BRINQUE E APRENDA

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos

Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br

amazon kindle | Disponível no iTunes | kobo | livraria cultura | Google Books

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro

BRINQUE E APRENDA

Organização de
Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação de
José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO
COORDENADORIA DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS

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
Adan Soares

R153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.
Brinque e aprenda
Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org).
José Valverde Machado Filho (coord)
São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios, 2017
48p.
ISBN: 978-85-68492-32-1

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.
CDD 630

Edição Web Junho 2018 / Venda Proibida

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 à 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 estimulo 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

Escolhendo os Alimentos pág. 22

Aprenda Brincando pág. 27

Cozinhe com Diversão pág. 39

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

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

EXTRA ENERGÉTICOS

CONSTRUTORES

REGULADORES

ENERGÉTICOS

GRUPO DOS ENERGÉTICOS

POSSUEM CARBOIDRATOS QUE FORNECEM ENERGIA PARA BRINCAR E APRENDER.

MACARRÃO

MANDIOCA

MANDIOQUINHA

PÃO

MILHO

ARROZ

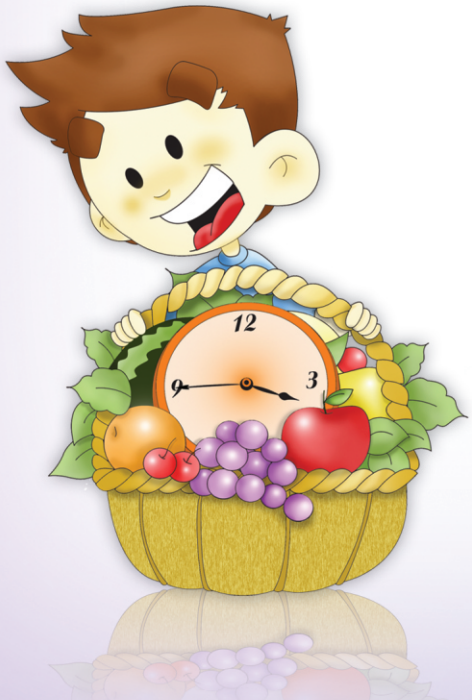
BATATAS

GRUPO DOS REGULADORES

FRUTAS

LEGUMES

VERDURAS



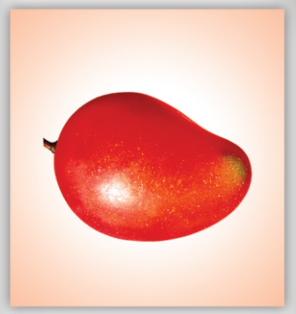
A TURMA DAS "FLV" POSSUI VITAMINAS E FIBRAS, QUE FAZEM NOSSO CORPO FUNCIONAR BEM E PROTEGEM DAS DOENÇAS.

FRUTAS

MELANCIA

UVA

ABACATE



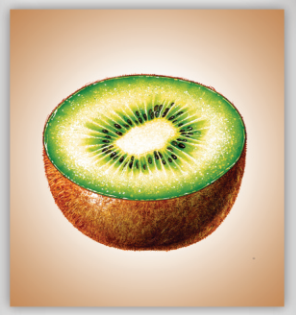
MANGA

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

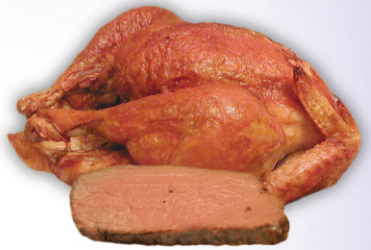
CONSIGAM VARRER

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.

LEITE

QUEIJO

IOGURTE

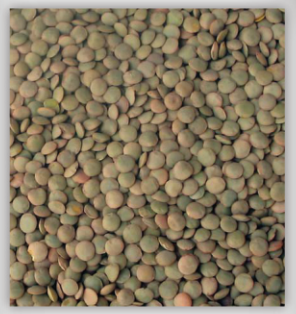
FEIJÕES

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

ERVILHA

FEIJÃO

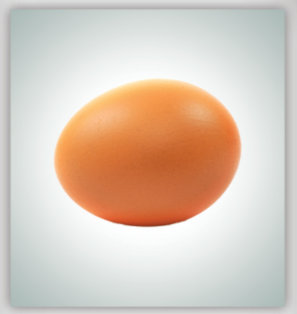
GRÃO-DE-BICO



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

1° EXEMPLO:

