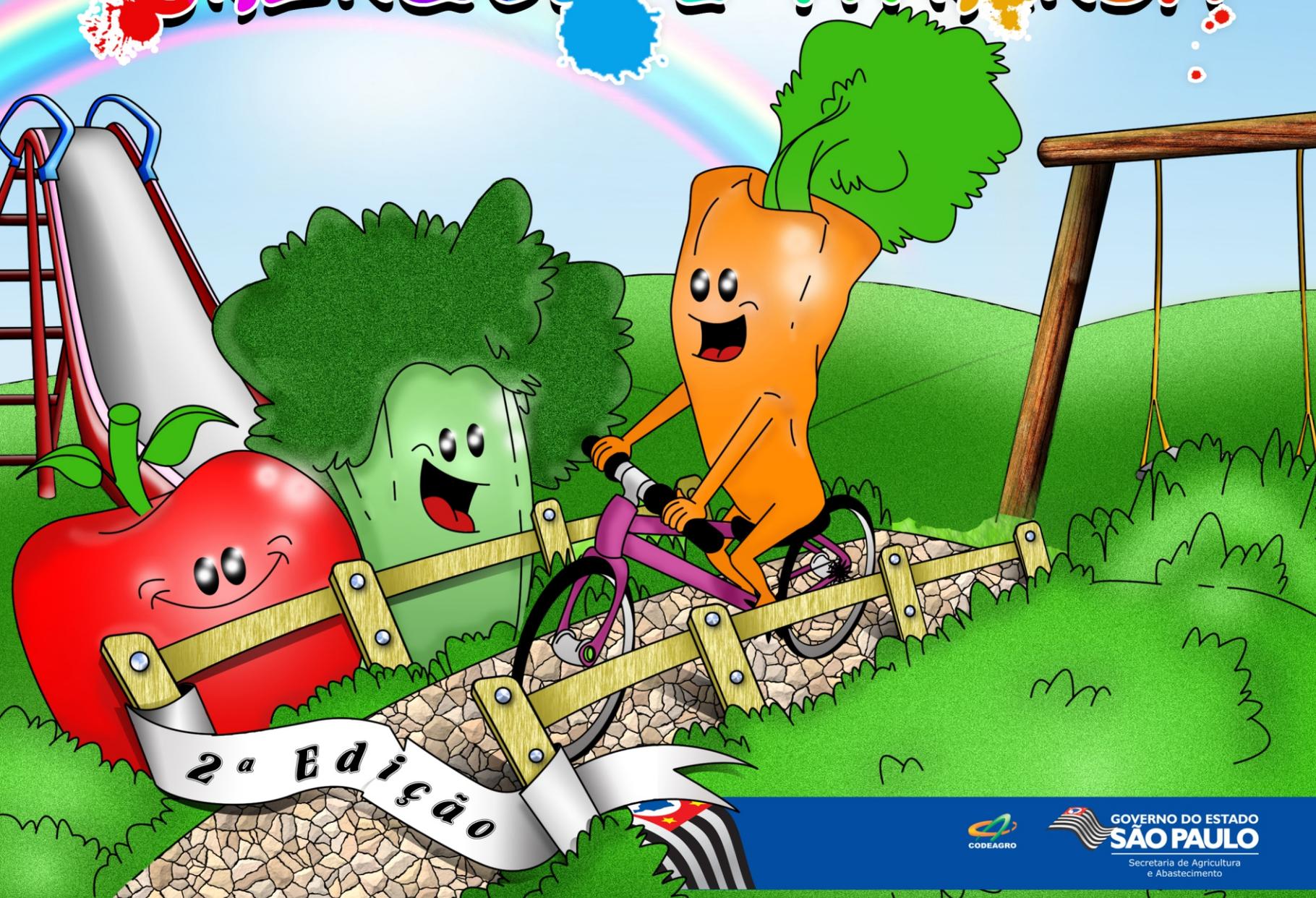


BRINQUE E APRENDA



2ª Edição



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento



GERALDO ALCKMIN
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

ARNALDO JARDIM
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

RUBENS RIZEK JR
SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

OMAR CASSIM NETO
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

MICHEL RECHE BERALDO
COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS

BRINQUE E APRENDA

CAROS PAIS,

Manter bons hábitos alimentares é imprescindível para garantir a saúde, adequado crescimento e desenvolvimento de seu filho. Porém, para muitos pais essa tarefa pode ser muito difícil. Uma das causas é que a partir dos 4 anos a criança torna-se extremamente seletiva nas preferências alimentares; só quer comer o que gosta, incluindo as guloseimas e salgadinhos. A melhor forma de tratar essa questão é entrar no universo lúdico da criança e apresentar a ela que uma alimentação saudável pode ser muito saborosa e divertida. Uma boa dica é a familiarização. Conhecer os alimentos, saber distingui-los é muito importante. As crianças aceitam melhor um alimento que ajudaram a comprar, preparar, lavaram, picaram e arrumaram no prato. Se o contexto for positivo, seu filho vai olhar a comida com uma atitude mais favorável. Somente, dizer para a criança comer porque faz bem para a saúde, nessa idade não funciona. É melhor educá-la para sentir prazer e apreciar o gosto dos alimentos saudáveis. O prazer é essencial para a alimentação. O prato tem de ser nutritivo, mas também tem de ser gostoso. Por isso, não se deve aplicar técnicas de pressão para que as crianças comam verduras, como: "Se não comer a salada, não ganha sobremesa". A idéia de que depois da tortura vem a recompensa só piora a noção de que vegetais e legumes são ruins.

