

SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO V N°01 Fevereiro de 2023

Açúcar não deve ser oferecido à criança menor de 2 anos

Nos dois primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura.

Também não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias. O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros). Por isso é importante sempre ler os rótulos dos produtos que vamos adquirir.

O consumo precoce de açúcar aumenta a chance de ganho de peso excessivo durante a infância e, conseqüentemente, o desenvolvimento de obesidade e outras doenças na vida adulta.

Em 2020 com a nova legislação para Alimentação Escolar - Resolução N° 06 de 2020 pelo FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação) fica regulamentado que:

É proibida a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias para as crianças até três anos de idade.

A supervisão de Alimentação Escolar segue essa normativa substituindo nas preparações, o açúcar pelo doce das frutas, banana, manga, maçã e uva passa. São alimentos saudáveis e naturais que não prejudicam a saúde.



SAE Informa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA
ANO V Nº01 Fevereiro de 2023

Brownie de banana e cacau

INGREDIENTES

8 Bananas nanicas bem maduras
01 colher (sopa) de fermento em pó
01 colher (sopa rasa) de óleo
06 colheres (sopa cheia) de cacau 100% em pó

PREPARO

Amassar a banana com o garfo.
Acrescentar o óleo e o cacau, misturando bem.
Colocar o fermento em pó. Misturar.
Pré-aquecer o forno a 180°C.
Colocar a massa em uma assadeira untada com óleo e polvilhada com cacau. Espalhar com uma colher e levar ao forno pré-aquecido.
Assar por aproximadamente 15 minutos



Rendimento: 30 porções de 30g

Leite com banana e beterraba

INGREDIENTES

80 ml de água filtrada
20 g de leite em pó
30 g de banana nanica madura (1/3 da banana)
02 g de beterraba crua sem casca

PREPARO

Separar a quantidade suficiente de água filtrada para o preparo do leite
Higienizar a beterraba e a banana madura, descascar, cortar e reservar;
Colocar no liquidificador a água, leite em pó, bater até ficar homogêneo;
Acrescentar a banana e a beterraba batendo até incorporar bem os ingredientes.
Não precisa coar



01 porção de 100 ml

Quanto mais madura estiver a banana,
mais saborosa ficará a preparação!