

SAE INFORMA n° 1

Informações sobre alimentação saudável dentro e fora da escola

Hábitos alimentares saudáveis

A alimentação saudável da criança se inicia bem antes dela vir ao mundo!

É muito importante ter uma alimentação saudável antes de engravidar e durante a gestação para que os nutrientes necessários para o crescimento do bebê estejam disponíveis.

Durante a amamentação, é fundamental que a mãe consuma refeições saudáveis e balanceadas para garantir a produção adequada do leite, sem acarretar prejuízos à própria saúde.

0 a 6 meses de vida: aleitamento materno exclusivo (sem necessidade de outros alimentos, inclusive água) ou, se houver a necessidade de introdução de fórmula infantil, não é necessário oferecer outros alimentos até os 6 meses de vida.

As creches municipais estão aptas a receber o leite materno para uso exclusivo da criança.

Informe-se com a escola sobre a possibilidade de amamentar no local!

Introdução dos alimentos: devem ser preparados e ofertados alimentos naturais e frescos em consistência de purês inicialmente e oferecidos com a colher. A consistência deverá aumentar gradativamente até chegar à alimentação da família.

O aleitamento materno deve ser mantido até os dois anos da criança ou mais.

Sal ou açúcar: Não se deve acrescentar sal ou açúcar às refeições das crianças até 1 ano e após, utilizar com moderação.

Não se deve oferecer às crianças de 0 a 2 anos, alimentos ultra processados (como salgadinhos, refrigerantes, alimentos com corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, temperos industrializados, produtos congelados prontos para aquecer, hambúrguer, nuggets, salsicha, sorvetes, chocolates, balas e guloseimas).

Mas, após esta idade estes alimentos estão liberados? Não! Mesmo para o adulto, não são recomendados consumir com frequência estes alimentos!

Para uma boa alimentação e saúde, devemos consumir mais alimentos naturais e frescos.

Fonte: Manual de Alimentação da Infância à Adolescência
Sociedade Brasileira de Pediatria—4ª ed. amp. e rev., 2018.

SAE INFORMA n° 1

Informações sobre alimentação saudável dentro e fora da escola

Receita do Mês

Bolo de cenoura com fubá e suco de laranja

Ingredientes:

3 ovos

½ xícara de chá de óleo (90 ml)

1 xícara de chá de açúcar (200g)

1 ½ xícara de chá de cenoura picada (1 cenoura grande)

½ xícara de chá de suco de laranja (120 ml sem adição de água)

1 ½ xícara de chá de fubá (180g)

½ xícara de chá de amido de milho (75g)

1 colher de sopa rasa de fermento (10g)



Dica: Procure sempre alimentos que estejam na safra, pois ficam mais baratos para adquirir, além de estarem mais bonitos, saborosos e com menos agrotóxicos.



Preparo

Liquidificar os ovos, o óleo e o açúcar por aproximadamente três minutos.

Juntar a cenoura e o suco e bater até ficar consistente.

Juntar o fubá e o amido de milho e por último, o fermento em pó.

Untar uma forma com óleo e polvilhar açúcar.

Colocar a massa na forma e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 24 porções de 50g

A cenoura é rica em vitamina A, além de ser rica em vitaminas do complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

INCENTIVE O CONSUMO CRUA, COZIDA, VARIANDO AS FORMAS DE PREPARO E CORTES.

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : ministério da saúde, 2016 – p. 21.