Neste sentido, esta publicação, dirigida para crianças ainda não alfabetizadas, apresenta de forma lúdica e divertida o que é uma alimentação saudável, procurando trabalhar com o estímulo visual na melhoria da aceitação das crianças por frutas, verduras e legumes. Para melhor resultado é recomendável que os pais sentem com os filhos e divirtam-se juntos com as atividades contidas neste livrinho.

BOA DIVERSÃO!

ÍNDICE

Pirâmide
dos
Alimentos

pág. 9

Grupo dos
Alimentos

pág. 10

Aprenda
Brincando

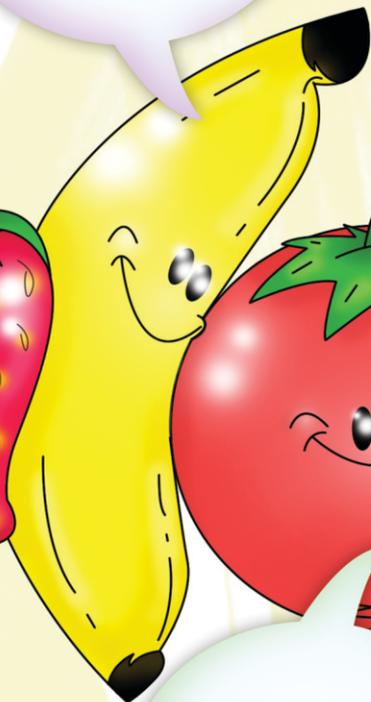
pág. 27

Cozinhe
com
Diversão

pág. 39

Escolhendo
os
Alimentos

pág. 22



PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE INCLUIR DIARIAMENTE ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS DESSA PIRÂMIDE, EM QUANTIDADES ADEQUADAS.



GRUPO DOS ENERGÉTICOS

POSSUEM CARBOIDRATOS QUE FORNECEM ENERGIA PARA BRINCAR E APRENDER.



MACARRÃO



MANDIOCA



MANDIOQUINHA



PÃO



MILHO



ARROZ



BATATAS

GRUPO DOS REGULADORES



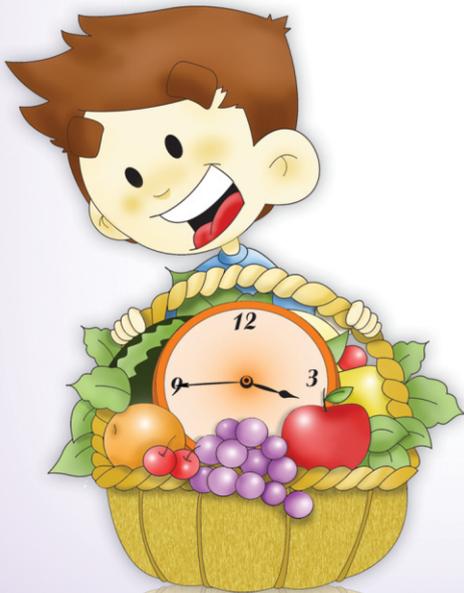
F RUTAS



L EGUMES



V ERDURAS



A TURMA DAS "FLV" POSSUI
VITAMINAS E FIBRAS, QUE
FAZEM NOSSO CORPO FUNCIONAR
BEM E PROTEGEM DAS DOENÇAS.

FRUTAS



MELANCIA



UVA



ABACATE



MANGA



MARACUJÁ



ABACAXI



MAÇÃ



PÊRA



KIWI



MAMÃO



BANANA

LEGUMES



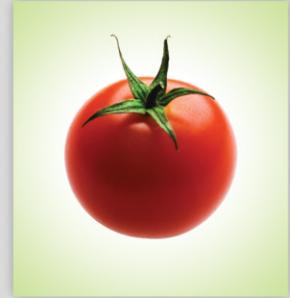
BETERRABA



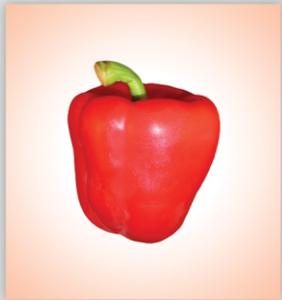
ABOBRINHA



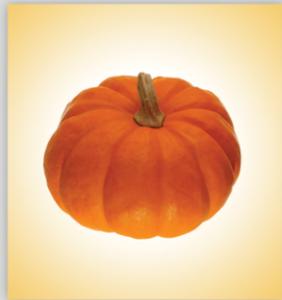
BERINJELA



TOMATE



PIMENTÃO



ABÓBORA



CENOURA



VAGEM

VERDURAS



COUVE-FLOR



ALFACE



BRÓCOLIS



COUVE



REPOLHO



ESPINAFRE



RÚCULA



ESCAROLA

PARA QUE SERVEM ESSAS VITAMINAS?

