colocá-los cobertos de água em uma panela e deixar ferver por 15 minutos; secá-los de cabeça para baixo em cima de um pano limpo (não usar pano de prato para enxugar os vidros, deixar que eles sequem sozinhos).

PARA GUARDAR O DOCE: Depois que o doce tiver pronto, para conservá-lo por mais tempo, seguir os seguintes passos: colocar o doce nos vidros que já foram limpos; tirar a bolhas de ar que ficaram dentro do mesmo, com a ajuda de uma faca; fechá-lo; colocá-lo dentro de uma panela coberta com água; deixá-lo ferver por 5 minutos e desligar o fogo.

TEMPO DE ARMAZENAMENTO: Fechado - até 6 meses fora da geladeira. Aberto - até 1 mês dentro da geladeira.

RENDIMENTO

3 vidros grandes de doce

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

O buriti é um fruto de alto valor nutritivo, uma das maiores fontes de vitamina A (boa para visão) que a natureza oferece. É rico em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças; em cálcio, que ajuda na formação dos ossos; ferro, que ajuda a prevenir anemia; fibras, que melhoram a prisão de ventre.

APLICAÇÃO

Família

DICA

Você pode acrescentar coco ralado e cravo.

DOCES

Geleia de manga

Receita sugerida pelas nutricionistas da Universidade Federal do Pará

INGREDIENTES

1 kg de polpa de manga (aproximadamente 4 a 5 mangas tomy ou rosa)

suco de 1 limão

4 xícaras (chá) de açúcar



MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar os ingredientes, misturar e levar ao fogo por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Retirar do fogo e bater no liquidificador. Voltar ao fogo e deixar cozinhar em uma panela tampada, mexendo de vez em quando, para não grudar no fundo, até atingir o ponto de geleia. Para testar, colocar uma colher (chá) de geleia no centro de um prato e virá-lo: se a geleia não escorrer, é porque está pronta. A geleia adquire mais consistência à medida que esfria.

DICA: Pode ser usada qualquer fruta da safra (mamão, goiaba, jambo, maracujá etc.), ajustando o tempo de cozimento e a quantidade de açúcar (quanto mais água tiver a fruta, maior o tempo de cozimento; quanto mais adocicada, menos açúcar). É uma receita importante para evitar o desperdício, além de permitir a geração de renda. O vidro deve ser bem esterilizado, para permitir que a geleia dure 6 meses sem abrir. Para que o produto seja mais bem conservado e tenha maior tempo de consumo, deve ser guardado em vidros devidamente esterilizados em água quente. Após aberto, deve ser mantido em geladeira e consumido em breve período.

OUTRA DICA É: Após colocar a geleia no vidro, levá-lo ao banho-maria por 5 minutos. Isso ajudará a lacrar e conservar o vidro por mais tempo fora da geladeira.

RENDIMENTO

1 pote de 500 gramas

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Rica em propriedades nutricionais que a manga oferece: muita fibra, que auxilia na digestão, além de ser uma fruta rica em sais minerais, principalmente o potássio, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, prevenir câimbras e hipertensão.

APLICAÇÃO

Família

DOCES

Mousse de cupuaçu

Por Jane Yarla Martins

Sítio Novo do Tocantins (TO). Adaptado pela Universidade Federal do Pará

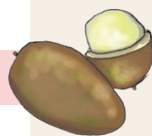
INGREDIENTES

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite (sem soro)

a mesma medida de cupuaçu

a mesma medida de leite



MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador todos os ingredientes. Colocar em uma travessa e levar a geladeira por 4 horas, antes de servir.

DICA: pode ser usada qualquer fruta da safra (manga, maracujá, bacuri etc.), usando a mesma base. Recomenda-se, quando possível, utilizar tanto o leite quanto seus derivados em versões desnatadas.

RENDIMENTO

10 porções

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Por conter leite e derivados de leite, é uma receita rica em cálcio e em proteína de origem animal, e acrescida das qualidades nutricionais da fruta. Devido ao cupuaçu, esta receita contém vitamina C, cálcio, fósforo e fibra alimentar, além de ajudar a reduzir o colesterol.

