

Como Montar um Prato Saudável

Na hora que vamos montar um prato, precisamos pensar na escolha dos alimentos visando compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis. Além disso, a base da nossa alimentação deve se consistir na grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados. Quanto mais colorido, maior a presença de nutrientes.



Em geral, o prato de uma refeição pode ser dividido em quatro partes contendo cada um deles diferentes categorias de alimentos. Veja como montar e procure manter o equilíbrio no seu dia a dia.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 7 SETEMBRO DE 2022

1 Legumes e Verduras

Acelga, agrião, alface, brócolis, couve, cenoura, beterraba, abóbora, pepino e outros
Diversificar cores.
Consumir nas formas cruas e cozidas

2

Cereais, tubérculos e raízes

Arroz,, massas, tubérculos e raízes(batata inglesa, batata-doce, mandioca, inhame, cará e outros)
Preferir grãos integrais

4 Leguminosas

Feijões(preto, carioca, branco e outros), lentilha, ervilha, grão de bico

3

Carnes e Ovos

Peixes, frango, ovos ou carne bovina e suína
Preferir carnes com baixo teor de gordura

Outras dicas:

- 1-A melhor opção para adoçar o paladar após as refeições é comer uma fruta.
- 2- Evitar tomar qualquer líquido durante a refeição pois prejudica a digestão, caso não consiga, consuma no máximo 125ml (metade de um copo).
- 3- Temperos e ervas caseiros/naturais
- 4- Sal em pequena quantidade
- 5- Açúcares menos refinados como açúcar mascavo ou demerara
- 6-Sucos naturais

PREFERIR



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA**ANO IV Nº 8 SETEMBRO DE 2022**

29 DE SETEMBRO - DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PERDA E DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

REDUZIR AS PERDAS E O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS É ESSENCIAL EM UM MUNDO ONDE O NÚMERO DE PESSOAS AFETADAS PELA FOME TEM AUMENTADO LENTAMENTE DESDE 2014. COM A PANDEMIA DA COVID-19, A INSEGURANÇA ALIMENTAR TORNOU-SE AINDA MAIOR, EM TODOS OS PAÍSES. MAIS DO QUE NUNCA, TODOS PRECISAM REPENSAR FORMAS MAIS SUSTENTÁVEIS DE PRODUÇÃO, CONSUMO E DESCARTE DE ALIMENTOS.

A ASSEMBLEIA GERAL DA ONU (ORGANIZAÇÃO DA NAÇÕES UNIDAS), EM 19 DE DEZEMBRO DE 2019, DESIGNOU 29 DE SETEMBRO COMO O DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PERDA E O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS (A/RES/74/209). NA RESOLUÇÃO, RECONHECEU QUE A OBSERVÂNCIA DO DIA INTERNACIONAL CONTRIBUÍRIA SIGNIFICATIVAMENTE PARA AUMENTAR A CONSCIÊNCIA DA IMPORTÂNCIA DO PROBLEMA E DE SUAS POSSÍVEIS SOLUÇÕES EM TODOS OS NÍVEIS, E PARA PROMOVER ESFORÇOS GLOBAIS E AÇÕES COLETIVAS PARA O CUMPRIMENTO DO ODS 12(OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL)

SOPA DE CARÁ COM TALOS DE BRÓCOLIS

Receita do Programa Alimente-se Bem -SESI

**INGREDIENTES**

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CARÁ**
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA**
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL**
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO**
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA**
- 1 DENTE DE ALHO PICADO**
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE BRÓCOLIS PICADAS**
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL**
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE BRÓCOLIS PICADOS**

MODO DE PREPARO

- COZINHE O CARÁ NA ÁGUA E SAL. RESERVE.**
- AQUEÇA O ÓLEO, DOURE A CEBOLA E O ALHO, ACRESCENTE O SAL E AS FOLHAS DE BRÓCOLIS E DEIXE REFOGAR.**
- BATA NO LIQUIDIFICADOR O CARÁ COZIDO, A ÁGUA DE COZIMENTO E AS FOLHAS REFOGADAS.**
- ACRESCENTE OS TALOS DE BRÓCOLIS E LEVE AO FOGO, DEIXE FERVER POR QUINZE MINUTOS E SIRVA A SEGUIR.**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO IV Nº 8 SETEMBRO DE 2022

DE ACORDO COM A FAO (AGÊNCIA DAS NAÇÕES UNIDAS PREOCUPADA EM ERRADICAR A FOME), 54% DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO MUNDO OCORRE NA FASE INICIAL DA PRODUÇÃO, QUE É COMPOSTA PELA MANIPULAÇÃO PÓS-COLHEITA E PELA ARMAZENAGEM, E OS OUTROS 46% DO DESPERDÍCIO, DE ACORDO COM A MESMA FONTE, OCORREM NAS ETAPAS DE PROCESSAMENTO, DISTRIBUIÇÃO E CONSUMO. OU SEJA, O DESPERDÍCIO TAMBÉM ESTÁ PRESENTE NA CASA DOS CONSUMIDORES.

MAS, PODEMOS CONTRIBUIR DE ALGUMAS FORMAS PARA MUDAR ESSE QUADRO, COMO OPTAR POR CONSUMIR ALIMENTOS PRODUZIDOS LOCALMENTE PARA NÃO HAVER PERDA OU DEGRADAÇÃO NO TRANSPORTE, FAZER RECEITAS APROVEITANDO CASCAS, RAÍZES E TALOS DOS ALIMENTOS, REAPROVEITANDO OS ALIMENTOS QUE ESTÃO PRESTES A ESTRAGAR. , PROPORCIONAR ADEQUADAMENTE O ALIMENTO NO PRATO, PODEMOS TAMBÉM PLANEJAR AS REFEIÇÕES COM ANTECEDÊNCIA E CONSUMIR PRODUTOS COM MENOS EMBALAGENS PLÁSTICAS.

**NECESSITAMOS TOMAR CONSCIÊNCIA
DESSE PROBLEMA E CAMINHAR PARA
UM SISTEMA DE PRODUÇÃO DE
ALIMENTOS QUE DISTRIBUA
PRODUTOS PARA QUE CHEGUEM A
TODOS. SEM PERDAS OU
DESPERDÍCIOS.**