VITAMINA A

MELHORA:

- VISÃO
- PELE
- DEFESA DO CORPO
- CRESCIMENTO

VITAMINA C

AJUDA:

- CICATRIZAÇÃO
- PREVINE GRIPE
- DEFESA DO CORPO

E ONDE ESTÃO ESTAS VITAMINAS?

- CENOURA
- ABÓBORA
- MAMÃO
- COUVE

- LARANJA
- LIMÃO
- ACEROLA
- ABACAXI

E AS FIBRAS?

FAZEM SEU INTESTINO FUNCIONAR BEM.

MAS NÃO SE ESQUEÇA...
Beba água sempre,
para que as fibras
consigam varrer
a sujeira.



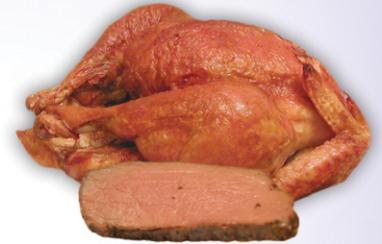
GRUPO DOS CONSTRUTORES



LEITE,
QUEIJO E
IOGURTE



FEIJÕES



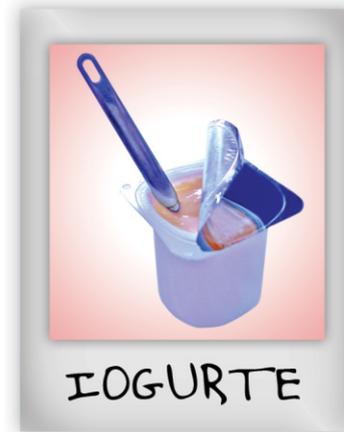
CARNES



A TURMA DOS
CONSTRUTORES
POSSUI PROTEÍNAS
QUE AJUDAM NO
CRESCIMENTO,
NA INTELIGÊNCIA
E NA DISPOSIÇÃO.

LEITE, QUEIJOS E IOGURTES

POSSUEM CÁLCIO QUE DEIXA OS DENTES E OS OSSOS FORTES, AJUDANDO NO CRESCIMENTO.



FEIJÕES

POSSUEM PROTEÍNAS, FERRO, FIBRAS E VITAMINAS, QUE DÃO DISPOSIÇÃO, EVITANDO O CANSAÇO E A FRAGUEZA. AJUDAM AINDA NO BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.



ERVILHA



FEIJÃO



GRÃO-DE-BICO



LENTILHA

CARNES E OVOS

POSSUEM FERRO, VITAMINAS E PROTEÍNAS
QUE AJUDAM NO CRESCIMENTO, NA DISPOSIÇÃO
E INTELIGÊNCIA.



OVO



FRANGO



CARNE BOVINA



PEIXE



FÍGADO

GRUPO DOS EXTRA ENERGÉTICOS



SORVETE



REFRIGERANTE



CHOCOLATE



BOLACHA
RECHEADA



ÓLEOS E
GORDURAS



AÇÚCAR, DOCES
E BALAS



BATATA
FRITA



SALGADINHO



SANDUÍCHES

DOCES E SALGADINHOS POSSUEM MUITO AÇÚCAR E GORDURA, CONTRIBUINDO PARA O EXCESSO DE PESO, CÁRIES E DESÂNIMO.

APRENDA A MONTAR SUA REFEIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ

1º EXEMPLO:



LEITE



PÃO



MAMÃO

2º EXEMPLO:



IOGURTE



CEREAL MATINAL



BANANA

APRENDA A MONTAR SUA REFEIÇÃO

ALMOÇO



ARROZ



FEIJÃO



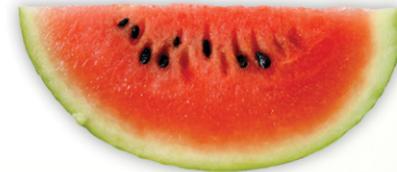
CARNE



CENOURA



ALFACE



MELANCIA

MONTANDO A LANCHEIRA



LANCHEIRA

- Pão de forma integral
- Bolo simples sem recheio
- Biscoito água e sal ou integral
- Suco de frutas ou iogurtes naturais
- Cereais matinais à base de milho, aveia ou granola
- Mini cenouras, frutas