APLICAÇÃO

Família

Pão caseiro com vinagreira

Por *Maria dos Milagres Cardoso Costa*
Milagres do Maranhão (MA). Adaptada pela equipe da Universidade Federal do Maranhão

INGREDIENTES

- 3 folhas de vinagreira
- 1 copo (americano) de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- ½ xícara (chá) de coco ralado



MODO DE PREPARO

Bater a vinagreira, o leite, os ovos, a margarina, o óleo, o açúcar e o sal no liquidificador. Despejar a mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo, o fermento biológico e o coco, mexendo rapidamente até que fique homogêneo. Despejar em uma forma (somente untada) e deixar descansar por 45 minutos. Assar em temperatura média por cerca de 20 minutos.

RENDIMENTO

20 porções (fatia média da grossura de dois dedos)

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

A vinagreira é rica em fibras, que ajudam a melhorar a prisão de ventre; em ferro, que ajuda a prevenir a anemia; em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças; em cálcio, que ajuda na formação dos ossos; e é fonte de vitamina A, que é boa para a visão.

APLICAÇÃO

Família

SUCO

Suco da horta

Projeto Cozinha Brasil – SESI

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de couve-manteiga

1 litro de água

1 xícara (chá) de polpa de maracujá

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de suco de limão



MODO DE PREPARO

Lavar bem as folhas de couve, picá-las, colocá-las no liquidificador e bater com a água. Acrescentar a polpa de maracujá e bater rapidamente. Coar e juntar os demais ingredientes. Servir bem gelado.

RENDIMENTO

5 porções (copo de 250 ml)

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

O maracujá, o limão e a couve-manteiga são ricos em vitamina C, que melhora o sistema de defesa do corpo e ajuda na prevenção de doenças.

DICAS

Você pode substituir o maracujá por 2 xícaras de acerola e a couve-manteiga por ½ xícara de joão-gomes. Também é possível acrescentar gengibre no lugar do maracujá.

SUCO

Suco de limão, couve e gengibre

Por famílias de Magalhães Barata (PA)

INGREDIENTES

1 e ½ unidades de limão tahiti (ou à escolha)

2 rodela ou fatias de gengibre

1 folha de couve

3 colheres (sopa) de açúcar

1 litro de água



MODO DE PREPARO

Descascar o limão, lavar e cortar a couve e bater no liquidificador com o gengibre o açúcar e a água. Se houver necessidade, coar.

RENDIMENTO

1 litro de suco

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Suco rico em vitamina C (do limão); vitaminas A1 (retinol) e B2 (riboflavina), e minerais, como cálcio, potássio e ferro (da couve); em óleos com propriedades descongestionantes e anti-inflamatórias (do gengibre).

Bibliografia

BALICK, M. J. As palmeiras economicamente importantes do Maranhão. In: Prance, G.T. **Manual de Botânica Econômica do Maranhão**. São Luís, MA. Gráfica Universitária da Universidade Federal do Maranhão, 1988.

BRASIL. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA). **Lei de Segurança Alimentar e Nutricional** – Conceitos, Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, Brasília, DF, 2006. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Dez passos da alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos**, Brasília, DF, 2010. Cartaz. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/publicacoes.php>

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas**, Brasília, DF. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/dezPassosPasEscolas.pdf>

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf

_____. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: http://bvsm.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf

CECANE Paraná, UFPR, FNDE e Ministério da Educação. **Manual da Merendeira**. Curitiba, PR, 2010. Disponível em: http://www.rebrae.com.br/banco_arquivos/arquivos/cecanes/manual_merendeira_pr.pdf.

Fundação Roberto Marinho. **Educação à Mesa – Comer é um Direito Humano** – Caderno de capacitação 01. Rio de Janeiro, RJ, 2004. 36p.