LEITE

+

PÃO

+

MAMÃO

2° EXEMPLO:

IOGURTE

+

CEREAL MATINAL

+

BANANA

APRENDA A MONTAR SUA REFEIÇÃO

ALMOÇO

ARROZ +

FEIJÃO +

CARNE +

CENOURA +

ALFACE +

MELANCIA

MONTANDO A LANCHEIRA

X

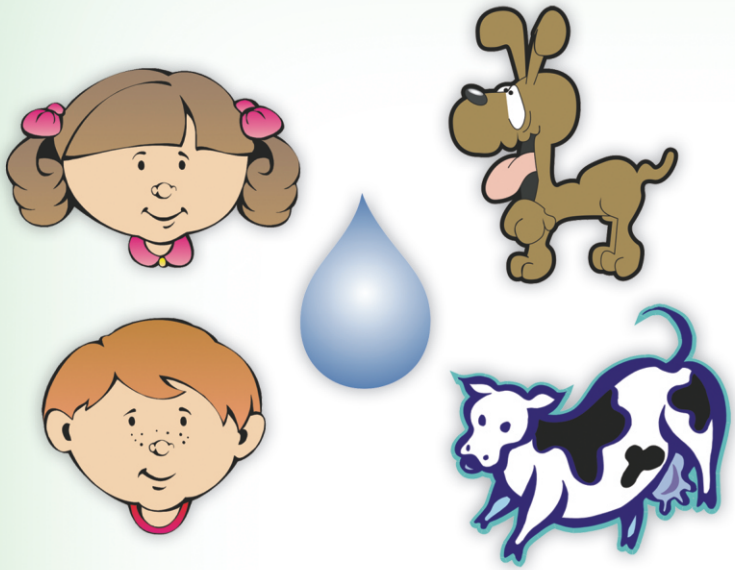
LANCHEIRA

- 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