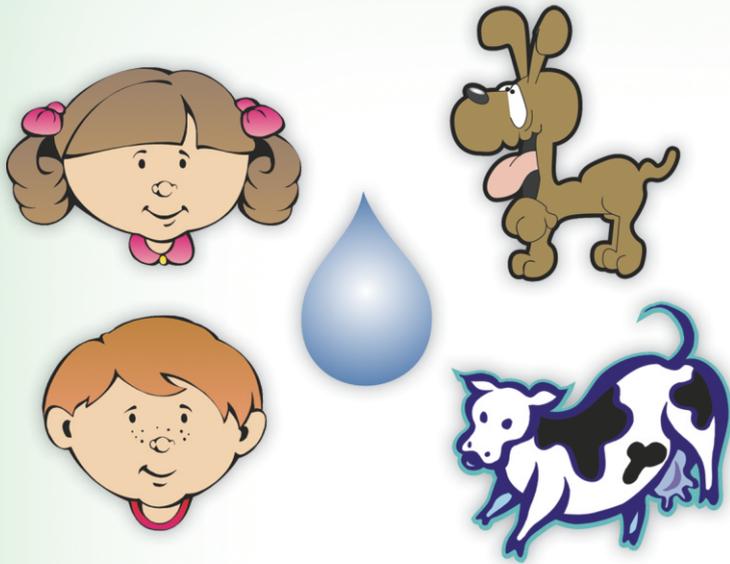
X



LIXEIRA

- Bolos recheados
- Bolachas recheadas
- Refrigerantes
- Salgadinhos
- Docinhos
- Batata frita
- Hambúrguer

IMPORTÂNCIA DA ÁGUA



TODOS OS SERES VIVOS
PRECISAM DE ÁGUA,
NÓS TAMBÉM. A ÁGUA
É IMPORTANTE PARA
A SAÚDE DA PELE, DO
CABELO, PARA O BOM
FUNCIONAMENTO DOS
RINS E DO INTESTINO.

BEBA PELO MENOS 8 COPOS DE 200mL DE ÁGUA POR DIA.

COMPLETE O DESENHO ABAIXO:



HIGIENE



LAVE SEMPRE OS
ALIMENTOS ANTES DE COMER.

A HIGIENE PESSOAL É MUITO
IMPORTANTE PARA TER SAÚDE.