Fundação Konrad Adenauer. **Projeto Agricultura Familiar, Agroecologia e Mercado** - Desenvolvimento Sustentável da Agricultura Familiar no Nordeste. Cartilha Número 3. Agroecologia, garantindo a Segurança Alimentar. Fortaleza, 2009.

Lima, Claudia. **Tachos e Painéis: Historiografia da Alimentação Brasileira**. Recife: Ed. da Autora, 1999.

SESI. Cozinha Brasil.

Sítios consultados e indicados:

- Cartilha sobre o Controle Social na Alimentação Escolar. Disponível em: <http://www.institutokairos.org.br/>
- Como doar leite. Disponível em: <http://www.redeblh.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?tpl=home>
- Para saber quem faz parte do CAE de sua região. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/pnaeweb/publico/consultaEspelhoCae.do>
- Programas para TV e Rádio, da série Educação à Mesa. Disponíveis em: <http://www.educacaoamesa.org.br/main.asp?>
- Publicações e spots de educação alimentar. Disponíveis em:
 - <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/>;
 - <http://nutricao.saude.gov.br/publicacoes.php>; e
 - <http://www.blog.saude.gov.br/tag/programa-saude-na-escola/>
- Sobre alimentos saudáveis. Disponíveis em:
 - <http://www.portalsaofrancisco.com.br/> e
 - http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimenta%C3%A7%C3%A3o_saud%C3%A1vel

Agradecimentos

O Projeto Hábitos Alimentares Saudáveis no Norte e Nordeste foi desenvolvido com o patrocínio da Save the Children Itália e com o apoio institucional do Ministério da Saúde, bem como das Secretarias Estaduais de Saúde do Maranhão, Pará e Tocantins, especialmente das Coordenações de Alimentação e Nutrição, e do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) nos estados, a quem muito agradecemos.

O nosso agradecimento também a todos os gestores dos 10 municípios e às equipes indicadas para acompanhar as ações. Às Secretarias Municipais de Educação, que possibilitaram a participação das cozinheiras e merendeiras e disponibilizaram escolas para a realização de oficinas. Às Secretarias Municipais de Saúde, que disponibilizaram as informações, tiveram o papel de envolver e propiciar a participação dos Agentes Comunitários de Saúde. Às Secretarias Municipais de Assistência Social, que colaboraram na mobilização das famílias e na cessão de espaço para as oficinas.

Nosso obrigado à sociedade civil, que teve papel relevante no Projeto, mobilizando famílias, participando das oficinas e cedendo espaços para as capacitações. Especialmente aos parceiros Pastoral da Criança, Associação das Quebradeiras de Coco e o Sindicato dos Trabalhadores Rurais.

O papel das Universidades Federais do Maranhão, Pará e Tocantins no desenvolvimento das ações locais foi fundamental para a realização das ações e o alcance dos resultados, incluindo a revisão das receitas apresentadas nesta cartilha. Nossos sinceros agradecimentos a:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Professora Mestre Deysianne Costa das Chagas – professora responsável

Denisy Pinto Lima – acadêmica de nutrição

Marcos Thadeu Everton Macedo – acadêmico de nutrição

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

Professora Mestre Ana Paula Pereira – professora responsável

Professora Mestre Rosilene Costa Reis – professora responsável

Layna Monteiro de Lima – acadêmica de nutrição

Rafaela Ramos – acadêmica de nutrição

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Professor Mestre Cleilson Antonio da Silva – professor responsável

Hayla Sousa – acadêmica de nutrição

Natália Rodrigues – acadêmica de nutrição

Rafayanny Silva – acadêmica de nutrição



Save the Children

ESCRITÓRIO SÃO PAULO

Av. Santo Amaro, 1386 • 1º andar
Vila Nova Conceição • 04506-001 • São Paulo/SP
55 11 3848-8799

ESCRITÓRIO PERNAMBUCO

Rua Ernesto Paula Santos, 1260 • 4º andar
Boa Viagem • 51021-330 • Recife/PE
55 81 3033-1282

www.fundabrinq.org.br