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 APÓS AS REFEIÇÕES

LAVE AS MÃOS ANTES DE COMER

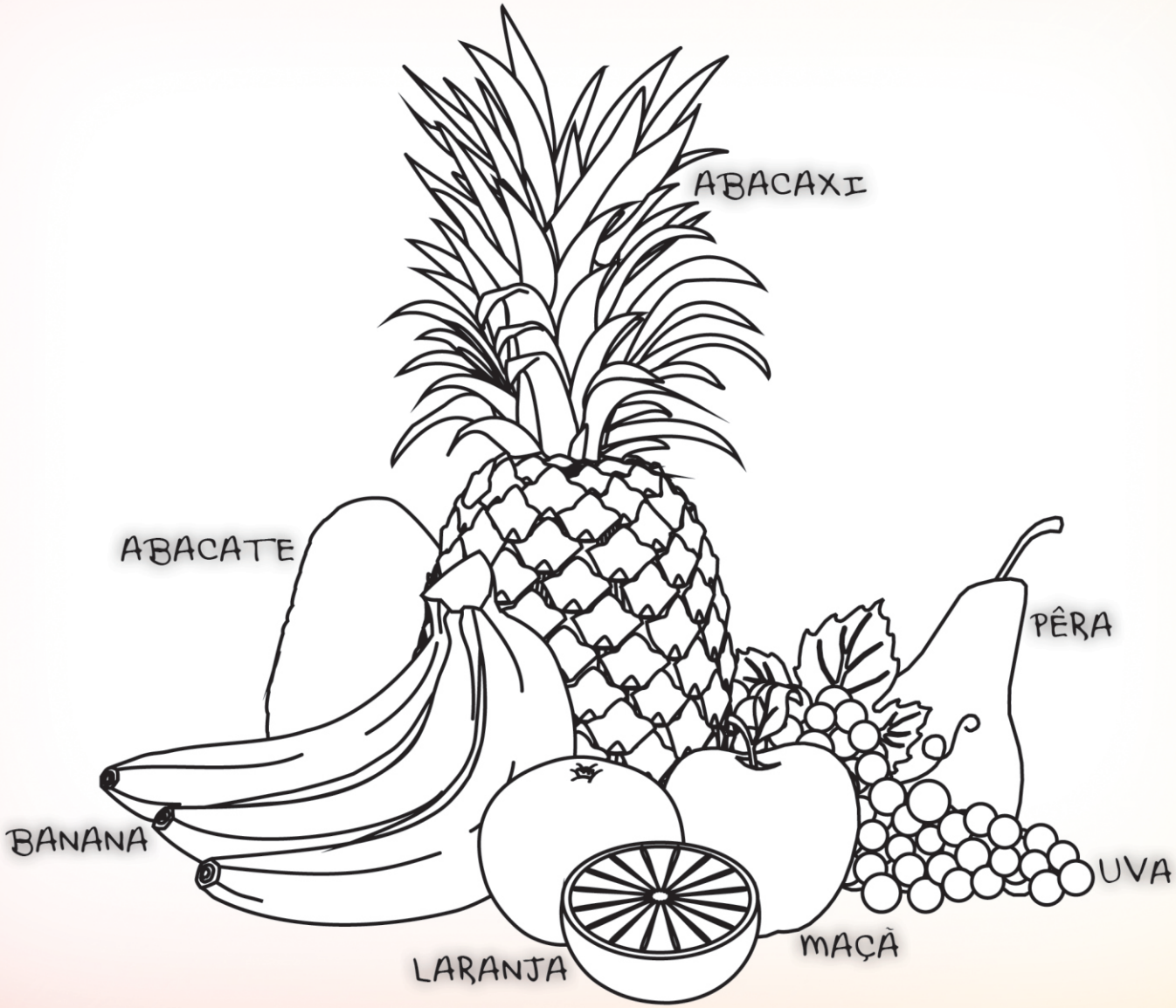
TOME BANHO TODOS OS DIAS

APRENDA BRINCANDO

LABIRINTO

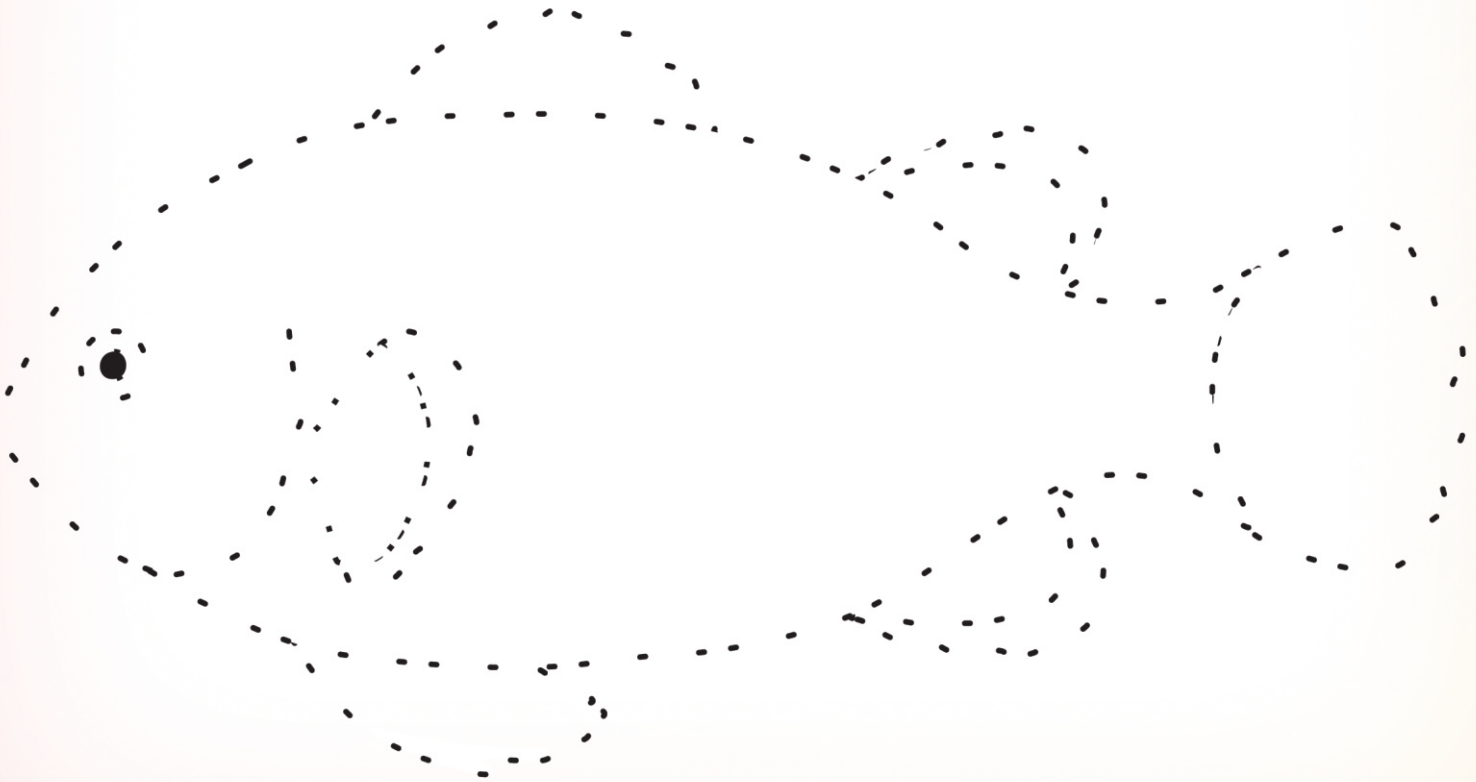
AJUDE O PAULINHO A ENCONTRAR O CAMINHO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