ESCOVE OS
DENTES APOS
AS REFEIÇÕES



LAVE AS
MÃOS ANTES
DE COMER



TOME
BANHO TODOS
OS DIAS

APRENDA BRINCANDO

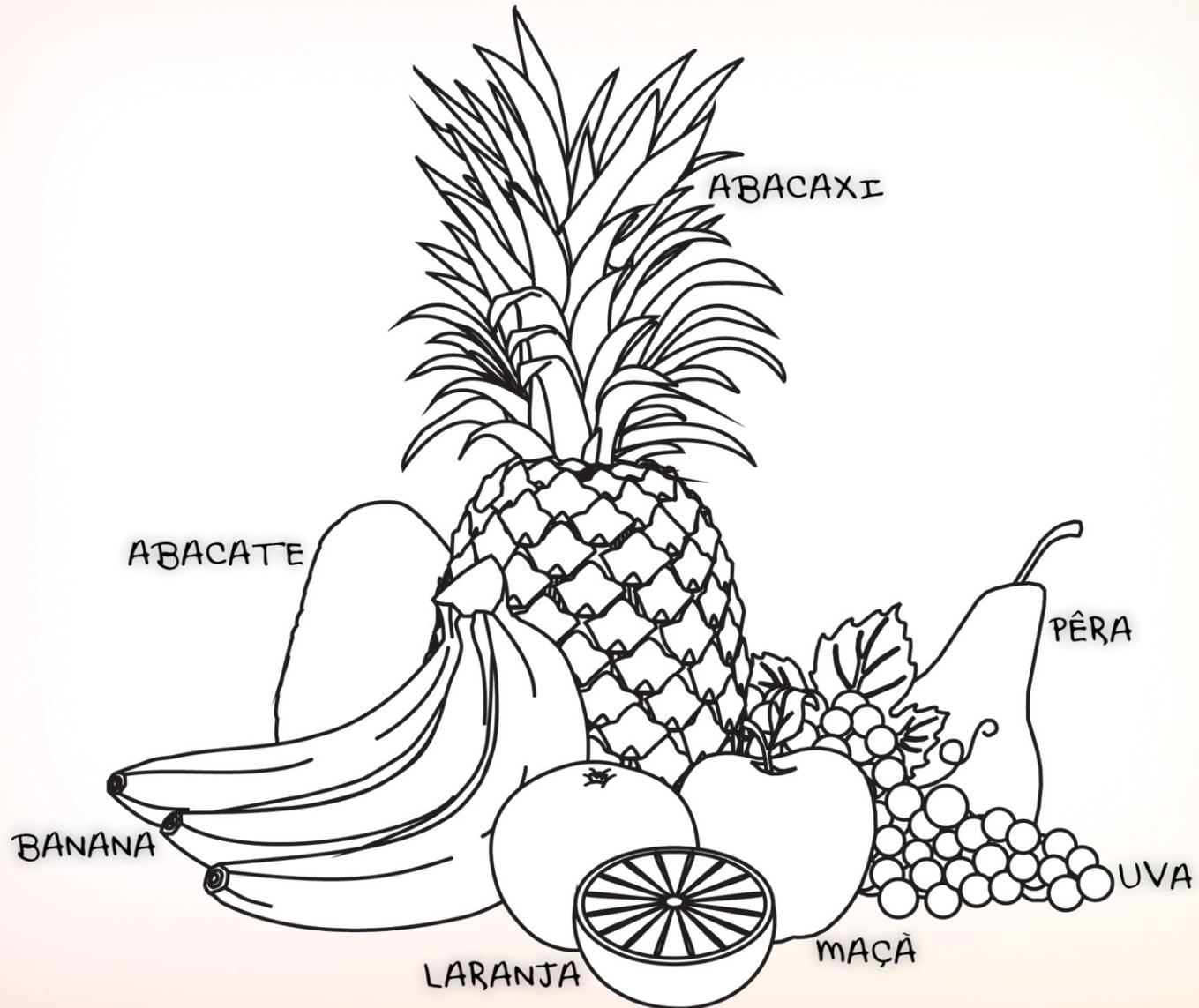


LABIRINTO

AJUDE O PAULINHO A ENCONTRAR O CAMINHO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

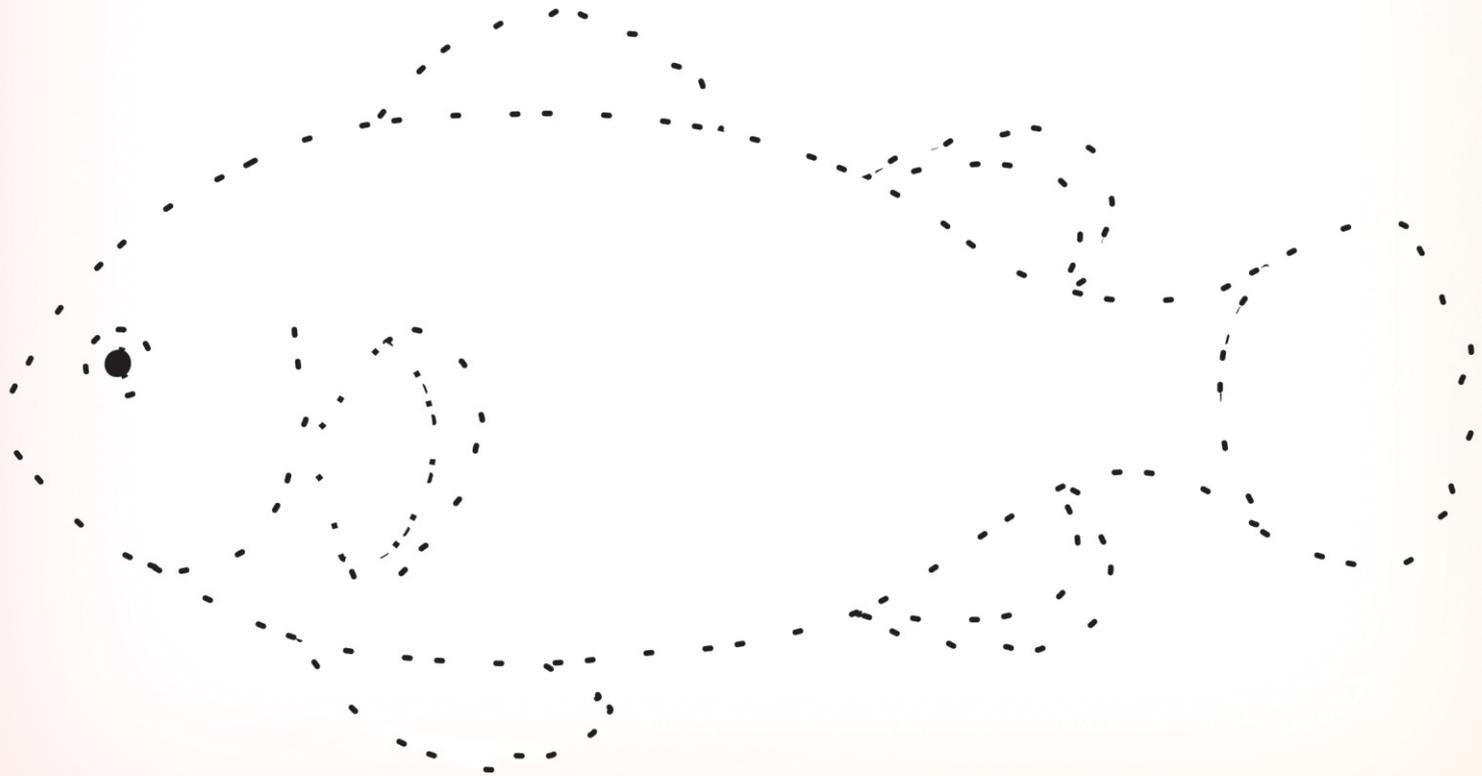


VAMOS COLORIR AS FRUTAS!



LIGA PONTOS

LIGUE OS PONTOS PARA ENCONTRAR UM ALIMENTO CONSTRUTOR, QUE AJUDA VOCÊ A CRESCER



JOGO DA MEMÓRIA

PINTE, RECORTE E COLE EM CARTOLINA PARA CRIAR UM JOGO DA MEMÓRIA



MAÇÃ



MAÇÃ



QUEIJO



QUEIJO



PÃO



PÃO



REPOLHO



REPOLHO



LEITE



LEITE



RABANETE



RABANETE



BRÓCOLIS



BRÓCOLIS



BANANA



BANANA



CARNE

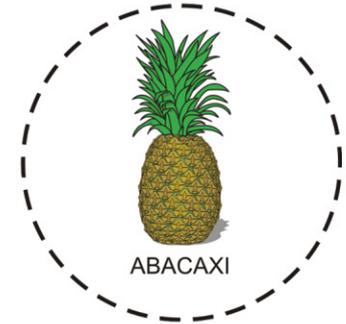
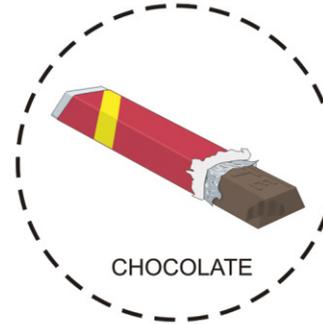
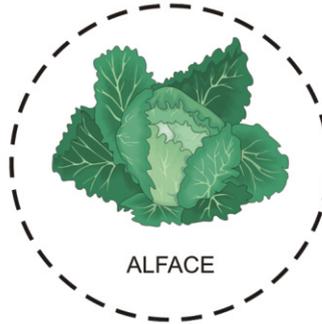
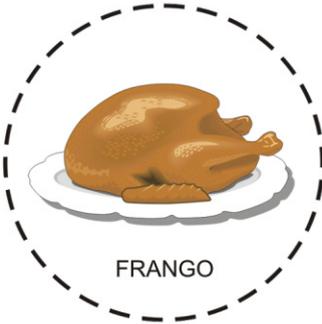
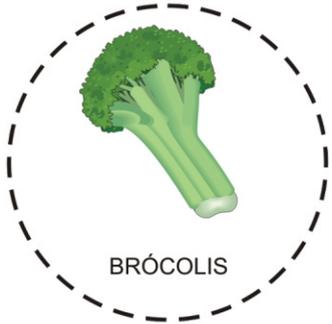
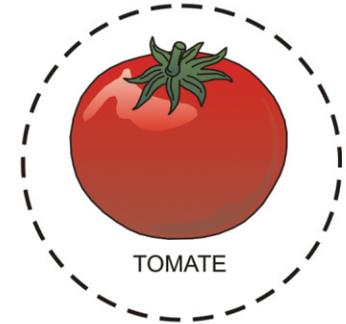
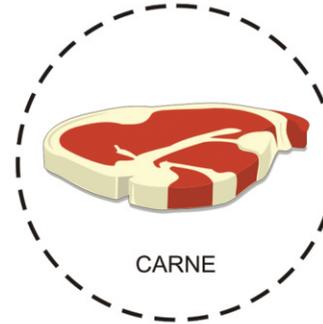
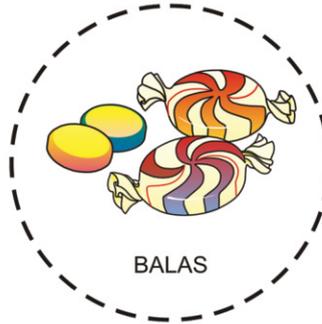
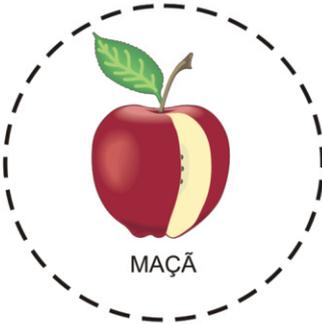
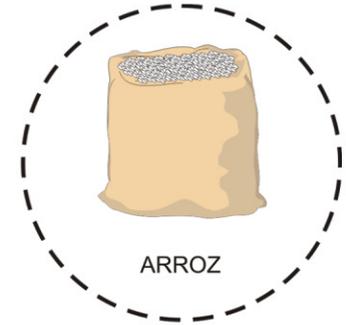
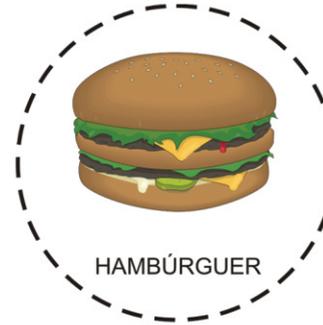


CARNE



Cuidado com a tesoura, peça sempre a ajuda de um adulto.

RECORTE OS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM À SAÚDE
E MONTE SEU PRATO NA PÁGINA SEGUINTE

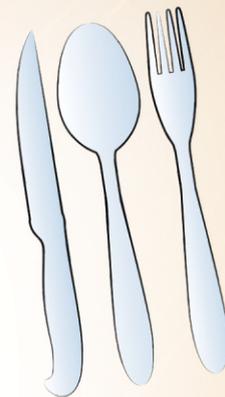


Cuidado com a tesoura, peça sempre a ajuda de um adulto.

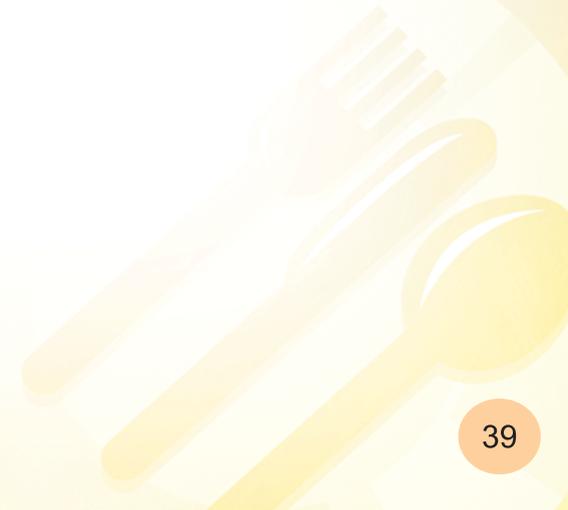


DICAS PARA IR À COZINHA:

1. PRENDA OS CABELOS E LAVE BEM AS MÃOS;
2. COLOQUE UM AVENTAL;
3. LEIA A RECEITA COM ATENÇÃO; VEJA SE VOCÊ TEM EM CASA TUDO DE QUE VAI PRECISAR;
4. JUNTE TODOS OS INGREDIENTES E UTENSÍLIOS QUE VAI USAR;
5. LAVE OS ALIMENTOS COMO FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES ANTES DE UTILIZÁ-LOS NAS RECEITAS. LEMBRE-SE DAS DICAS DADAS NA PÁGINA 26;
6. OBSERVE O PRAZO DE VALIDADE E A DATA DE FABRICAÇÃO DOS ALIMENTOS;
7. NUNCA USE LATAS AMASSADAS OU ESTUFADAS EM SUAS RECEITAS;
8. PEÇA AJUDA DE UM ADULTO QUANDO FOR UTILIZAR FACAS, ABRIDOR DE LATAS OU VIDROS, PANELAS, FRIGIDEIRAS, OU QUANDO PRECISAR USAR O FORNO;
9. SEGURE UTENSÍLIOS QUENTES COM CUIDADO, UTILIZANDO LUVA OU PANO;
10. LAVE TODA A LOUÇA SUJA E ARRUME A COZINHA PARA QUE SUA MÃE NÃO VIRE UMA FERA;
11. COLOQUE A RECEITA QUE VOCÊ PREPAROU EM UM PRATO ARRUMADO E BEM BONITINHO.



COZINHE COM DIVERSÃO



SALADA DIVERTIDA



SALADA

INGREDIENTES

- 4 folhas de alface americana lavadas e cortadas em tiras grossas (70g)
- 1 tomate médio sem sementes lavado e cortado em cubos pequenos (160g)
- 1/2 pepino japonês médio lavado e cortado sem casca em cubos pequenos (60g)
- 2 fatias de pão de forma cortado em cubos médios (60g)

MODO DE PREPARO

Junte em uma vasilha a alface, o tomate e o pepino e reserve. Em seguida, leve ao forno microondas o pão de forma por 2 minutos e adicione aos demais ingredientes da salada.

MOLHO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1/2 colher (chá) de sal refinado (3g)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada (5g)

MODO DE PREPARO

Para o molho, junte em uma travessa o azeite, o sal e a salsinha, misture e sirva por cima da salada.

Rendimento: 13 porções

Grau de dificuldade: fácil

Valor Calórico da Porção: 46 Kcal

Tempo de preparo: 6 minutos

SANDUÍCHE BACANA



INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água (140g)
- 2 colheres (sopa) de requeijão (40g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha lavada e picada (8g)
- 1/2 colher (café) de sal (2g)
- 4 fatias de pão de forma integral (122g)
- 1/2 tomate pequeno lavado e cortado em fatias (84g)
- 2 folhas de alface americana lavadas (40g)

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque o atum, o requeijão, a salsinha e o sal. Misture até obter uma pasta homogênea. Em seguida, cubra as fatias de pão de forma com esta pasta, acrescentando o tomate e o alface. Sirva.

Rendimento: 4 unidades

Grau de dificuldade: fácil

Valor Calórico da Porção: 128 Kcal

Tempo de preparo: 10 minutos

CROQUETE DE MILHO



INGREDIENTES

- 1 lata de milho em conserva (250g)
- 1 colher (sopa) de leite de soja (20mL)
- 1/2 cebola pequena (58g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 xícara (chá) de leite de soja (240mL)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (24g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (4g)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada (4g)
- 1/2 colher (chá) de sal (2g)
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (20g)
- 5 colheres (sopa) de farinha de rosca (60g) para empanar
- 5 colheres (sopa) de leite de soja (100mL)
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Escorra o milho e bata no liquidificador com 1 colher (sopa) de leite de soja e reserve. Higienize, pique a cebola e reserve. Dilua a farinha de trigo em 1 xícara (chá) de leite de soja e reserve. Em uma panela, refogue a cebola na margarina até dourar. Acrescente o milho batido e deixe refogar. Adicione a farinha de trigo diluída no leite de soja e mexa sempre até engrossar. Junte a cebolinha, a salsinha, o sal, e mexa bem. Retire do fogo, acrescente o queijo ralado e deixe esfriar. Dê forma aos croquetes, passe-os pela farinha de rosca, pelo leite de soja e depois pela farinha de rosca novamente. Leve para assar em forma untada com margarina por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 4 porções

Grau de dificuldade: médio

Peso da Porção: 74g (3 croquetes)

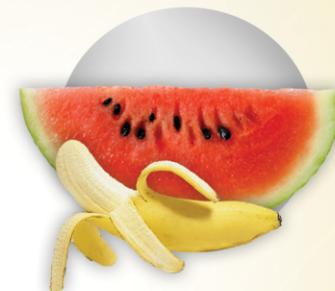
Tempo de preparo: 1h30min

ESPETINHO DE FRUTAS COM MOLHO DE MELANCIA

ESPETO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de suco de limão (15g)
- 2 bananas pratas lavadas e cortadas em rodela médias (240g)
- 1 mamão papaya médio lavado e cortado em cubos médios (600g)
- 1 manga média lavada e cortada em cubos médios (500g)



MODO DE PREPARO

Coloque o suco de limão sobre a banana, monte em seguida os espetinhos, mesclando as frutas e reserve.

CALDA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de melancia sem sementes cortadas em cubos médios (600g)
- 4 colheres (sopa) de água (60mL)
- 1 colher (chá) de amido de milho (5g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a melancia e a água, coloque no recipiente refratário, adicione o amido de milho, mexendo para dissolver bem. Leve ao forno microondas juntamente com o açúcar por 4 minutos. Em seguida, despeje a calda sobre os espetinhos, leve para gelar um pouco e sirva.

Rendimento: 16 porções

Grau de dificuldade: fácil

Valor Calórico da Porção: 40 Kcal

Tempo de preparo: 20 minutos

MUFFIN ESPECIAL DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará (145g)
- 2 maçãs vermelhas médias (225g)
- 2 bananas nanicas (260g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (150g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (45g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (85g)
- 1 ovo (64g)
- 1 xícara (chá) de leite de soja (240mL)
- 1/4 xícara (chá) de óleo de soja (60mL)
- 1 colher (sopa) de canela em pó (8g)
- 1 xícara (chá) de uvas-passas (160g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó (6g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

Triture as castanhas-do-pará e reserve. Higienize as maçãs e as bananas, corte-as em pequenos cubos e reserve. Em uma tigela grande, coloque a farinha de trigo e a aveia. Adicione o açúcar mascavo, o ovo, o leite de soja e o óleo e mexa. Acrescente a canela, as frutas picadas, as castanhas, as passas e misture bem. Por último, coloque o fermento em pó e mexa. Distribua a massa em forminhas de alumínio untadas com margarina e polvilhadas com farinha de trigo. Leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos.

Rendimento: 16 porções

Grau de dificuldade: médio

Peso da Porção: 65g

Tempo de preparo: 1h10min

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

EQUIPE TÉCNICA

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa - Nutricionista

Rosângela Aparecida Augusto - Nutricionista

Débora Pereira da Silva - Técnica em nutrição

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Anna Sylvia Laporte - Estagiária de nutrição

Bruno Yosiura – Estagiário de Nutrição

Camila de Moura Gatti - Estagiária de nutrição

Gessica Alves de Oliveira Sponchiado - Estagiária de nutrição

Marina Yazigi Solis - Estagiária de nutrição

Michelle Alessandra de Castro - Estagiária de nutrição

Pamela Satie Sato - Estagiária de nutrição

PROJETO GRÁFICO

Márcio Antônio Ebert

REVISÃO

Silvio Manginelli

Edição Web - Setembro 2015
Venda Proibida



Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Manter bons hábitos alimentares é imprescindível para garantir a saúde, o crescimento e o desenvolvimento adequados das crianças e o papel dos pais é fundamental na construção desses hábitos. É importante envolver a criança em todos os processos relacionados ao alimento, desde a compra, o preparo, até o momento da refeição, afinal, os aspectos sensoriais e afetivos são essenciais para a alimentação.

Esta publicação traz, de forma divertida e saudável, brincadeiras e receitas testadas na Cozinha Experimental da CODEAGRO.



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento