

ALIMENTOS: PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO E AQUISIÇÃO DE PRODUTOS

Você sabe por onde começar?

Sabemos que o nosso dia-a-dia é corrido, encontrar tempo para preparar boas refeições , saudáveis e gostosas em casa é um grande desafio. Com o planejamento adequado podemos nos alimentar bem durante a semana, com variedades de alimentos, evitando o desperdício e otimizando o tempo na hora do preparo.

Organizar as compras é um ótimo recurso, pois evita muitas idas ao mercado, acúmulo de estoque, aquisição de itens desnecessários como guloseimas e outros alimentos ultra processados

Segue abaixo algumas dicas para facilitar a tarefa.

1

O primeiro passo para uma alimentação saudável é o planejamento do cardápio seja ele semanal, quinzenal ou mensal , dessa forma incentiva-se bons hábitos alimentares.

2

Fazer uma lista de compras que são necessários para execução do cardápio planejado, verificando sempre a despensa, geladeira e freezer, não esquecer de verificar também a data de validade dos produtos. Ela auxilia a ter em mãos os alimentos para cozinhar sem cair na tentação de alimentos ultra processados e desviar o foco de uma alimentação saudável

3

Podemos dividir as compras em dois momentos:

- ✓ Compra quinzenal ou mensal: alimentos que duram mais, como arroz, feijão, fubá, macarrão, carnes congeladas e outros.
- ✓ Compra semanal: ovos, frutas, legumes, verduras e carnes frescas.

4

Dependendo da qualidade e do preço dos produtos encontrados no mercado, feira, sacolão, pode valer a pena adaptar o cardápio que havia sido planejado. Ex. você planejou comprar abóbora mas a cenoura estava em promoção é só alterar!

ALIMENTOS: PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO E AQUISIÇÃO DE PRODUTOS

Nos mercados, as crianças têm contato com produtos ultra processados e suas embalagens muito coloridas, muitas vezes com personagens infantis. É comum as crianças insistirem em levar para casa vários desses alimentos, além de muitas vezes serem caros, são supérfluos e devem ter seu consumo evitado. Ótima oportunidade para explicar sobre a baixa qualidade dos alimentos ultra processados e sobre os benefícios das frutas, legumes e verduras para nossa saúde.

ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Escolher alimentos pode parecer difícil no início, mas com a prática, fica fácil saber qual alimento está ou não adequado ao consumo. A ordem de escolha dos alimentos na hora da compra também ajuda:

- 1- alimentos não perecíveis : arroz, farinha, feijão e outros
- 2- alimentos perecíveis : frutas, legumes e verduras
- 3- alimentos perecíveis que precisam de refrigeração: carne, queijos e outros

Em relação aos alimentos in natura , vale lembrar que cada um tem suas características próprias (cheiro, cor, textura, sabor) que devem ser observadas durante a compra. Evitar comprar os que tenham partes estragadas, mofadas, com cor ou textura alterada, lembrando que alimentos orgânicos apresentam formas e aparência diferentes entre eles.

Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras úmidas de cor rosa e vermelha intensa e olhos brilhantes e transparentes. Os congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas. Evitar comprar produtos com acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.

Carnes frescas devem estar sob refrigeração e apresentar cor vermelha brilhante ou cor clara, no caso de aves, textura firme e gordura bem aderida, de cor clara. Não devem ser compradas carnes que apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada. Deve-se observar se possuem carimbo dos órgãos federais de inspeção sanitária- SIF(Serviço de Inspeção Federal do Ministério da Agricultura

Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade. As embalagens não devem estar rasgadas, estufadas, amassadas, enferrujadas ou sujas, o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência e a data de validade descrita no rótulo deve estar legível.