VAMOS COLORIR AS FRUTAS!



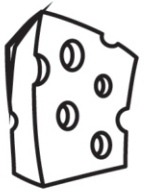
LIGA PONTOS

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

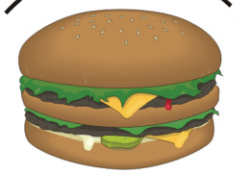
Cuidado com a tesoura, peça sempre a ajuda de um adulto.

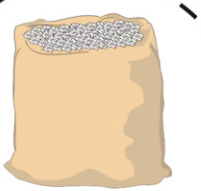
RECORTE OS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM À SAÚDE E MONTE SEU PRATO NA PÁGINA SEGUINTE

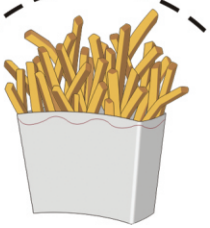
FEIJÃO

SORVETE

REFRIGERANTE


HAMBÚRGUER


ARROZ


BATATA FRITA

MAÇÃ

BALAS

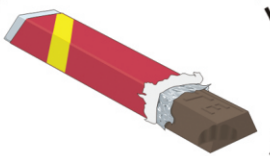
CARNE

TOMATE

BRÓCOLIS

FRANGO

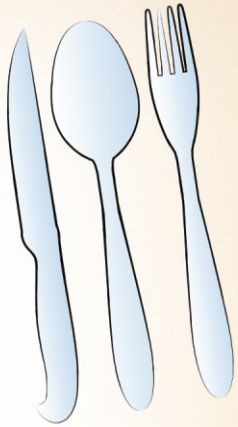
ALFACE


CHOCOLATE

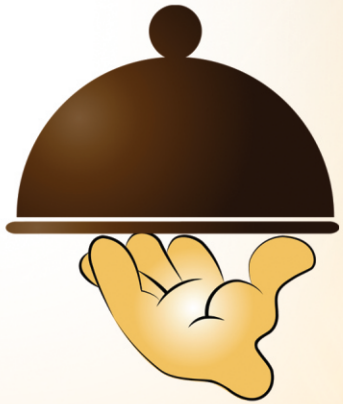
ABACAXI

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, acrescente 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

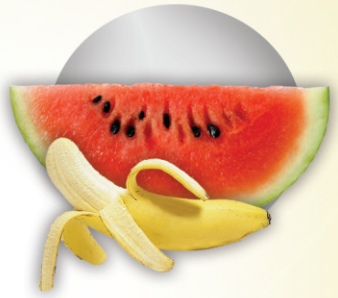
- 1 lata de milho em conserva (250g)
- 1 colher (sopa) de leite de soja (20mL)
- 1/2 cebola pequena (58g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 xícara (chá) de leite de soja (240mL)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (24g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (4g)
- 1 colher (sopa) de 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 rodelas 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

O 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.

ISBN 978-85-68492-32-1
9 788568 492321

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento